

2007年1月号(第46号)

発行人：曾山 信彦

兵庫県淡路市志筑1391-9

Tel: 0799-62-5566

http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

# ふれあい曾山医院

今回の題字は、読者の方にお書きいただきました。



西洋医学では冷え症という病名はなく、ほとんど問題にされていません。でも東洋医学では冷えはさまざまに病気を引き起こすと考えられて、非常に重要視されています。治療面でも有効な漢方薬などもあります。

## 冷え症

北風の到来とともに、実感するからだの冷え。手足が氷のように冷たくなったり、おなかの調子が悪くなったり冷え症でつらい思いをする女性は少なくありません。



あー  
おめー  
さむい  
あー  
おめー  
さむい

### ～生活の改善～

#### ☆食事からからだの中から、温めよう！

医食同源ですから、とくに食生活は大事です。偏食しないで、バランスのいい食事を。美容にいいからと、果物や生野菜のサラダをたくさん食べている方がいますが、食べすぎは冷えの原因になります。冷え症の方は果物は量を控えめに。野菜は生でなく、温野菜や調理したものを。砂糖と酢も、からだを冷やすので、ほどほどにしましょう。

積極的に食べたほうがいいものは、しょうが、ねぎ、ニンニクなど。こういったものを、ちょっと料理の中に入れて食べると、からだがとても温まります。たんぱく質では肉類が有効です。よく肉食の害がいわれますが、冷え症に関しては肉類は悪くないので、食べすぎに注意して、牛肉、豚肉、鶏肉などバランスよく食べましょう。

#### ☆からだを動かして、血行をよくしよう！

運動不足で筋肉が弱ると、血液を戻すポンプ機能が十分に働かなくなります。よく体を動かして血流をよくするとともに、ウォーキングなどでふくらはぎの筋肉を鍛えて、ポンプ機能が十分に働くようにしましょう。

#### ☆うまくストレスを解消しましょう！

ストレスで自律神経が乱れると、体温調整も乱れます。スポーツや趣味を楽しんだり、気の合った人とおしゃべりなどで、ストレス解消を。

#### ☆ゆったり入浴しよう！

熱いお湯は、体の表面だけを熱くします。ちょっとぬるめのお湯に、ゆったり入って、体の中まで温まりましょう。お気に入りの入浴剤でも入れれば、冷えもとれ、ストレス解消にもなります。

(看護師 谷岡 尚子)

何らかの病気が原因で冷えている場合と、これといった病気はなくて、日常の生活で血行が悪くなり、からだだけが冷えている場合とがあります。

膠原病、閉塞性動脈疾患などがあります。これらの病気は、はっきりその病気らしい症状が出る前に、冷えなどの症状が現れることがあります。冷えを軽くみないで、何か変だと感じたときは、診察を受けましょう。当院でも血液検査によりスクリーニングが可能です。しかし、一般的に多いのは、やはり日常生活からくる冷えです。ほとんどの場

合、これといった原因はありません。圧倒的に女性に多く、十五歳以上の女性の半数以上が冷えを自覚しているといわれています。やはり、近年のライフスタイルが冷え症を増加させているのでしよう。若い人では、偏食やダイエットによる卵巣機能の低下が、冷え症にかかわるといわれていますし、中年は更年期障害による卵巣機能

の低下。老年になると、老化による新陳代謝の衰えが、冷え症に関わってきます。

