

冬に負けないカラダをつくる

ぽかぽか温活習慣

冬になると気になってくるのが、手足などの「冷え」。日本でも数少ない「冷え症外来」を設ける「横浜血管クリニック」の林忍先生に、冷えからくる不調を解消する温活習慣について伺いました。



PROFILE
はやし のぶ
林 忍 先生

横浜血管クリニック院長。慶應義塾大学病院外科非常勤講師。血管外科専門医として慶應義塾大学病院、済生会横浜市東部病院、済生会神奈川県病院に20年間勤務した後、独立。血管にまつわる疾患のほか、むくみや冷えといった身近なトラブルの相談にも対応し、新聞・雑誌・テレビなどでも活躍中。

“冷え”は万病のもと？

「寒いから冷えるのはあたりまえ」「こんなことで病院に行くなんて……」。冷え症に悩まされていても、つい我慢してしまっている人は多いのではないのでしょうか。冷えは女性の悩みのイメージですが、実は男性の「冷え」も増えています。加齢によって筋肉量が低下したり、臓器機能が衰えたりすることで熱を作りづらくなり、気づかないうちに冷えていることがあります。体を温めると肩こりや腰痛が楽

になる場合は、冷え症になっていると考えていいでしょう。東洋医学では「冷え」はとても重要視されていて「万病のもと」と言

われることも。手足が冷えてぐっすり眠れない、下痢や便秘になりやすいなど、さまざまな不調につながっていきます。

“冷え”を解消する2つの方法

体が冷えるのは、温かい血液が血管のすみずみまで十分に行き届かなくなることが原因です。体質だからとあきらめてしまいがちですが、日常の生活習慣でも改善できることが多いんです。その方法は、大きく分けると2つ。ひとつは代謝を上げる「運動」、もうひとつは「入浴」です。運動不足になると、代謝が下がって血液の循環が悪くなってしまいます。健康な人の場合はジョギングなど、心臓がドキド

あなたの冷えタイプは？

① 末端冷えタイプ

内臓を温めようとして血液が中心に集まってしまうのが原因です。まずは腹巻きなどでお腹を温めることで手足に血液を行き渡らせましょう。

② 下半身冷えタイプ

姿勢が悪い、ずっと同じ側で足を組むなどが原因で骨盤が歪んで代謝が悪くなり、下半身が冷えやすくなります。まずは半身浴などで代謝アップを。

③ 内臓冷えタイプ

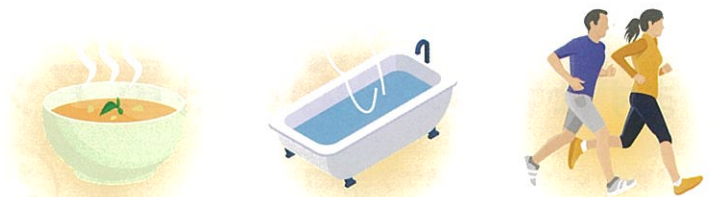
手足は温かいのに、内臓が冷えているのは、ストレスから自律神経が異常を起こしているのかもしれない。温かい飲み物などで内臓を温めましょう。

④ 自律神経失調タイプ

冷暖房などで自律神経のバランスが崩れ、体温調節がしづらくなると、疲れや肩こりなどの症状が出てきます。半身浴などでリラックスを。

※そのほかにも、鉄分不足や更年期障害から冷えが起こる場合もあります。

冷えを解消する3つの生活習慣



体を温める食材を摂る (生姜や根菜、またはスープ) (38~40℃で30分ほど浸かる) (週3日:30分程度)

ぬるめのお風呂に長く入る (週3日:30分程度)

ジョギングなどの有酸素運動 (週3日:30分程度)

体温を上げることが免疫力アップにも

最初に「冷え」は万病のもとと言いましたが、体全体の熱量を上げると、免疫力を上げることにもつながるんですね。また、多くの「冷え」は生活習慣やストレスなど、自律神経の乱れによるものですが、まれに血管の病気が隠れている場合もあります。昔は病院に行っても「冷え」なんて病気じゃない「気のせい」と言われたかもしれませんが

キして息が上がるぐらいの運動が、冷え症には効果的です。高齢などで運動が難しい方の場合なら、ウォーキングなどでもいいですね。継続すれば筋肉量も増加しますから、体が熱を生産しやすくなるというメリットもあります。そして「入浴」は、38~40℃のぬるめのお湯に肩まで、できれば30分ほど浸かるのが理想です。血管の収縮に関わる「自律神経」には交感神経と副交感神経があり、42℃くらいの熱いお湯やシャワーだと、交感神経が高ぶり、血管が収縮するので、温まっているようでもすぐに冷えてしまいます。一方、ぬるめのお湯に浸かると、副交感神経が優位になるためリラックとして血管が広がり、血流が良くなり、体が温まります。ほかにも、生姜や根菜といった体を温める効果のある食材を積極的に摂ることもおすすめです。

人は血管とともに老いる



血管は体のあらゆる所にあり、臓器が働くための栄養・酸素を運び、老廃物を運び去るなどの重要な役割を担う大切な存在。日本の医療機関では心臓と血管と一緒に扱いがちですが、欧米では血管は専門医が扱うのが普通。そのため、僕自身も血管外科を専門とし、クリニックをひらきました。

「人は血管とともに老いる」というのは、アメリカの内科医、ウィリアム・オスラーの有名な言葉ですが、血管のトラブルはすべての病の原因ともいえると思います。新しいうちはやわらかいゴムホースが、使っているうちに硬くなっていくように、人間の血管も老化によってしなやかさを失い、血流が悪くなっていきます。血管の元気をできるだけ長く保つことも「冬に負けない体をつくる」秘訣。禁煙はもちろん、悪玉コレステロール値や食生活に気をつけるなど、日頃から血管を意識した生活を送りましょう。



医療法人慶祐会 横浜血管クリニック

下肢静脈瘤や動脈硬化、高血圧などの血管疾患に特化したクリニック。身近な「冷え」に関する診察を行う「冷え症外来」は、日本全国から多くの方が訪れています。

神奈川県横浜市西区岡野 1-14-1 横浜メディカルセンタービル 2階
[休診日] 金曜・日曜・祝日
[診察日] 月~木、土 9:00~18:00(予約制)

☎045-534-8880



裏面にもQR記入のうえ、キリトリ線で切り離し、
切手を貼らば「1」投函ください。

アフタートーク

今日のお二人さん

巻頭、特集ご登場のお二人に、
最近あったワクワクを伺いました。

たい平さん

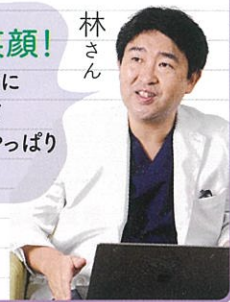
自分で考えて作った着ぐるみ「ざぶとん一枚君」。
だんだん出来上がっていくにつれ、お客様がどんなふうに
喜んでくれるだろうと想像する時間がワクワクでした。



何と言っても
患者さんの笑顔!

林さん

「遠くから先生の所に
来てよかった」って
言ってもらえると、やっぱり
ワクワクします。



元気を与える 一語一会

「感じた気持ち」をその場で伝えよう

「いつも丁寧な仕事をありがとう」「優しく見守ってくれて感謝して
います」など、誰かのふるまいに対して、「素敵だな」「ありがたいな」
と感じたら、それを素直に言葉にしてみませんか?

相手が自然にしていることが、あなたにとっては
「特別」に感じられた。そのことが伝われば、
お互いの心がよりホットになるはずです。



今年が暮れていきます。平成が暮れて
いきます。この30年の間に電話は外に出
て歩き回るようになり、人々は歩くこと
自体を目的とするようになりました。通
信販売も発達し、ショッピングに「出かけ
る」という言葉も近い将来、死語になる
かもしれません。体育会ホッケーでグラ
ンドを走り回っていた学生の私も、時の

流れと共に健康のために運動をする年頃と
なりました。何気ない一日の積み重ねも
30年も経つと大きな変化になると実感。
歴史好きとして山城探訪を楽しむため
も、足腰を鍛えていきたいと思っています。
LIONのスローガンは「今日を愛
する」。小さな変化を重ねたいと思
う。平成最後の年末です。

編集後記



ぎょうぶ

アンケートプレゼント

裏面のアンケートのご記入をお願いいたします。
皆様からのたくさんのご応募お待ちしております。

▼必ずご記入ください。

| | | |
|---|---|--------------------|
| ご住所 〒□□□-□□□□ | 都府 道県 | 市区 郡 |
| (フリガナ) | 生年 月日 | 西暦 年 月 日 |
| お名前 様 | 性別 男・女 | どちらかを○で 囲んでください |
| 商品のお届け時に必要となりますのでお電話番号は必ずご記入ください。 市外局番 () | 電話番号 () | |
| お客様番号 (7~9桁) | ※[お届け明細書]の左上のお客様番号 (7~9桁)を左詰めでご記載ください。 | |

- 今後LIONウェルネスダイレクトから商品のご案内やアンケートをDMやお電話で差し上げることがございます。
- こちらのハガキでは、商品に関する質問にはお答えできませんので、ご了承ください。
- お問い合わせ先: LION通販お客様センター 0120-056-208 受付時間 9:00~20:00(年中無休)

料金受取人控郵便
代々木局承認
6981
差出有効期限
2020年11月1日
切手不要

(受取人)
東京都渋谷区代々木2-6-5
テレコミュニケーションシヨンビル
LIONウェルネスダイレクト 行

1518790

110

