

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. **33**  
Aug.-Sep.2021

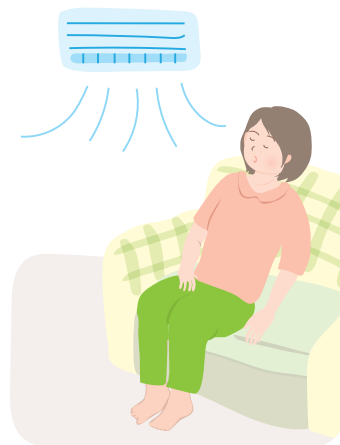
あ し 科  
**A S H i K A**  
Presented by Sato vein surgery clinic

「冷タオル巻き体操」と「水の足浴」で  
熱中症&むくみ予防



# 「冷タオル巻き体操」と「水の足浴」で熱中症&むくみ予防

まだまだ暑い日が続きます。今回は外出時の熱中症を予防するための「手のひらクーリング」についてお話ししましたが、今回は屋内でできる熱中症とむくみ予防の方法をご紹介します。熱中症は室内でも起こります。十分に気をつけて、暑い時期を乗り切ってください。



## ● 屋内でも熱中症や脱水症状になることが

熱中症は、暑い環境に長時間いることで体の体温調節ができなくなってしまったために起こります。暑い日に外に出たときになると思われがちですが、屋内でも熱中症は起こります。

室内でも風通しが悪く、冷房の風が届かない洗面室やトイレなどは注意が必要です。また、就寝時にエアコンを使わないことで脱水を起こす例も多いようです。台所で火を使って調理をするときや、風通しの悪いところで作業をするときなども気をつけましょう。

## ● 基本は水分補給と体温を上げないようにすること

屋内に長時間いるときは、定期的に換気をすることや、適切にクーラーを使うことで、室温が高くないように気をつけてください。屋内にいるからといって安心すると、意外に体温が上がってしまうことがあります。

また、**屋内にいますと、外出時よりも喉が渇きにくくなりますから、意識して水分補給をすることが熱中症や脱水の予防になります。**体内の水分が不足すると、はっきりとした自覚症状のない「かくれ脱水」が起こることがあります。かくれ脱水は高齢者に多く見られ、食欲不振やぼんやりするなどの症状が見られます。放置しておくことで深刻な脱水状態になることもあるので、常にお茶や水を側に置くなどして、水分の摂りやすい環境をつくりましょう。



## 屋内で過ごすときも、しっかり熱中症対策を

屋外に出たときは熱中症対策をする方が多いのですが、屋内で過ごすときにも注意が必要であることがお分かりいただけたと思います。そこで、室内でできる熱中症予防の方法をご紹介します。

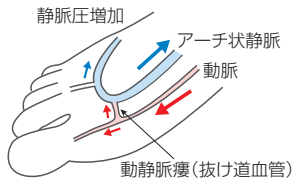
### 1 足を水につけて、ひんやりリラックスタイム

クーラーをつけっぱなしにすると、体が冷えて困るという方も多いようです。エアコンの使用を控えめにしながら、効果的に体温を下げるのが、「水の足浴」です。**大きめの洗面器に水を入れて、足首まで水につけましょう。**冷やした水でなく、水道水をそのまま使っても十分効果があります。



数分間、足先を水につけながら、足の指を動かしたり、手で足全体を軽く揉んだりしてください。

## 足先を冷やすと、全身を冷やす効果があるのはなぜ？



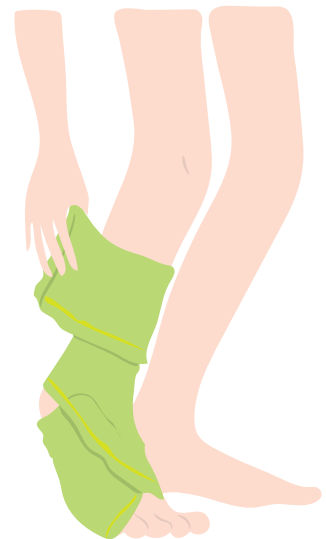
足先を水につけると、足だけでなく体全体を冷やすことができます。これは人間の手や足にはクルマのラジエーターのような働きがあるからです。クルマのラジエーターは、エンジンの周囲に冷却水を巡らせることで、エンジン全体を冷やす働きをしています。人の手や足もこれと似ています。手や足を冷やすと、冷たい血液が全身を巡って体を冷やします。これには、いつもお話しする「抜け道血管」が関係しているのです。

足の甲には、動脈と静脈が直接つながっている抜け道血管があります。足を急に冷やすと抜け道血管が開き、動脈の血液が静脈に流れます。静脈は動脈よりも圧力が低いので、抜け道血管が開くと静脈の血流が急激に増えて流れが速くなります。**足を冷やすと、そこで冷やされた血液が大量に流れて体内を巡ることで、体を内部から冷やすことができるのです。**

## 2 足に濡れタオルを巻いて、熱中症&むくみ予防

もうひとつ紹介するのが、濡れタオルで足を巻く「冷タオル巻き体操」です。水で濡らして絞ったタオルを足に巻くだけなので、とても簡単にできますが、これだけで熱中症とむくみを同時に防ぐことができます。

足にタオルを巻くときは、足の指先から巻き始めて、足首くらいまできつく巻いていってください。巻き終わったらほどき、これを左右の足で3回くらい繰り返します。



### むくみも予防する「冷タオル巻き体操」

足先を冷やすことで体全体をクールダウンさせるのは、足浴も「冷タオル巻き」も同じです。しかし、冷たいタオルで足先をきつく締めつけると、抜け道血管が開くのを抑えるので、足のむくみを予防する効果があります。

抜け道血管が開いたままになると静脈に血液が溜まってしまい、余分な水分がにじみ出して足のむくみの原因になります。そのため、足浴で体を冷やすだけでなく、冷タオル巻きをしてむくみを防ぐとよいのです。

また、かがんだ姿勢で足にタオルを巻く動作はおなかの筋肉を使います。一日に数回繰り返すとおなかの引き締めにも役立つので、是非習慣にしてください。



## コロナ禍の熱中症や脱水の予防対策に

今年はコロナの影響もあって家に居ることが多く、運動量や歩く時間が減るために足がむくむリスクが高くなります。屋内での熱中症や脱水を予防する点からも、「冷タオル巻き体操」を続けて、健康に過ごすようにしてください。

# 院長室から

「腕が鳴る」という言葉があります。得意なことをする前に意気込む様子を表す言葉ですが、実際に腕から音が出るわけではありません。しかし、何かに取り組む前に指の関節をポキポキと鳴らす人は結構いるものです。

さて、関節を曲げたときにどうして音が鳴るのかは、長い間謎とされていました。

関節は、関節包に包まれており、その中は関節液という液体で満たされています。関節をぐっと曲げると関節包が大きくなるのですが、このときに関節液の中は陰圧になって空気の泡ができます。関節を曲げるとポキポキなるのは、この空気の泡ができ、それがはじけて液体に吸収されるときに出る音だったのです。

関節をあまり鳴らしすぎではよくないという説もあるようですが、音が出るのは、しっかり曲がるまで動いている証拠でもあります。

無理に鳴らす必要はありませんが、自分の関節がどこまで動いているか、たまに試してみるのも一つの判断材料になるかもしれません。

体が硬くなったと感じている方は、毎日短時間でよいので、首や肩、手足の関節の曲げ伸ばしや回転をするように心がけてください。

## 診療のご案内

### 2021.8月

| 日  | 月  | 火   | 水     | 木    | 金   | 土      |
|----|----|-----|-------|------|-----|--------|
| 1  | 2  | 3   | 4     | 5    | 6   | 7      |
| 休診 | 休診 | ○●○ | ○●○●○ | ● 休診 | ○●○ | ○●○ 休診 |
| 8  | 9  | 10  | 11    | 12   | 13  | 14     |
| 休診 | 休診 | ○●○ | ○●○●○ | 休診   | 休診  | 休診     |
| 15 | 16 | 17  | 18    | 19   | 20  | 21     |
| 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 | ○●○ |       |      |     |        |

### 2021.9月

| 日  | 月  | 火   | 水     | 木    | 金   | 土      |
|----|----|-----|-------|------|-----|--------|
|    |    |     | 1     | 2    | 3   | 4      |
|    |    |     | ○●○●○ | ● 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 |
| 19 | 20 | 21  | 22    | 23   | 24  | 25     |
| 休診 | 休診 | ○●○ | ○●○●○ | 休診   | ○●○ | ○●○ 休診 |
| 26 | 27 | 28  | 29    | 30   |     |        |
| 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

