



真冬の重 万病のもと

◆「隠れ冷え」かも…

◆重症化する「冷えの4類型」

◆カイロを貼るなら「この2カ所」が

寒い！

自販機やコンビニで一年中、冷たい飲み物やアイスクリームなどが簡単に手に入る。また、車移動に依存し、エスカレーターやエレベーターなどを多用、さらにネット注文することで買い物を足運ぶ機会も減り、筋肉を使わずに済む生活を送れるようになっていきます。筋肉は熱を生産してくれる大事な器官です。私たち現代人は、「便利さ」とともに

日本人の体温は低下？

「冷えやすさ」も手に入れたしまったのです。事実、1957年に発表された東大教授らのグループの論文では、当時の日本人の平均体温は36・9度であると報告されています。一方、2000年以降を見ても、あるテレビ番組の調査で平均体温は36・2度、別のインターネット調査では36・1度という数字が示されていて、日本人の

体温が下がっていることが推察されます。付け加えると、本来は代謝能力等が衰える高齢者のほうが冷えのリスクは高いはずなのに、最近では、若者のほうが冷えの症状を訴えている人が多い印象があります。元気で、筋肉量が多い若い人でも、現代的な生活にどっぷりと浸かっているため冷えに直面してしまったり、汗っかきだったりして、冷えとは無縁そうなのでも、実は低体温という「隠れ冷え」も存在します。そこでまず、自分が冷えているかどうかを自覚するところから始めるのが大事になってきます。次の4点に該当するかどうかチェックしてみてください。起床時、脇よりお腹が冷えていないか？ 就寝中は布団に包まれているため外気の影響をほとんど受けません。にも拘らず、体表温度に差が出ていたら冷えの可能性大です。

大問題 特別読物

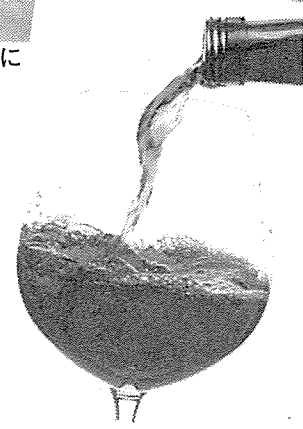
「冷え」を防ぐ

「4つのチェックポイント」

◆東洋医学が教える「熱」「温」食材

お勧め ◆「湯たんぽ」の有効活用術

身体を内側から温めるために



免疫力こそ、健康長寿の最大の武器である……。コロナ禍を経て、改めて免疫力の大切さが見直されたのではないかと思います。感染症対策にとどまらず、肺炎やがんなどの予防においても免疫力が大きな力を発揮する、と。その大事な免疫力を高めるために、さまざまな努力をしている人も多いことでしょうが、「最も安価な免疫療法」があります。サブリを摂取したり、医者にかかったりする必要がなく、ほとんどタダで免疫力を高められる方法。それが、私が長年啓発に取り組んでいる「冷え対策」です。こう説くのは、神奈川歯科大学大学院統合医療教育センター長の川嶋朗医師だ。

自然治癒力を重視し、西洋医学と相補代替医療（東洋医学など）を統合した医療を実践している川嶋医師は、かねて著作等を通じ「冷え」がもたらす健康被害について警鐘を鳴らし、まさに「冷えは万病のもと」であると訴えてきた。寒さが身に染みる冬本番。いかにして冷えを克服するか。以下は、川嶋医師による、冷えの「傾向と対策」である。冷え対策の基本は、言わずもがな身体を温めることにありますが、そのために特別な器具や特殊な措置が

最強にして最長の寒波に襲われ凍てつく日本列島——寒い、とにかく寒い。古人曰く、冷えは万病のもと。真冬のいまだからこそ、身体を温めることがいかに大切であるかが、まさに身に染みる。食材から便利グッズまで、専門家が指南する「冷え」を防ぐ完全対策。

必要となるわけではなく、そして体温が上がると体内の酵素が活性化し、代謝や免疫の力が高まります。冷え対策こそが最も安価な免疫療法であると私が推奨する所以です。なお、酵素が最も活性化する体温は36・5〜37度。古の教えというだけではなく、科学的にも、冷えは万病のもとであるこ

130TH ANNIVERSARY

味と心の贈りもの
牛肉佃煮

百三周年

都内百貨店名店街でござい
浅草今半

東京都台東区西浅草二丁目一
お問い合せ03-5641-7770

・耳を折ると痛くないか？
耳は毛細血管が集まっているので、折って痛みを感じる場合は血流が滞っている証と考えられます。
・温かいものに触れると心地よいと感じるのか？
身体が冷えていると、反射的に「温かい＝快」と感じやすくなります。
・就寝時と起床時の姿勢が変わっているか？
変わっていない人は冷えて抱えていると言えるでしょう。姿勢を少しでも変えて布団の中の温まっという

発想の転換

い部分に触れることを、無意識のうちに身体が拒絶しているからです。
自分は身体ががちりしている、あるいは太り気味

なので寒さに強いと思っていても、以上4点に一つでも当てはまる場合は隠れ冷えの可能性があるので要注意です。

の根本病態は血流の停滞にあり、「血流そのものをよくする薬」、そして「血液を温かくする薬」はないからです。

軽～な健康法はないのではないでしようか。
まずは当然のことながら、熱を産み出してくれる筋肉の量を増やすことが対策として有効です。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を心掛けてください。わざわざジムなどに通わなくても、エスカレーターやエレベーターの使用を控えて階段を使うことを意識したり、自宅の最寄り駅の一駅前で降り、歩いて帰宅したりすれば、タダで有酸素運動ができます。

身体を内側から温めるには、筋肉量を増やすと同時に食材にも気を配りたいところです。冷えはもともと東洋医学の概念だと言いましたが、2000年の歴史を誇る東洋医学では、古人の経験に基づいた「冷え対策食材」もしっかりと解説されています。

「涼」（寒に次いで冷却効果が高い）と、食材が4分類されていて（どちらでもない「平」を加えると5分類）、このうち「熱」と「温」の食材を積極的に摂取しましょう。「熱」「温」食材とは基本的に、土の中で育つもの、旬が冬のものの、寒い土地が原産のもの、また水分が少なく色が濃いものです。具体的には、山芋、じゃが芋、ごぼう、レンコン、にんにく、ネギ、カブ、玉ネギ、人参、鶏肉、生姜、玄米、胡椒など。東洋の食材ではありませんが、チーズや赤ワインも温熱効果があります。逆に、キュウリ、小麦、馬肉などは身体を冷やす食材です。

続いて、冷えの4類型について説明したいと思えます。一口に冷えと言っても、さまざまなタイプが存在します。以下の4類型のどれに当てはまるか確認してください。紹介する順に、冷えが「重症化」していると云えます。

・末端冷え
指先やつま先など、身体末端に冷えるを感じる。身体全体の体温にはまだ影響が出ていない。
・下半身冷え
更年期の女性に多く見られるタイプで、筋肉量の不足が主たる原因です。下半身には全身の筋肉量の6割が集まっています。
・内臓冷え
血液が内臓に十分に循環

していない状態です。内臓機能が低下し、胃腸の不調などを訴えるケースが多く、お腹を触ってみると驚くほど冷えているのが特徴です。
・全身冷え
手足から内臓まで、文字通り全身が冷えていて、この状態だと平熱が35度台になっっていることも珍しくありません。

冷えであるか否か、またその重症度をセルフチェックした上で、どうやって冷えに対処するか、ここからはその方法を紹介していきます。
はじめからがっかりさせてしまうかもしれませんが、冷え対策に「特効薬」は存在しません。なぜなら、先ほど説明したように、冷え

特効薬はない……。そう言われるとやる気が失せてしまふという人には、発想の転換をお勧めします。生活習慣上の対策しかないということは、逆に言えば、それ「だけ」で対策は充分であることを意味しているからです。薬を使ったり、治療や手術などを受けたたりすることなく、自分「だけ」で「万病予防」が可能になる。こんなに「お手



体内から温めるのに最もお金の掛からないものとしては白湯が挙げられます。朝起きて内臓を目覚めさせるために、また就寝前には水分補給も兼ね、水を温めるだけで済む手間の掛からない白湯は、冷え対策に最適な超お手軽飲料です。
他にも、身体を温めるのに入浴は欠かせません。シャワーだけでなく、湯船につかるようにしてください。お湯を溜めた浴槽の中に日常的に全身をひたすという習慣は、ほぼ日本にしかなく、この点で日本人は恵まれた「冷え対策環境」にあると言えます。この日本人のメリットを有効に活用しない手はありません。

温が下がってしまう恐れがあります。
なお、半身浴を推奨する人もいますが、心臓に病気を抱え負担を掛けてはいけな人などを除き、冷え対策として考えれば、身体全体をお湯で温める全身浴のほうが効果的です。
冬の寒い外気から身を守るには、衣服も重要なアイテムです。寒いとどうしてもコートやジャンパーを真っ先に羽織りがちではないでしょうか。もちろん、それも重要ですが、下半身を温めることを忘れてはいけません。重力の影響で、下半身には血液が溜まりがち

身体はどこから温める？
になります。この点から考えると、上半身ばかり意識しては冷えの解消にはつながりにくいと言えます。スパッツやレギンス、長めの靴下などを活用してください。
衣服同様、身体を外から温めるアイテムとして使い捨てカイロを愛用している人も多いと思います。せっかくカイロを使うのであれば、やはり効率を求めたいところ。高い効果が期待できるのは、例えば肩甲骨の間にカイロを貼ることです。心臓から出た動脈が通っているから、カイロによって温められた血液を全身に効率よく送ることができそうです。もう一カ所お勧めするとすれば、骨盤の真ん中にある仙骨。自律神経の副交感神経の中核があるため、温めることによって効率的な血管拡張効果が期待できます。最後に、私が愛用する冷え対策グッズ、湯たんぽの使い方を紹介します。ゴム製のものを常にクリニク

に置いておき、それをまずは太腿の上に置き、次にお尻などにあてていきます。元手は、最初に湯たんぽをうのに掛かる数千円だけで、後は湯たんぽに入れるお湯を沸かすための光熱費のみ。ランニングコストほぼゼロで、5分もすると身体がポカポカになるはず。なお、はじめに太腿の上に置くのは、太腿の筋肉は身体の中で最も大きな筋肉であり、ここから温めることが効率的だからです。
熱中症で死に至ることはあっても、身体が冷えて亡くなることは冬山で遭難でもない限りまずありません。そのため、冷えは軽視されがちです。しかし、冷えを放置していると結局は万病につながってしまう。長い目で見た場合、人生100年時代を迎えているいま、健康寿命の延伸には冷え対策が欠かせないと私は考えています。

川嶋 朗
かわしま あきら
神奈川歯科大学大学院
統合医療教育センター長

北海道大学医学部医学科卒業。東京女子医科大学大学院医学研究科修了。ハーバード大学医学部マサチューセッツ総合病院、東京女子医科大学附属青山自然医療研究所クリニック所長などを経て現職に。2022年に統合医療SDMクリニックを開設。『人生100年時代の冷えとり大全120』など、「冷え」に関する著書が多数ある。

下半身にも意識を

注意してほしいのは、38℃40度のぬるめのお湯につかることです。身体を温めるための入浴ならもっと熱い風呂に入るべきではないかと思う人もいるでしょ

う。しかし熱すぎると、自律神経の交感神経が優位になって血管が収縮してしまいますし、多くの汗をかき、その発汗の気化熱によって、結果的に入浴後に急激に体

温が下がってしまう恐れがあります。
なお、半身浴を推奨する人もいますが、心臓に病気を抱え負担を掛けてはいけな人などを除き、冷え対策として考えれば、身体全体をお湯で温める全身浴のほうが効果的です。
冬の寒い外気から身を守るには、衣服も重要なアイテムです。寒いとどうしてもコートやジャンパーを真っ先に羽織りがちではないでしょうか。もちろん、それも重要ですが、下半身を温めることを忘れてはいけません。重力の影響で、下半身には血液が溜まりがち

身体はどこから温める？
になります。この点から考えると、上半身ばかり意識しては冷えの解消にはつながりにくいと言えます。スパッツやレギンス、長めの靴下などを活用してください。
衣服同様、身体を外から温めるアイテムとして使い捨てカイロを愛用している人も多いと思います。せっかくカイロを使うのであれば、やはり効率を求めたいところ。高い効果が期待できるのは、例えば肩甲骨の間にカイロを貼ることです。心臓から出た動脈が通っているから、カイロによって温められた血液を全身に効率よく送ることができそうです。もう一カ所お勧めするとすれば、骨盤の真ん中にある仙骨。自律神経の副交感神経の中核があるため、温めることによって効率的な血管拡張効果が期待できます。最後に、私が愛用する冷え対策グッズ、湯たんぽの使い方を紹介します。ゴム製のものを常にクリニク

に置いておき、それをまずは太腿の上に置き、次にお尻などにあてていきます。元手は、最初に湯たんぽをうのに掛かる数千円だけで、後は湯たんぽに入れるお湯を沸かすための光熱費のみ。ランニングコストほぼゼロで、5分もすると身体がポカポカになるはず。なお、はじめに太腿の上に置くのは、太腿の筋肉は身体の中で最も大きな筋肉であり、ここから温めることが効率的だからです。
熱中症で死に至ることはあっても、身体が冷えて亡くなることは冬山で遭難でもない限りまずありません。そのため、冷えは軽視されがちです。しかし、冷えを放置していると結局は万病につながってしまう。長い目で見た場合、人生100年時代を迎えているいま、健康寿命の延伸には冷え対策が欠かせないと私は考えています。

