

フィノ

January / 2020

1

VOL. 44

F i n o

TOKYU ROYAL CLUB MEMBERS' MAGAZINE



体の声を聴く

：

日常生活を見直して、つらい冷え症を改善

【横浜血管クリニック】院長・医学博士

林 忍さん

気温の低下が本格化する冬は、冷え症の人にはつらい季節だ。

「冷え症とは、血液の流れが悪いために毛細血管まで温かい血液が流れず、血管が収縮。そのために手足などが冷えてしまう状態のことです」

そう教えてくれたのは、『横浜血管クリニック』院長の林忍先生。冷え症は血液の流れに起因する症状なので、実は気温に関係なく夏でも起こる症状なのだそう。

ではなぜ、血液の流れが悪くなってしまうのか。

「日々の生活習慣が大きく関係しています」と林先生。たとえば運動不足だと代謝が低下し、血液の循環が悪くなる原因に。さらに、筋肉量が少ないと体内で熱をうまく生産できなくなる。特に女性は男性より一般的に筋肉量が少なく、熱を作りにくく冷えやすい体質といえるそう。

「ただ、男性でも加齢によって筋肉量が低下したり、臓器の機能が衰えたりして冷え症になることもあるので、注意したいですね」

運動不足のほかにも食生活や自律神経の乱れ、ストレス、喫煙、便秘などが冷え症に繋がることも。

では、どのように冷え症を改善していけばいいのだろうか。

「投薬治療であれば、血行を改善さ

せるビタミンEを投与したり、漢方薬を取り入れるケースもあります」

そして、冷え症改善に欠かせないのは生活習慣の見直し。例えば、入浴はシャワーで済ませず、38〜40度くらいのぬるめのお湯に、じんわり汗をかくくらいまで浸かること。適度な運動や腹式呼吸、体を温める食材を積極的に摂ることも大切。おススメの食材はショウガ、ネギ、ニンニク、ゴボウ、ゴマ、黒豆、小豆など。とはいえ、これらばかりでなく、

栄養バランスを考慮することも必要。また、「体の水分が最も失われている朝、1杯の白湯を飲むと体内に吸収されやすく、体温が上がりやすくなりますよ」と林先生。

ただし、冷え症を改善するには時間が必要。林先生は投薬治療と生活指導を併用して、数カ月をかけているという。今から生活改善を始めれば、夏までには冷房に負けない体を手に入れられるかもしれない。まずは目覚めの白湯から始めてみては。



— PROFILE

はやししのぶ／日本外科学会 指導医・専門医、日本脈管学会 脈管専門医。慶應義塾大学医学部卒業後、済生会神奈川県病院、済生会横浜市東部病院などに勤務。2016年、『横浜血管クリニック』を開設。慶應義塾大学外科学講師（非常勤）兼務。yokohama-kekkan.com