

診療所待合室
冷え症に
気をつけましょう

名和診療所所長
藤田 良介

冷え症は万病の元といわれるほどさまざまな症状を引き起こしますが、人によって症状の出方はまちまちです。例えば肩凝り、頭痛、腰痛、腹痛、便秘、下痢、神経痛、頻尿などで特に女性の方に多いです。命に関わる事ではないので軽視されがちですが、治るものなら治したいと思われたい人は多いのではないのでしょうか。冷え性は冬場だけのものではありません。夏でも靴下を履いたりひざ掛けをしていないと足が冷たいという方もおられます。また女性に多い便秘も冷え症と関係していることが多いと考えられます。腸は冷たいものが入ってくるとキュートと収縮します。その時に腹痛を感じる方もおられますし、蠕動運動がうまく行われず便秘になる方もおられます。男性では下痢になる方が多いようです。冷えを治療するところとした症状がよくなる方がおられます。

ではなぜ冷え症になるのでしょうか。これは人間の環境への適応能力

のあらわれと考えられます。人は暑いときは汗をかいて、熱が体内にこもらないようにします。一方、寒いときは皮膚の表面の血管を収縮させて、内臓や脳を寒さから守ります。これが手足が冷たくなる理由です。しかし冷たくなる理由はそれだけではありません。冷たいものを直接食べたり飲んだりする事で体が冷えてきます。生野菜を食べる習慣というのも現代になってからのことで体を冷やします。また寒い時に薄着をすることも冷える原因になります。こうして冷えた体にはさまざまな症状が現れます。

また高齢者は体が冷えやすく、よだれが多くなる方がおられます。夏は汗で体の水分は出て行きますが寒くなると行き場を失った水分がよだれとして出てくることがあり、お腹や体を温めてあげると治ることがあります。冷えるときに便秘になりやすい方もお腹を温める食事をとったり、運動をしたり、漢方薬を適切に使うと改善されることがあります。生姜や根菜はお腹を温めてくれます。私は小さい頃から祖母に頭寒足熱が大切だと何度も聞かされました。日常診療をしていて、その言葉の大切さを今、痛切に感じています。

こころの健康コーナー こころの健康に関連する内容を掲載します。

こころの健康カルタ：心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました

(投稿者による説明)
「元気出して仕事に行こう」ではなく、「調子はどうですか？少し休んで体力をつけましょう」という声かけを。
(文献より)
うつ病の方への周りの人の対応のポイント②
◎がんばれという励ましの言葉はかえって本人にはプレッシャーになります。
① 心配しすぎない(いままでとおり普通に)
② 励ましすぎない
③ 原因を追究しすぎない
④ 重大な決定は先延ばしにする
⑤ ゆっくり休ませる
⑥ 薬をうまく利用する
⑦ 時には距離をおいて見守る
保健同人社「こころのSOSに気づいたら」
厚生労働省地域におけるうつ対策検討会「うつ対応マニュアルー保健医療従事者のためにー」

元気だせ
はげみの言葉
きんもつだ

(投稿くださった方)
小原敏夫さん

(イラスト)
長谷川由美さん

薬物療法の留意点(うつの治療の柱のひとつ)
「抗うつ薬の効果はすぐにはあらわれません」
抗うつ薬の効果は早くても1~2週間、通常は2~4週間かかります。
「症状がよくなっても自己判断で減量・中断はしないでください」
登快には通常2~3ヶ月はかかります。早すぎる減量・中断はぶり返しを引き起こします
「薬の量が増えても心配はいりません」
抗うつ薬は少量から増量していくのが普通。薬の量が増えても症状が増悪しているためではありません。
「心配なこと、薬を服用しての不快感は遠慮なく医師に相談して下さい」
「薬の服用を突然中止してはいけません」
急な中断で頭痛、めまい、動悸などの症状を引き起こすことがあります
H22.9.22 睡眠キャンペーン講演会「不眠とうつの関係」講演資料より

苦しんだ
月日もけつして
むだじゃない

(投稿くださった方)
立林典子さん

(イラスト)
長谷川由美さん

「こころの健康カルタ」の利用について
日々の暮らしの中で大切にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか？
詳細は右記問い合わせ先までご連絡ください。
<問い合わせ先> 保健課 ☎ 0859-54-5206