

くすりと健康のはなし

葉包紙

第18回

一般社団法人岐阜県薬剤師会

理事 鈴木昇一



「風邪は万病のもと」といわれますが、風邪は英語で「Cold（冷え）」つまり「冷えは万病のもと」ともいえます。冷えると血管が収縮して、血液の流れは滞ります。免疫力も低下します。さらに、冷えをストレスと感じると自律神経が乱れます。東洋医学では「血液流れて病なし」ともいいます。冷えは体に大きなダメージを与えます。

生命を維持するために血液が果たしている役目として①ガス交換②栄養などの運搬③生体防御（免疫機能）④体温の維持などがあります。これらの役目は**血液が流れることが絶対条件**で、血液が滞ると組織の栄養は低下し、防御機能は十分に働きません。血流が途絶えると組織は死んでしまうのです。そもそも、人間には動物のような体毛がなく、暑さに耐えるための体温調節器官（発汗機能など）は存在しても寒さに対する特別な機能は持っていません。そのため寒さに弱く、体が冷えると、さまざまな病気にかかりやすくなります。低体

冷えが体に与える影響

温になると、基礎代謝が落ち、太りやすくなるともいわれています。実際、体温が1度下がると免疫力が37%、基礎代謝は約12%落ちると言われています。病気になる熱が出るのは、体温を上げて免疫力をアップし、病気を治そうとする自己治癒反応（生理現象）でもあります。にもかかわらず近年、日本人の平均体温は下がり、平熱が36度以下の低体温の人が増えています。その背景には、運動不足、ストレスによる血行不良、冬季の水分の摂り過ぎ、体温を下げる食べ物の摂取、生活習慣の変化などが考えられています。

対処法としては、①食事②服装③住まいの温度④運動⑤入浴などがあります。また、漢方や生薬はこの分野を最も得意としており、血行を改善し、体を温める薬が多くあります。寒さが身に染みる季節となります。手足や腹部、頸部の冷えを原因とする肩こり、頭痛、腹痛、めまい、むくみ、関節痛、神経痛をあの手この手で克服しましょう。