



新・心とからだの
養生学

58

手先・足先——

末端冷え症を 改善しよう

手足の先が冷える末端冷え症。
痛みやしびれを感じたり、夜眠れないなど、
日常生活に支障をきたすことも。
専門家に解消法を聞きました

イラスト◎小林マキ 取材・文・構成◎岩田正恵(インバクト) デザイン◎米山和子(ブッシュ)



お話を聞いたのは
林 忍先生

はやししのぶ
横浜血管クリニック院長。慶應義塾大学外科学教室非常勤講師。同大学医学部卒業。血管外科専門医として、血管にかかわる病気、冷えやむくみなどに対応する「冷え症外来」や「むくみ外来」の診療を行っている。著書に「「冷え症外来」の医師が教える 冷えとり習慣」

痛みやしびれ、不眠—— 冷えは日常生活をおびやかす



筋肉量の減少と血行不良で 熱がつかれない

寒い季節になると、手足の先が冷えてつらいという声が増えます。

「筋肉の働きや細胞の活動によってつくられた熱は、血流で体中に運ばれます。しかし、まずは心臓や胃腸といった内臓を温めようと体の中心部に優先して運ばれるため、末端には届きにくく、手や足の先が冷えやすくなるのです」と解説するのは、冷え症に詳しい血管外科の林忍先生。

体の熱の一部は、筋肉でつくり出されるため、筋肉量の減少は冷えの進行に拍車をかけます。

「女性は男性に比べて筋肉量が少なく、そもそも生み出せる熱量が少ないのですが、加齢や運動不足によって筋肉量が減ると、ますます熱をつくりにくくなってしまいます」(林先生。以下同)

鉄分不足も問題だそう。

「細胞は酸素が供給されることで熱を生み出しています。鉄分不足になると、酸素を運んでいる血液中のヘモグロビンが欠乏するため、細胞に十分に酸素を届けることができなくなるのです」

熱は血液にのって体をめぐるため、血行不良も悪影響を及ぼします。

「座りっぱなしなど、長時間同じ姿勢を取り続けたり、運動不足やストレスが重なったりすると、血行不良に陥ります。また、衣類による締め付けや便秘でお腹まわりの血管が圧迫されることも血流が滞る一因に」

冷え自体は病気ではないものの、「万病のもと」ともいわれ、放置すると血流がさらに悪化し、頭痛や腰痛、肩こり、肌荒れ、むくみなどさまざまな不調を引き起こす恐れがある、と林先生は注意を促します。

「血行不良が慢性化すると、次第に血管の弾力が失われ、動脈硬化症の要因になります。動脈硬化症は脳出血や脳梗塞、心筋梗塞の原因となり、命をおびやかしかねません。重大な病気に発展する前に改善に取り組みましょう」

生活を見直して ポカポカ体質へ

手足の冷えを解消するには、足りない熱を補う必要があります。手軽にできるのが、冷えを感じる前に体を温めること。「まずは、体表近くに太い血管が通っている首、手首、足首のいわゆる『三首』や腹部をカイロや腹巻きで温めましょう」

寒い時期は体がちぢこまり、呼吸も浅



くなりがちなので、腹式呼吸を意識して。「口からゆっくりと6秒くらいかけて息を吐き、お腹をへこませたら、鼻からゆっくりと3秒くらいかけて息を吸い、お腹を膨らませます。これを5〜10分程度、繰り返しましょう。お腹まわりの筋肉がよく動くことで血行が促進されます」

心臓から遠い足は特に血流が滞りやすいため、下半身もしっかりと温めるようにしましょう。

「エアコンやストーブに加えて、床暖房やこたつ、ホットカーペットなど足元を温めてくれる暖房器具を使うのが有効です」

お風呂は毎日、全身浴をすること。「39℃の湯船に30分以上、またはうっすらと汗をかきくらい、肩までしっかりと浸かりましょう。入浴前に軽く体を動かしたり、筋トレをしたりすると、代謝が上がり汗をかきやすくなります。また、入浴後にストレッチをすると、さらなる血行促進が期待できます」

手湯や足湯の場合は、心地よいと感じる温度の湯を洗面器に張り、手首・足首まで浸します。手は5〜10分、足は10〜15分が目安です。

食事法やストレッチなど、その他の末端冷え症対策については、次ページから紹介します。

体を内と外から温めて つらい冷えとさようなら

1 ふくらはぎの 筋肉を鍛えよう



重力の影響で下半身に滞りがある血液を上身に戻すサポートをするのが、ふくらはぎの筋肉です。

「ふくらはぎを動かすと、筋肉がポンプのように血管を圧迫したり弛緩させたりして血流を促します」(林先生。以下同)

踏み台の昇降運動、ウォーキング

「スクワットなら、歯みがきやテレビを見ながらできるので、習慣化しやすいはず」

左のイラストの「いすスクワット」は、10回1セットとして、3セットを目安に毎日行いましょう。

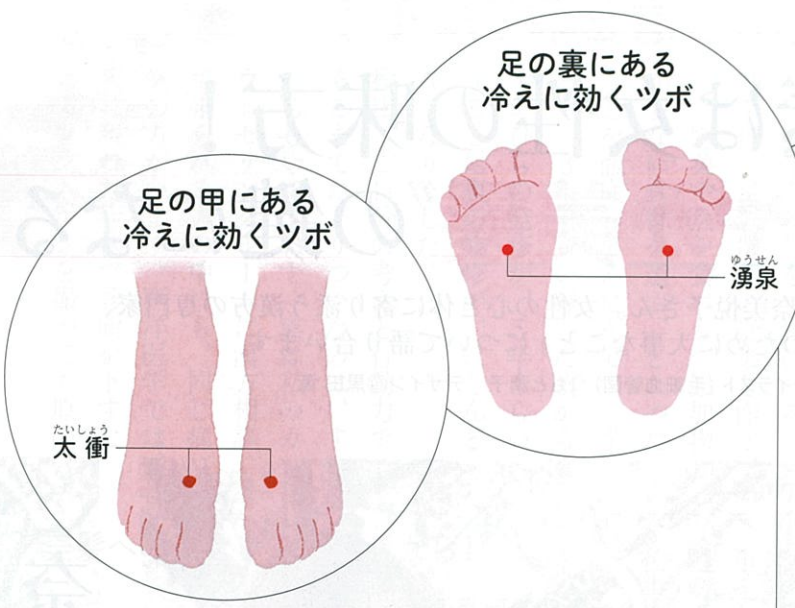
2 手足ばたばたで 血流アップ

ストレッチやヨガも、硬くなった筋肉をほぐし、血液循環を促します。

「手足の末端にたまった血液を心臓に戻す効果が期待できるのが、ヨガの『ゴキブリのポーズ』です。床におお向けに寝て両手両足を天井に向けて上げ、1分間を目標にばたばたと動かします。きついと感じる場合は、10秒ずつなど小分けにして行ってもよいでしょう」



3 血行を促すツボを 刺激する



ツボ押しも血行促進に有効です。「冷えに効くツボを、息を吐きながら3〜5秒間、押します。強すぎると炎症を起こす危険性があるので、イタ気持ちいい程度の力で押しましょう」

ツボを温めるのもおすすめ。「ドライヤーを使う場合は、10〜15センチ離れたところから、弱モードの温風を当てます。カイロを貼るのも効果的です」

4 ポカポカ体質へと導く 栄養素と食べ物

日ごろから血流や代謝を促進する食材を摂るよう心がけましょう。「右の表にある食材やしょうが、ねぎ、にんにく、ごぼうといったポカポカ食材を、みそ汁や鍋といった温める調理法で摂ると、あつたか効果がアップします」

飲み物は、常温またはホットで。「朝の白湯は、自律神経を整え血行を促してくれます。日常的に飲むなら、ほうじ茶やしょうが湯を選ぶとよいでしょう」

鉄	ヘモグロビンの材料になる レバー、まぐろ、納豆、小松菜 など
ビタミンB ₁	糖の代謝を促して熱を生み出す 豚肉、じゃがいも、うなぎ、玄米 など
ビタミンC	鉄の吸収効率を高める キウイ、柿、ミニトマト、ブロッコリー など
ビタミンE	血管を広げて血行をアップさせる アーモンド、ひまわり油、たらこ、かぼちゃ など

体を温めるほかほかアイテム



電子レンジでチンするだけで心地よい温かさになる。ジェルタイプの湯たんぽ。温かさは約7時間持続。ふわふわ素材の洗えるカバー付き。本体約18×25cm。2倍の大きさのLサイズもある。レンジでゆたぼん ¥877 (編集部調べ) / 白元アース ☎03-5681-7691



ザクロや国産青レモン、山ブドウなど61種類の植物を発酵・熟成させた酵素ドリンク。ポリフェノールや乳酸菌・酵母菌を豊富に含み、全身の血行を改善し冷えを和らげる。山野草醗酵酵素 若榴da檸檬 500mL ¥6,100 / 言歩木 ☎0120-850-396



ゆったりとした二重編みにより、生地間の空気層が冷気をカットして熱を包み込み、温かさが持続。厚手のくつ下やスウェットの上にも重ね履きできる。足の冷えない不思議なレッグウォーマー ひざ下丈 グレー ¥1,980 (編集部調べ) / 小林製薬 ☎0120-588435