

# 健康さがみはら



相模原市の花「紫陽花」  
相模原北公園にて 平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

梅雨明けが待たれる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回のテーマは「冷えは万病のもと」と「手指のしびれを生じる整形外科疾患」です。クーラーや冷たいものが欲しくなるこれからの季節に、そして手指のしびれについて気になる方は、是非ご一読ください。

## やはり冷えは万病のもとです!

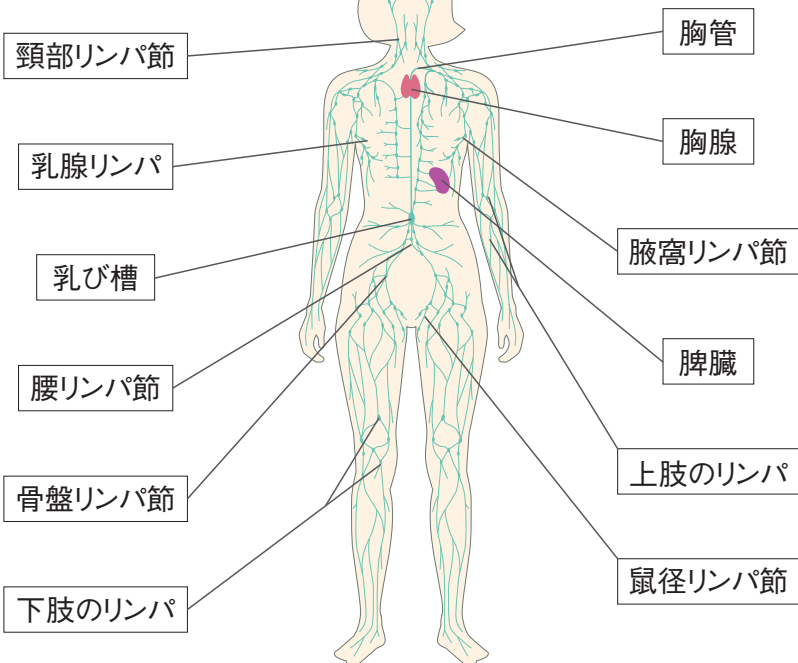
### はじめに

一言で言えば、冷えは血行障害です。冷えのタイプも原因もさまざまですが、下肢に出現しやすく、自律神経や代謝の異常があると手や全身にも出現します。また内臓の冷えでは、逆に手足がほてり、のぼせも出現しやすいため、冷えを自覚できない方が大半です。食生活の乱れ、ストレス、運動不足、薄着、冷房、甲状腺の病気などさまざまな原因から冷えが起こると言われますので、対処もなかなか難しいものです。

### 排便習慣と冷え

ところで、冷えはどんな不調の原因となるのでしょうか？排便習慣から冷えをとらえてみると、いろいろなつながりが見えてきます。漢方では1日1回の排便が理想とされます。冷え症では、便秘や軟便を繰り返したり、どちらかに偏ったりする事が多く、腸管の蠕動（腸壁が食物などの内容物を送る運動）は不安定な事が多いです。腸管の蠕動は消化や便通だけでなく、腸管の血流やリンパの流れにも影響しますが、この腸管のリンパの流れが重要なのです。下肢のリンパは骨盤へ向かい、骨盤のリンパと合流した後、乳び槽という場所で、腸管のリンパと合流し、胸管を経て、最後は静脈へと流れます（図1）。この流れは、腸管のリンパの流れに影響されるため、腸管のリンパの流れが悪いと、特に下肢や骨盤など下流のリンパの流れも悪くなり、下肢に浮腫みが出現した

図1



り、下肢や骨盤の血流も悪化しやすくなると考えられます。下肢の血流悪化は冷えの原因になりますが、骨盤血流が悪化すると、腰痛や月経痛など骨盤臓器の異常も出現します。つまり、排便習慣の悪化で腸管のリンパの流れが悪くなると、下肢に冷えを来し、骨盤の血流も悪化させることになりうるのです。また、リンパは免疫力に影響しますが、浮腫みを来すことで太りやすい体質との関係も報告されています。

### 更にここから

全身の血管は、並列回路と似ており、下肢や骨盤の血流が悪くなると、その分の血流は上半身に向かいやすくなり、交感神経の緊張と相まって、冷えのぼせの状態になると考えられます。冷えのぼせを伴う状態に、瘀血（おけつ）という病態があります。瘀血では舌下静脈の拡張を認めますが、これは上半身へ血液が多く流れる影響です。のぼせでは、頭痛、めまい、耳鳴り、血圧上昇、ニキビなどさまざまな症状を認めますが、強調したいのは、不眠、うつ、不安など精神面の不調にもつながる点です。例えば、夏に冷飲などで身体を中から冷やすと、冷えやのぼせの症状を悪化させますが、先ほどの症状も同時に出現する事が少ないのです。このように、冷えの影響は、下肢に限らず全身に及び、免疫力にも影響し、まさに万病のもとになっていきます。

### 排便習慣に影響する事

やはり、食生活とストレスの影響が大きいです。特に砂糖、果糖（果物の糖）、小麦などの炭水化物、アルコール、冷たい飲み物の摂取が多いと、腸管の蠕動を不安定にし、便秘や軟便の原因となりますので、これらを控えたり、冷たい飲み物を温かい飲み物へ変更することは、冷え対策として、とても重要です。また、ストレスは交感神経を緊張させますが、これが腸管の蠕動を不安定にし、下肢の血管を収縮させ、やはり冷えの原因となります。

### 冷えを改善するには

食生活を見直し、ウォーキングやストレッチで下肢をしっかり動かし、ストレスをためないようにしながら、これに腸管のリンパの流れが良くなるように、腸管の蠕動を意識した腸活（腸内環境を整えることで健康維持、増進をはかる）を加えてはどうでしょうか。お腹の冷えを伴う便秘では、刺激性の下剤やお腹を冷やすバナナなどでは、うまく改善しない方が少なくないです。お腹を温めたり、生姜など温性の生薬を使った漢方はお勧めです。

### おわりに

現代は冷えの時代ですから、腸活は温活（体を冷やさないようにするとともに、温めて冷えを改善する）である事が重要と思われます。夏は内臓を冷やす季節です。まずは温かい飲み物から始め、温活の効果を感じてみてはいかがでしょうか。

(相模原市医師会 山本 伸一)

