

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 25
Dec.2019
-Jan.2020



電気毛布や電気あんかは禁物。

では、どうしても足が
冷えるときは？



電気毛布や電気あんかは禁物。 では、どうしても足が 冷えるときは？

冷えの原因は？

ひと口に足先が冷えると言っても、その原因は同じではありません。まずは、自身の冷えがどのようなものかを知っておきましょう。

レイノー症によるもの

●気温が下がると冷える場合

レイノー症とは、寒さなどに反応して血管が収縮して冷えを感じ、手足の指が青白くなったり、しびれたりするもので、女性に多く見られます。暖めると治まりますが、膠原病など他の病気が原因となっている場合もあります。冷えたときに指先の色が変わるようなら医師の診察を受けるようにしましょう。



動脈硬化によるもの

●片足だけ冷えるなど、左右対称ではない場合

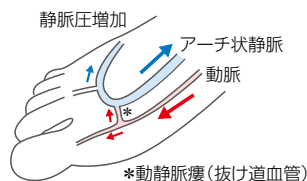
動脈硬化によって、動脈が狭くなっている場合も冷えを感じることがあります。血管が狭くなると血液が十分には流れないため、冷えやしびれが起きます。この状態が続くと間欠性跛行（しばらく歩くと痛みが出て、休むと治まる）の症状が現れます。進行すると安静時にも痛みが出てきますが、冷えると痛みを感じないこともあるので注意が必要です。また、糖尿病になると動脈硬化が進みやすくなるので、冷えを感じる方が多くなります。このような場合も早めに医師に相談してください。

足の甲の抜け道血管によるもの

●寝る時に冷えを感じる場合

足の甲の抜け道血管が開くと、甲の部分で動脈の血が静脈に流れてしまい、足先に行くはずの血液が十分に流れなくなり、血行不良によって足が冷えます。抜け道血管は気圧が低くなったときに開くので、立って重力がかかっているときより、寝ているときに冷えを感じます。また、足を温めたときにも開くので、寝るときに靴下をはいたり、電気毛布や電気あんかを入れたりすると、結果的により冷えてしまいます。

抜け道血管



いずれの場合も血液量が少なくなることが原因のひとつです。血流が多くなると末端まで血液が流れて冷えを改善することができるので、寒い季節でも水やお湯を1日に2リットルは飲むようにしましょう。



寝るときに電気毛布や電気あんかなどを使って足を温めると、足の甲の抜け道血管が開いてむくみや冷えの原因になることはこれまでもお話ししました。

しかし、眠れないくらいに足が冷えてしまう場合はどうすればよいでしょう。

今回は足の冷えと就寝時の対策について解説します。

足が冷えて眠れない！ そんなときは？

これからの時期には電気毛布や電気あんか無しでは、足が冷えて眠れないという方も多いでしょう。そこで、できるだけ足に負担をかけない方法をご紹介します。

電気製品は肌に触れないようにする

電気製品を使うと、電磁波の影響で皮膚が乾燥したりアレルギーを起こしやすくなったりします。そこで、使うならば湯たんぽをおすすめします。温め過ぎは禁物なので、タオルなどで包んで、できるだけ低い温度になるようにしてください。

電気毛布を使う場合は、足だけでなく全身を温めるようにします。敷き布団の上に敷くタイプのものを選び、シーツなどを掛けて肌に触れないようにしましょう。また、就寝前に温めておき、寝るときはスイッチを切るとなおよいでしょう。

水をしっかり飲んでから寝る

寝るときに湯たんぽや電気毛布で体を温めると、脱水状態になって皮膚の水分が不足します。乾燥すると痒みが出て、掻くことで皮膚を傷つけます。就寝前には水を飲み、保湿クリームを塗っておきましょう。また、水分を摂って全身の血流を増やしておくことで、抜け道血管が開いた場合でも血流を保ち、冷えを抑えることにつながります。夜中に乾燥するのを防ぐため、枕元に水を置いておくとよいでしょう。



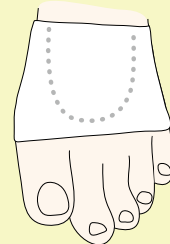
横向き、うつぶせで寝るようにする

皮膚を触ると冷たく感じるのは、リンパ液の流れが悪くなっているのが原因のことも。リンパ液の流れが悪くなると余分な水分が体内にたまり、皮膚が冷たく感じるだけでなく、寝るときに温めることでアレルギーを起こし、皮膚の腫れや痒みの原因になります。

リンパ液の流れが悪くなる理由のひとつが呼吸の乱れです。仰向けの姿勢で寝ると舌根（舌の根元）が気管をふさぎ、無呼吸になることがあるので、横向きやうつぶせの姿勢で寝るようにします。口呼吸を止めて鼻で呼吸をするためのテープもありますので、気になる方は併用してもよいでしょう。なお、痒みがあって皮膚が変色してきたときは何らかの病気の疑いがあるので、早めに医師の診察を受けましょう。

冷えを予防するテーピング

足の甲にテーピングするのも効果的です。寝る前に巻いておくと、寝ているときに抜け道血管が開くのを防ぐことができます。



ややきつめに巻いて下さい。

院長室から

今回は寒い時期に気になる冷えについて解説しました。就寝時の温め過ぎに気をつけるだけでなく、普段から冷えない体づくりをすることも大切です。

寒くなると、水分の摂取量が少なくなりがちです。水が飲みにくい場合は温かいお湯にするとよいでしょう。また、塩分の摂りすぎにも気をつけてください。汗をかかずに塩分過多になるとむくみの原因にもなります。

そして、何より適度な運動を心がけてください。気温が低い冬は体温を維持するために基礎代謝が上がった状態になります。ウォーキングや水泳などの有酸素運動をすると、効率的に脂肪を燃焼するので健康的なダイエットにもつながります。体も温まるので、冷えが気になる方にはいちばんのおすすめです。

■診療のご案内

2019.12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休診	休診	○●○	○●○ 休診	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診
8	9	10	11	12	13	14
休診	休診	○●○	○●○	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診
15	16	17	18	19	20	21
休診	休診	○●○	○●○ 休診	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診
22	23	24	25	26	27	28
休診	休診	○●○	○●○	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診
29	30	31				
休診	休診	休診				

2020.1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休診	休診	休診	休診
5	6	7	8	9	10	11
休診	休診	○●○	○●○	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診
12	13	14	15	16	17	18
休診	休診	○●○	○●○ 休診	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診
19	20	21	22	23	24	25
休診	休診	○●○	○●○	○●○ 休診	○●○	○●○ 休診
26	27	28	29	30	31	
休診	休診	○●○	○●○ 休診	○●○ 休診	○●○	

午前診… 9:30~12:00 手術… 13:00~17:00 午後診… 17:00~19:30



医療法人 医友会

サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番
アバンエスパス鴨川1F

TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車
地下鉄2番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車9番出口東へ50m

