

## 「幸せなおじいちゃん・おばあちゃん」になろう！

おへそ下の内臓が冷えるタイプは、胃よりも腸が冷えていることが多いもの。根菜類など腸活系の食べ物で腸の動きを活発にするのがいいですね。トマトやキュウリなど、カラダを冷やす夏野菜を控え、冬の野菜を積極的に摂るように心がけます。これから鍋の季節も本番。鍋に入れるような大根、白菜、ゴボウなどの野菜はどれも、おへそ下タイプの冷えに有効です。漢方薬でいえば、胃腸の血流に効く六君子湯や呉茱萸湯、大建中湯などをお勧めします。

最近、ショウガなどと並んで、カラダを温めて冷えを解消する食べ物として知られるようになったのがチョコレートのカカオですが、血管拡張作用があるポリフェノールとテオブロミンという成分が血管を広げ、カラダを温めるものの、漢方の世界では血管を拡

張させるカカオがときには血管を収縮させて、冷えを誘発するという説もあります。いずれにしてもチョコレートやココアなども取り過ぎには、注意です。

### 今日からでもできる冷え性解消法

今日からでもできる冷え性解消法をいくつか紹介しておきましょう。筋肉は冷え性を撃退する最強の武器であることを説明しましたが、これを十分に活用するには運動を習慣化して、熱を生んでためておける筋肉をスタンバイさせておくことが重要です。毎日のスクワットなどでも十分。何歳になっても増やすことができる筋肉を、自前の冷え性対策アイテムとして準備しておくのがお勧めです。

どこを温めるかについては、夏場に熱中症を防ぐた

## 「布団の中でも手足が冷たい人」 が寿命を延ばす方法 ⑥

監修 齋田瑞恵

(順天堂大学医学部 総合診療科学講座准教授・同大学病院総合診療科医局長)  
supervised by Mizue Saita



め、保冷剤で冷やした場所が参考になります。例えば首や足首など、皮膚から血管までの距離が短い部分が温めポイント。今度は保冷剤を使い捨てカイロに持ち替えて、効率よくカラダを温めましょう。

また冷え性は血の巡りと大きく関係していることを知っていれば、着るものなどにもいいものと悪いものがあることが分かります。腹巻きもお腹を温めるのに最適な冷え性御用達のアイテムですが、あまり締め付けない伸縮性のある素材を選びます。

冷え性を感じたら、まずは病気との関係性をチェック。例えば痛みを伴うなど気になる冷えの場合は、念のため病院を受診することを強く勧めます。病気との関連がなかった場合は、生活を見直して、冷えを防ぐための生活を心がけます。私たちが生まれたのは、血の巡りを重んじる東洋医学の国。冷え性の知識を、健康を維持するためのポイントとして心に留めておきましょう。



### Profile

順天堂大学医学部(東京都文京区)総合診療科学講座准教授。同医局長。公益財団法人 星 総合病院(福島県郡山市)総合診療科。総合診療専門医、日本総合健診医学会・日本人間ドック学会人間ドック健診専門医、日本プライマリ・ケア連合学会プライマリ・ケア指導医、日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医、日本東洋医学会会員、日本母性内科学会会員。1男2女の子育とイタリア在住経験を活かした女医ならではの総合診療に定評。外来は予約制で西洋と東洋医学の融合したコロナ後遺症外来、予防接種の啓蒙、生活習慣改善などで幸せな人を増やすことが目標。総合診療専門医の育成にも注力。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」、ビジネス誌『プレジデント』などメディアでも活躍中。

◎監修 / 齋田瑞恵(順天堂大学医学部 総合診療科学講座准教授。同大学病院総合診療科医局長)

◎取材・文 / 医療・健康コミュニケーター 高橋 誠