

# 心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信 NO.8

2021年10月号

## 「冷え」は万病のもと！

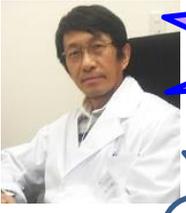
もしかしたら「冷え」が原因かも  
こんなお悩みがありませんか？



頭痛や  
肩こりがつらい

風邪を  
ひきやすい

寝つきが  
悪い



当クリニック  
林衆治院長

吹き出物や  
肌荒れが気になる



すぐに  
腹痛や下痢に

イライラしたり  
気分が落ち込む

たかが冷え症と  
あなどるなかれ！  
漢方処方も含めて当院  
ご相談ください

私たちの身体には身体の内部の温度(深部体温)を37℃程度に保とうとする働きがあります。37℃は細胞や組織が適正に働きやすい温度なのです。この深部体温を保つ働きには血液が大きく関わっています。それは血液には身体中に熱を運ぶ役割があるからです。例えば、気温が下がると身体は深部体温を保つために、手足や皮膚の血管を収縮させて血流を抑制し、熱を外に逃さないようにします。この状態が続くと全身に熱が運ばれにくくなり、手足などの末端を中心に冷えを感じるようになるのです。

血流の悪化による冷えは、上の図にもあるように様々な不調を誘発します。更には、身体が冷えると脂肪など体内にあるエネルギーが使われにくくなり、この状態に食べ過ぎや運動不足が重なると、血管の内部に脂肪などが蓄積して血流がさらに悪化し、その結果、動脈硬化や高血圧を招き、ひいては脳卒中や心筋梗塞と言った命の危険が伴う病気につながります。

冷えを改善するポイント

血流を良くすること  
そのためにウォーキングなどの軽い運動、入浴でしっかり体を温めること

熱を生み出す働きを持つ筋肉は最大の熱源です。冷え性が女性に多いのは男性に比べると筋肉量が少ないからです。



# 寒さがこたえる 関節痛



当クリニック整形外科医 岩田 久 先生

関節は身体を動かすための組織で、それがゆえに機械的な刺激を受けることが多く、炎症(関節炎)を起こしやすい部位なのです。関節炎が起こると、関節痛を感じます。原因としては感染、けが、アレルギー、代謝異常などが考えられます。

どんな原因で関節痛が起きているのかを知るには、痛む場所が単数か複数か、急性か慢性かがヒントになります。

**1カ所だけ痛くて急性**⇒痛風、けが(外傷)、感染

**複数カ所が痛くて急性**⇒細菌やウイルスの感染が多く、関節リウマチなど膠原病の初期も

**1カ所だけ痛くて慢性**⇒変形性関節症が多い

**複数カ所が痛くて慢性**⇒内分泌疾患や関節リウマチなどの可能性

風邪を引いたときに関節痛が出るのは、多くの人に経験があるでしょう。風邪が治れば関節痛も自然になくなります。こういうパターンが「急性」です。

「年を取ると身体の節々が痛む」とよく言うように、関節痛に悩まされるのは高齢者が多いです。代表的なのは膝や股(腰)の変形性関節症です。非常に多くみられる病気ですが、ロコモティブシンドローム(当通信NO2を参照)を引き起こし、要介護状態になる原因としても多いので侮れません。

**中年男性に多いのは痛風**です。痛風は尿酸という物質が結晶になって関節にたまり、それが誘因となって炎症を起こすことで痛みを生じます。健康診断で尿酸値が高いといわれている人は注意が必要です。特に肥満のある人は尿酸値が高くなりやすいことが知られています。

**中年女性は関節リウマチに注意**が必要です。起床時から30分以上、手の関節が動かしにくくなっている(朝のこわばり)、服のボタン外しやハサミ、箸など細かい動きがしにくいと感じたときは、なるべく早く受診してください。早期診断・治療は病状の進行を抑えることにつながり、その後の生活の質を保つためにも重要です。

また、加齢により関節の軟骨が擦り減るなどすると、毎日のように痛みを感じます(変形性関節症)で、これが「慢性」の関節痛です。強い関節痛がある場合には病院に駆け込む人がほとんどですが、それ以外の関節痛は我慢してしまう人が少なくありません。風邪や関節の使い過ぎによる関節痛なら、安静にしておけば1~2週間で治るでしょう。それよりも長く続くようなら、是非当クリニックにお越しください。通常の治療やリハビリで改善傾向がみられない場合や早く治したい場合など**再生医療としてのPRP療法**がかなり有効と考えられます。



## 健康の知恵袋



「秋ナスは嫁に食わすな」  
これには美味しい秋ナスを嫁なんかに食べさせたくないという「嫁いびり説」と水分が多いので体を冷やさないようにとの「嫁の体をいたわる説」がありますが、実はもう一つの説もあるんですよ。それは嫁を「夜目」と言ってネズミのことですが、美味しいナスをネズミに食べられないようにとの3つの説、あなたはどれを信じますか？

広報紙 発行 「クリニックちくさヒルズ通信」  
医療法人財団榎陽会 クリニックちくさヒルズ  
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2  
千種タワーヒルズ1F  
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com  
編集・発行 医療法人財団榎陽会 クリニックちくさヒルズ  
編集委員会(原稿責任者 川島和信)  
発行日 毎月10日