

## エビデンス(科学的根拠)のある健康生活 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命とは、介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間。この期間を延ばすには、自分自身で日々の体調をチェックし対処する「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」が役立ちます。今回は、冷えに関するDIYをご紹介します。

### 体の冷えを改善するDIY

手足が常に冷たい、お腹を触ると冷たい、足が冷えて眠れないといった症状がある場合、冷え性かもしれません。冷え性とは、血液の流れが悪かったり、自律神経の乱れにより体温調節がうまくできなかつたりするために、季節に関係なく冷えを感じる体質のこと。放置すると、全身の新陳代謝が悪くなるほか、内臓の働きや免疫力の低下、肌の乾燥、肩こり、頭痛、生理不順、不眠、抜け毛や白髪など、全身にさまざまな悪影響をおよぼす可能性があります。

なかには体の冷えを自覚しても、サーモグラフィーで確認すると冷えていないこともあるのですが、一般に体温は起床時に低く、昼から夕方にかけて上がり、夜に向けて下がります。平熱は個人差があるので、体調のよい数日間、同じ時間に、安静にして熱を測り、自分の平熱を知っておくとよいでしょう。

また、のどぼとけの下にある甲状腺という臓器から分泌される甲状腺ホルモンは、新陳代謝や体温調節にかかわる働きをし

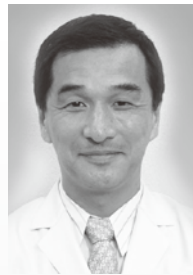
ています。このホルモンの分泌が低下する甲状腺機能低下症(橋本病など)になると、「体の冷えがづらい」「低体温になつた」「寒がりになつた」などの症状があらわれます。

そのほか、冷えは膠原病が原因のこともあるので、冷えに関する症状が長引く場合は、内科や内分泌科、膠原病・リウマチ科などを受診して病気の有無を確認しましょう。

冷え性を改善するDIYの一つが運動です。軽い体操、歩幅を広げて歩くウォーキングを習慣にするとよいでしょう。とくに男性よりも筋肉量が少ない女性には冷えやすいため、仕事や家事の合間に太もも(大腿四頭筋)の筋肉を鍛え、熱の生産量をアップさせましょう。

#### ●太ももの筋トレ

- ① 背すじを伸ばしてイスに浅く腰かけ、座面のふちを持って体を安定させる。
  - ② 膝を伸ばして、右足を前に持ち上げ10秒キープし元に戻す。
  - ③ 同様に左足を持ち上げて10秒キープし、元に戻す。
- ※②と③で1セットとし、1回に10セット行う。これを一日に3回行うが、無理は禁物。



久保明先生  
(くぼ あきら)  
医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

### 新刊! カリスマ内科医と組み立てる



久保明 著  
晶文社 定価:1,600円+税

## DIY健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になる前から」「病気にさせない」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。



※足のつま先を自分のほうに向けると、筋トレの強度が増す。呼吸はとめないで行う。

運動が苦手な人は、毎日の生活の中で意識的に、こまめに体を動かすよう心がけましょう。

#### ●そのほかのDIY

● 気温や室温に合わせて重ね着するなど、腹部や足が冷えないよう、また、腰やお尻が圧迫されないよう衣類を調節する。

● 栄養バランスのよい食事を心がけ、冷たい飲食物を控える。

● 運動量が少ない場合は、タンパク質の摂取量を増やす。

● 38度くらいのお湯に、くるぶしよりも少し上までつける足湯で血流をよくする。

● 入浴は38〜41度のぬるめのお湯に10分ほどつかり、体の芯まで温める。