



定期的な運動が効果的

【9】

会津医療
センターの
教えて、
先生!

Q 冷え症で悩んでいます。プールは冷え症に良いのでしょうか？（会津若松市 女性 69歳 H・Sさん）

A 冷え性は大変つらい症状ですね。冬に女性からよく相談を受けます。原因に内科の病気があることがあります。例えば、手足の血管が動脈硬化を起こし

プールは冷え性に良いか

ている、甲状腺の機能が低下している、更年期障害などによる自律神経が乱れている、などの場合には、これらの治療を行うことが大切です。

一方、病気がなくても冷え性の方はたくさんいらっしゃいます。運動量が少なく、筋肉量が少ない方に多く見られます。したがって、水泳など定期的な運動は効果的です。20分間の散歩や、10分間のストレッチを毎日行うのもお勧めです。スクワット（上半身を伸ばして行う膝の屈伸運動）は下肢の筋肉を強くし、転倒予防にも有効です。

ショウガや唐辛子、みそ、か

ぼちや、ニンジンを使った、体を温める食事を取ってください。紅茶、日本酒、赤ワインもいいですね。冷たいドリンクは避けましょう。下半身を中心に体を温めてください。汗をかかないように、上着は重ね着をして温度調節をするのがよいです。下着は保温性や速乾性のよいものを身に着けましょう。

寒さを強く感じる時は入浴をし、睡眠時は湯たんぽで足を温めることをお勧めします。

（総合内科学講座教授 山中克郎）【毎月第2日曜日、福島医大会津医療センターの協力で開催します】