

## 万病のもと 「冷え」を防いで元気に冬を乗り切ろう！

朝晩の冷え込みを感じる季節になりました。冬に向けて、新型コロナだけでなく、インフルエンザの流行にも気をつけていかなければなりませんね。今回は「冷え」についてのお話です。

### 冷えは、なぜ起きる？

人間の体は、環境が変化しても体の中心部の温度を一定に保てるように調節するチカラを持っています。これからの季節は、心臓をはじめ大事な臓器が集まる体の中心部に血液を集めて体温を保とうとするので、手足の先に血液が行き渡りにくくなり、温度が下がって冷えを感じます。

### 冷えは、なぜ怖い？

寒くなると冷えを感じるのは、体の正常なはたらきである一方で、「冷えは万病のもと」と言われるように、慢性的な体温の低下は体にいろんな「困りごと」をもたらします。

とくに、体に入り込んだウイルスなどを追



い出すための「免疫力」が一気に下がります。また、血液の流れや内臓の働きが悪くなり、さらに「冷え」を悪化させる悪循環になってしまいます。



### 4つの「くび」を温めよう

動脈が皮膚の近くを走っている「3つの『くび』（首、手首、足首）」を温めることで、効率よく全身の血液を温めることができます。最近はこちらに「『くび』れ（お腹）」をプラスして「4つの『くび』」を温めることが大切だと言われるようになりました。お腹を温めることで腸内細菌が活発になるからです。「腸活」という言葉も最近の流行りですね。



いつの季節でも、どんな感染症が流行しても、一番大切な対処法は「元気なからだづくり」です。バランスよく食べ、よい睡眠をとり、「4つの首」をあたためて、冬を元気に乗り切ってください！

〔富田町病院 副院長兼看護部長 永久教子〕