



宇都宮だより



冷え症は女性に多い症状と言われています。個人差はありますが、女性の半数から7割近い方が自分は冷え症だと自覚されているようです。最近では、男性でも冷え症に悩んでいる人はめずらしくありません。男性でも約1割の方が冷えを辛いと感じているようです。今回は、**冷え症とは** どのような状態なのか？また、**冷え症の対策** についてお話しします。

冷え症とは

【体温調節のしくみ】

人間は体温を約37℃に保つことで生命活動を支える酵素や細胞の働きを活性化させ、内臓機能を正常に保つことができます。その為、人間は自律神経等で環境の変化に応じて体温が調節されるようになっています。

暑いときは、四肢末端や皮膚表面近くにある血管を拡張させます。そして、血液の流れる量を増やすことで外気に向けて熱を逃がそうとします。それでも足りないときは、汗を出すことで熱を逃がします。

寒いときは、四肢末端や皮膚表面などの血管を収縮させて熱の拡散を防ぎます。心臓や肝臓など重要な臓器が集まる体の中心部に血液を集めて、体温を維持しようとしています。

そのため血液が行き渡りにくくなった手先や足先は、温度が下がるのです。



【冷え症の自覚!!!】

このように、手や足先など体の末端の部分の血管が収縮し、体の表面の血液が不足しているために、手足や身体の特定の部分が冷え、不快に感じることを冷え症とされています。

【冷え症の原因】

冷え症の原因は、運動不足による筋肉の減少やストレス過多、生活習慣病による動脈硬化などが関わっているケースが多いと考えられています。それに加え、女性はホルモンバランスの崩れも原因の一つと考えられています。

高齢者では動脈硬化が進み、血行が悪化した結果として冷え症が起こることも多いのです。冷え症の裏側に大きな病気が隠れている可能性があります。検査や診察を受け、早期発見に努めましょう。



冷え症の対策

不快な冷え症に対し、運動や食生活を見直すこと改善できることがあります。簡単にできる、対策についてお話しします。

【運動】

運動が冷え症に効果が期待されるには、3つの理由があります。

- ①運動すると筋肉の刺激で自律神経の働きが良くなり、ホルモンバランスを整えるから。
- ②運動すると汗をかき、汗腺が活発になって体の表面の皮膚の働きが良くなるから。
- ③運動すると血行が良くなり、新陳代謝が高まるから。

日常生活に運動を取り入れて、冷えにくい体を作りましょう。

★ストレッチ★

ふともも、背中の筋肉をほぐし、血行を良くします。

- ①脚を開きヒザに両手をつく。

少しかがむような姿勢で開いたヒザに手を置く。背中が曲がらないよう意識し、目線は真っ直ぐ前に。

- ②片方の肩を体の前へ。6~10秒キープ

下半身を固定し、肩を前へ出すイメージでひねる。目線をひねった方向へ。交互に数回繰り返す。



【食事】

食べ物は、体を温めるものと、体を冷やすものに分けることができます。夏が旬のものや、南国の食べ物・飲み物は体を冷やす性質を持っています。昔の人たちは、その土地でその季節に取れるものを食べていましたが、最近は季節を問わずに、食材を食べることができます。それが冷え性を悪化させている可能性があります。冷えにくい体作りのためにも、食生活に薬膳を取り入れてみませんか？

薬膳とは、身近な食材にも薬と同じような効果があるとし、体質や体調にあった食材を選び食生活から健康に繋げようというものです。毎日の食生活に薬膳を少し取り入れることで、冷えにくい身体作りを行っていきましょう。

薬膳では、冷え症の原因はホルモンバランスの乱れ、ストレス、栄養不足などと考えられています。冷えは万病の元、血を巡らせ余分な水を捨て冷えない身体を作りましょう。冷え症に効果のある身体を温める食べ物を摂り、逆に冷やす食べ物の摂りすぎに注意しましょう。

体を温める食材	体を冷やす食材
にんじん、かぼちゃ、にら、里芋、カブ、生姜、にんにく、鶏肉、羊肉、エビ、セロリ、ゴマ、玄米など。	きゅうり、なす、トマト、なし、海藻類など。

○調理例○

《にらと小えびの和え物》

滋養のある長芋やにら、小えび、酒粕の組み合わせは体を内から温め血行を良くします。酒粕と白みそを使ったあえ衣が甘いコクで美味です。



材料 (2人分)

にら・・・・・・・・・・1わ
 小えび (乾燥)・・5g
 長芋・・・・・・・・・・3cm
 酒粕・・・・・・・・・・30g
 だし汁・・・・・・・・・・40ml
 A 白みそ・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
 しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
 酒・・・・・・・・・・少々
 いらごま・・・・・・・・少々

作り方

①酒粕はだしに10分浸して柔らかくし、すり鉢でよく練り混ぜて残りのAを混ぜる。
 ②にらはサッとゆでて根元を切り落とし、3cm長さに切る。長芋は8mm角の拍子木切にする。小えびは酒をふってフライパンで水けがなくなるまでいりつける。
 ③②を①であえる。
 ④器に盛り、ごまをふる。

【東洋医学】

西洋医学では冷え症という病名はありません。しかし、東洋医学では血液の流れがとどこおっている状態を「血の道症 (ちのみちしょう)」と呼び、病氣とされています。東洋医学では漢方が冷え症に効果があると言われています。



漢方	作用	副作用
当帰芍薬散 トウキシャクヤクサン	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠しにくい人にみられる冷え、倦怠感、貧血などと生理の異常を改善し、妊娠しやすい状態に体を整える。 月経周期の異常と月経痛、疲労感、冷えなどの症状を和らげる。 更年期障害に伴う症状 (疲労感、貧血、冷え、頭痛、頭重、めまい、動悸など) を和らげる。 	発疹、かゆみ、体がだるい、食欲不振、胃部不快感、悪心、嘔吐、腹痛、下痢など。
十全大補湯 ジュウゼンタイホトウ	<ul style="list-style-type: none"> 慢性疾患、産後等による消耗、疲労の蓄積などで衰弱した人の全身倦怠感、貧血、食欲不振などの症状を改善し、体力の回復を促す。 寝汗、手足の冷えなどの症状を和らげる。 	発疹、発赤、かゆみ、蕁麻疹、食欲不振、胃部不快感、悪心、嘔吐、下痢など。
人参養栄湯 ニンジンヨウエイトウ	<ul style="list-style-type: none"> 慢性疾患、産後等による消耗、疲労の蓄積などで衰弱した人の疲労倦怠、食欲不振、貧血による症状を和らげ、体力の回復を促す。 寝汗、手足の冷え、微熱、悪寒、咳などの症状を和らげる。 	発疹、発赤、かゆみ、蕁麻疹、食欲不振、胃部不快感、悪心、嘔吐、腹痛、下痢など。

漢方の種類は多く、冷え症に効果があるものは、紹介した3つの他にもあります。漢方は、症状と体質に合っていないと効果がありません。医師に相談し、ご自身にあった漢方を処方してもらうようにしましょう。

宇都宮病院駐車場内『地域コミュニティ事業』開設について

2014年9月1日(月)

医療法人久仁会 宇都宮病院 理事長 宇都宮宗久

残暑の候、皆さまにおかれましては日々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、この度宇都宮病院(以下当院)では駐車場内に『地域コミュニティ』を開設します。

<事業計画>

- 医療介護福祉相談室(在宅医療連携拠点事業)
- 和歌山薬膳バイキング
- 多目的スペース(健康教室や勉強会等の開催を計画中)



<事業の経緯及び目的>

当院は、和歌山市鳴神に創立し43年となります。当院は、地域密着型の慢性期医療と在宅医療に力を注ぎ、入院機能を持つかかりつけ医として細やかなサービスの提供を心掛けています。

鳴神団地は、500世帯1300人であり、高齢化が深刻化する地域です。また、近年この地域内のスーパーマーケット等が数件撤退し、買い物や食事面で不便を感じている高齢者も増加しています。地域医療に従事する医療法人としては、『地域住民が住み慣れた地域で、安心して充実した生活を送ることができる』ために、何か貢献できることがないか日々模索し、患者様及びご家族の無料送迎や在宅医療の推進、地域連携室/医療介護福祉相談室の設置等を進めてまいりました。当院は入院80床と外来や在宅医療に力を入れ、介護施設や事業所については、近隣の様々な事業所と連携・協力体制を強化することにより、その患者さんに応じた介護支援を行っています。

また、平成26年度の在宅医療連携拠点事業も受託し、さらなる在宅医療の推進及び啓蒙活動も予定しています。

そこで、このたび当院では地域における包括的な生活支援の拠点を開設し、健康を重視した食事の提供や介護予防支援、地域住民が自由に訪れ交流できる場所を提供することで、生きがい創出、閉じこもり予防、孤立感解消、65歳以上の雇用の場、医療介護福祉支援及びサービス周知を目的とし、この地域コミュニティ事業を開設する予定です。

つきましては、地域住民の皆様からも「こんなことをして欲しい」や「こういうことで困っている」等ございましたら、ご連絡いただけたら幸いです。また、同時に地域コミュニティで一緒に働いてくださるパートのスタッフやボランティア講師(お花やヨガ等、何でも結構です。また、ご自身の教室の宣伝にお使いいただいても結構です。)も募集しております。



地域コミュニティについてのご意見、
 パート・アルバイトスタッフ、ボランティア講師募集!!!
 連絡先：宇都宮病院 073-471-1111
 事務・江川(えがわ)まで



当院ではいつでも診療可能な体制を取っております。
 (診療時間以外は念のため電話のうえ来院ください。)
 ※往診や送迎希望される方は、お気軽に窓口へご相談ください。

診療時間

午前9時~12時 月~土
午後4時~7時 月~金

5月1日より外来診察が変更になります。

医療法人 久仁会 **宇都宮病院**
 和歌山市鳴神505-4
 ☎ 471-1111(代)

	月	火	水	木	金	土
1 診	坂田	副院長 冷水	院長 宇都宮	三谷	院長 宇都宮	三谷
2 診	院長 宇都宮	多屋	三谷	土井	副院長 冷水	副院長 冷水
夕診	坂田	三谷	米田	石井	副院長 冷水	