



「頭寒足熱」なぜ大事？

Q 家で足元が冷えてね。
ヨミドック ヒーターやストーブで暖められた空気は軽いために上昇し、冷たい空気は重いので下にたまります。特にエアコンで暖房をしている場合は、部屋の上部ばかりが暖まりがちです。

Q 体調もすべれないよ。
ヨミドック 足が冷えると、足腰のしびれや寝付きの悪さ、便秘などを訴える人もいます。もっと恐ろしいのは、心臓発作や脳卒中の原因の一つにもなるんです。

Q え、初めて聞いた。
ヨミドック 床に近い部分の温度が低いほど、血圧が高まることわかってきました。血圧が高くなると心臓や血管に負担がかかります。

Q 足元の冷えて、なぜ血圧が上がるの？
ヨミドック 冷えて足の末梢の血管が縮むと、血液を送り出す力が余計に必要なからです。日本の住宅は部屋ごとの暖房が一般的ですが、暖かい部屋から冷えたトイレや洗面所、浴室などに移動する際、急激に血圧が上がり、発作を起す危険性が高まります。

Q 以前、おじいちゃんが風呂場

心臓発作、脳卒中予防にも

で胸が痛くなったことがあったよ。
ヨミドック 高齢者は血管が硬くなっていて、血圧が高くなりやすいため要注意です。

Q どんな対策があるの？
ヨミドック 室内では靴下をひき、床暖房を使いましょう。床暖房がない場合はカーペットを敷くのも手です。トイレや洗面所にも暖房を入れ、浴室は入浴前にお湯を流して床を温めておくといいでしょう。部屋の温度は18度以上に保ち、高齢者はさらに高めにするとが勧められます。

Q たしかに「頭寒足熱」って昔から言うよね。
ヨミドック 17、18世紀に活動したオランダの医師による「頭を冷やし、足をあたためる。これで病気が知らず」という言葉

が由来と考えられています。足元を暖めることは命を守ることにつながります。

Q 気をつけよう。
ヨミドック 冬場は、鍋物など塩分の多いものを食べたり、運動不足になったりしがちです。これらも高血圧や体の不調の原因になります。塩分は控えめに、屋内でもできるだけ体を動かしましょう。屋外で運動する時は、暖かい服装で、しっかりとウォーミングアップしてください。

(原隆也/取材協力 薊尾七臣・自治医大循環器内科教授、小田嶋傑・小田嶋まさる内科院長)

ヨミドックは読売新聞の医療サイト・ヨミドクターのお医者さんキャラクターです。



一病息災

■脳出血 ④

突然の病に襲われる前

面白い

した。15年に仕事で訪れた地だ。豊かな自然と人の温かさにほれ込み、決断した。本業の傍ら、同市を含む但馬地方の魅力伝える「たじま観光大使」としても、精力的に活動する。気の置

今後は、歌手と動に力を入れたいまひの影響で機嫌難いため、演技必要なシーンもあな自分でも、歌に表現できる。い

