



コスモプラス株式会社発行

健康と薬

# たんぽぽ

第219号  
令和2年8月号



- 朝の不調は 起立性調節障害かも
- 熱中症予防に！  
体を冷やすなら「手のひら」
- 夏の冷え

8月



# 朝の不調は 起立性調節障害かも

## <起立性調節障害って？>

主な症状は朝起きられない、めまい、食欲不振、寝つきが悪い、立ちくらみ、頭痛、腹痛、起立による失神、イライラ、無気力など症状は多岐にわたります。多くの場合、午前中は調子が悪く、午後には回復します。思春期に多くみられる病気です。



## <原因は？>

### ●健康な人の場合

横になった姿勢から、立ち上がった時に自律神経の働きで足の血管が収縮して、上半身へ血液が行き届くようになっていきます。

### ●起立性調節障害がある場合

血圧調節がうまくできず、脚の血管が十分に収縮しません。その結果、上半身に血液が行き届かず体に不調がでます。

ストレスや不規則な生活、運動不足などが加わると、さらに自律神経の働きが悪くなり状態の悪化を招きます。基本的に午後は自律神経がしっかり働くようになるため、起き上がっても朝のような症状はおきません。そのため、周囲からはただ怠けているだけのように見えてしまいなかなか理解されにくい病気です。



## <どうやって治療する？>

### ① 薬

血圧を上げる薬が使われることが多いです。また、自立神経のバランスを整える薬が使われることもあります。ただし、薬が全ての人に効くわけではありません。薬による治療と同じくらい、日常生活の改善が重要となります。



### ② 日常生活の改善

#### ★水分の摂取

起立性調節障害の人は、水分摂取が少ない傾向があります。1日に1.5～2.0Lの水分を摂ることを目標にしましょう。もともと水分摂取が少ない人がいきなりたくさん飲むのは難しいので、最初は無理のない量から始めましょう。



#### ★運動

1日に15～30分の散歩が推奨されています。上半身に血液を送るため、脚の筋肉を動かすようなストレッチも有効です。



#### ★着圧ソックス

脚に溜まりがちな血液を上半身へ戻すために効果的です。



起立性調節障害は、薬物療法と並んで重要なのが日常生活の改善です。焦らずにゆっくり治療に取り組みましょう。



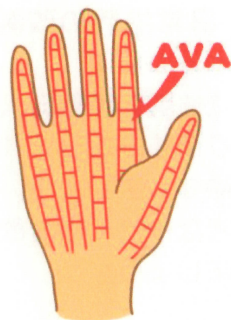
# 熱中症予防に！ 体を冷やすなら「手のひら」

## ●進化の名残！手のひらはラジエーター

実は手のひらには、“体温低下機能”があります。その秘密は、AVA（動静脈吻合）と呼ばれる特別な血管にあります。

AVAとは動脈と静脈を結ぶバイパスのような血管で、普段は閉じています。ところが体温が高くなってくるとAVAが開通し、一度に大量の血液を通します。そうすることで熱が放出され、冷えた血液が体に戻っていくのです。

この機能は人だけでなく、イヌやサルなど哺乳類に共通して備わっています。哺乳類では毛のない手のひらや足の裏、頬にAVAが多く分布し、そこから熱を放出する仕組みが進化したと考えられます。

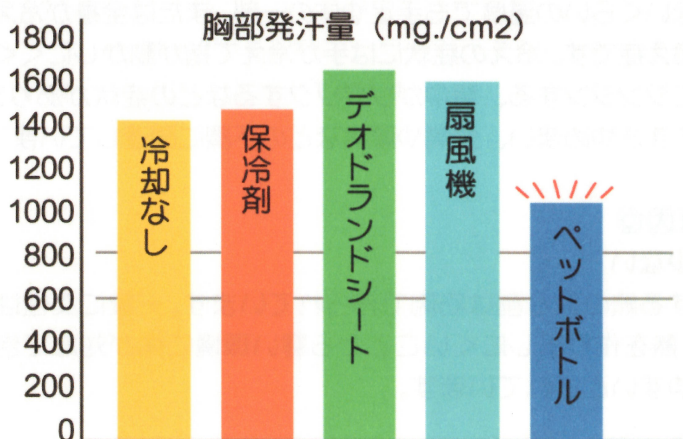


ある研究によると「首・脇の下・そけい部」を冷やしたときよりも、AVAの多い「手のひら・足の裏・ほほ」の3点を冷やしたときの方が体温を低下させる、という結果が得られました。

## ●実験！最強の手のひら冷却法は？

20分間歩いたときに体温上昇の目安となる汗の量がどのくらいになるのか、様々な冷却グッズの効果を調べた実験の結果は次項のグラフの通りです。最も効果があったのは冷えたペットボトル。実験で確かめた冷却グッズの中で唯一、汗を減らすことに成功！もちろん、長い時間歩けば汗は出てきますが、自宅から駅へ歩くとき、冷房が効いたオフィスからランチへ向かうときなど、暑い中をちょっと移動するときぜひお試し下さい！





### ●なぜペットボトルが有効だったのか

保冷剤など冷たすぎる刺激は、かえってAVAを閉じてしまう可能性があります。AVAを最も効果的に働かせるには、15℃ほどの温度が最適です。冷蔵庫から出してすぐや自動販売機で買ったばかりのペットボトルは温度がおよそ5℃と少し低めなので、しばらく時間がたって適温になったもの、つまり、持ち歩くうちに少しぬるくなった状態がベスト！



また、ペットボトルにできる結露が手のひらについて、それが蒸発するときの気化熱によっても手のひらを冷やす効果が得られたと考えられます。

※今回ご紹介した「手のひらを冷やす」方法は、**症状が起きる前の予防法**です。もし、すでに熱中症が疑われる症状が出ている場合には、手のひらだけでなく、首・脇の下・脚の付け根を含めた全身を速やかに冷やすことが重要です。

# 夏の冷え

## ◎冷え症とは◎

寒さを感じないくらいの温度でも手足や体の一部、または全身が冷えてつらい状態が冷え症です。冷えの症状には手が冷えて指が動かしにくくなる、足先が冷えてジンジンする、背中がゾクゾクするなどの症状があります。冷えは疲れやすさやめまい、頭痛や腰痛などの不調に関連しています。

## ◎冷えの原因◎

### ●筋肉量が少ない

体から発生する熱の約6割は筋肉で作られています。一般に女性は筋肉量が少なく、熱を作り出しにくいことから寒い環境に体が対応できず冷えが起こりやすいとされています。

### ●冷房の効きすぎ

空調の設定温度が低い場合や冷風が直接当たる場所、冷房の効きすぎた電車やバスなどに乗ることが冷えの原因となることがあります。

### ●屋外と屋内の温度差

夏は屋内外の温度差が10℃を超えることがあります。すると自律神経のバランスが乱れやすくなります。自律神経は体温の微調節を担っているため、乱れが生じると適切な体温調節ができなくなってしまい冷えに繋がることがあります。

### ●冷たい飲食物の摂りすぎ

飲食物の消化に適している胃腸の温度は37℃前後です。暑いからといってアイスや冷たい飲み物などを摂りすぎてしまうと胃腸が冷えて消化機能が低下してしまい、胃腸の温度を取り戻すために体の熱が使われるため、末端の冷えにつながりやすくなります。

## ◎冷えは男性より女性に多い◎

女性の方が男性より5倍ほど多いとされており、女性の半数以上は体が冷えてつらいと感じているという調査結果があります。冷えは寒い時期

に起こると考えられがちですが、夏場に冷房の効いた部屋で長時間過ごすことによって冷えに悩まされる女性が多いのです。

## ◎冷えの解消◎

### ●服装

カーディガンやひざ掛けを活用しましょう。足先は冷えやすい部位なので、ストッキングの上から靴下を履くといいでしょう。



### ●使い捨てカイロの活用

筋肉が凝って血流が悪くなりやすい腰や左右の肩甲骨の間などに貼るといいでしょう。

### ●入浴

夏はシャワーだけで済ませてしまう人もいますが、きちんとお湯につかることが大切です。38～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかることで自律神経のうち副交感神経が優位になり手足などの末梢の血管が拡張し、全身の血流がよくなります。入浴剤を使うのも効果的です。炭酸入りの入浴剤は血流を良くしてくれます。メントールを含む入浴剤は清涼感が得られます。

### ●漢方薬

冷えは原因や症状によって、食欲不振や倦怠感がある「新陳代謝低下型」、肩こりやのぼせがある「血流障害型」、むくみや頭痛、めまいがある「水分貯留型」の3つのタイプに分けられます。それぞれのタイプに応じて代謝を高めたり、血流を改善したり、体内の水分バランスを整えたりする働き of 漢方薬に分けられます。どのような漢方薬が適しているかは医師に相談してください。

## ◎冷えの原因となる病気◎

甲状腺機能低下症や膠原病など何らかの病気、動脈硬化が原因となって冷えを招くことがあります。

つらい冷えに悩まされている場合は受診しましょう。





# 脳を元気にする暮らしのヒント

## 【食材の美味しさは、包丁の切れ味で決まる！】

トマトがきれいに切れずつぶれてしまう、鶏肉の皮が切りにくい、長ネギもつながってちゃんと切れていなかった…。それはあなたの料理の腕が悪いのではなく、包丁の切れ味が悪くなったサインです。切れ味の落ちた包丁での調理は作業のストレスになるだけではなく、実は食材の旨みを逃し、苦みや雑味が増加してしまいます。包丁の切れ味の悪さが、食材本来の味を損なう原因になっています。切れ味の良い包丁は野菜や肉の繊維を潰さないで鮮度を保ち、旨味も栄養も逃げません。作業も早く、調理のストレスもなくなって、毎日のお料理も楽しくなります。ご家庭でも月に1度は包丁のお手入れをしましょう。



参照：公益財団法人 認知症予防財団より抜粋

コスモ薬局 / 我孫子・蓮田・大宮・越谷・黒浜・久喜・越谷東・岩槻・七左・レイクタウンDMビル  
土呂・在宅療養支援センター・上落合・エムエム薬局・そね薬局・きらり薬局 / 岩槻

コスモ訪問看護リハビリステーション / さいたま北・蓮田・レイクタウン

コスモ訪問看護ステーション / 岩槻



## あなたらしさとともに

訪問看護は病気や障がいがあっても  
自宅で過ごしたいと希望される方が  
「自分らしく生きる」ことを実現できるように  
看護師・理学療法士・作業療法士が訪問して、  
ケアやリハビリを行います。



**コスモ 訪問看護リハビリステーション**

cosmonurse.jp

【表紙イラスト】「オオアリクイ」：敏感な鼻でアリ塚を見つけ、かぎ爪でアリ塚を壊し、60cmもある長い舌とネバついた唾液でアリやシロアリを舂めとります。口は小さく体長は1m~1.2m メキシコ南部から南アメリカに生息。