

Dr.わーだーの養生記

vol.58

「手が温まらないのは」

こちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



誰でも寒空の下に出たらすぐに手は冷たくなり、寒くて手が冷えた、と思います。しかし、温かい室内に戻ってもすぐには温まりません。実は手は血液の冷却装置。寒さに神経が反応して手に行く血管を縮めるのです。冷たい空気や水で冷えるのではなく、体温維持のために血が通わなくなるのです。ですから長いこと寒いところにいたら元々手に通っていた分の血液は血管の中から消えてしまいますから、手を少々温めてもすぐには手に行く血管は広がってくれません。手に通う血液を増やすには水分も必要ですが、からだに余分な熱がないといけません。筋肉が動けば熱と水が同時に発生して好都合なのでガタガタ震えたりしますが、汗をかきそうな運動はなかなかできません。からだを温めようと、冷え切ったまま入浴すると血管は広がりますが血液は増えていないので湯から出ると水圧がなくなって血圧が下がるので危険。体温より温かいものを飲食して水と熱の補充をしましょう。香辛料を使うとなお温まります。

■ 心血医院(こちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月~土〉9:00~12:00

 〈月火・木金〉19:00~22:00

休診日:日祝・盆・年末年始

