

エアコンをつけると
手足が冷たくなる？

簡単夏冷え 対処法



熱中症が心配だからとエアコンをかけると体が冷えて辛い、手足が冷たくなって眠れない——こんな「冷え」の悩みはありませんか。エアコンの温度を下げて長時間、風を浴び続ければ誰でも冷えてしまいますが、中には、わずかな温度変化でも冷えるを感じる「冷え症」の人もいます。今回は、辛い「冷え」の対策として、体を温める美味しいレシピと、マッサージや運動の効果について紹介します。

協力
城西大学薬学部
医療栄養学科栄養教育学講座
准教授 山王丸 靖子氏
助教 関口 祐介氏

日本では、「冷え」や「冷え症」に悩む人は少なくありません。

冷え症は特に女性に多く、日本人女性の半数は冷えに悩んでいるとする研究報告もあります。実際、家庭や職場で、エアコンの温度を下げる男性と上げる女性の「戦い」になるといった話はよく耳にします。冷え症でない人は「こんなに暑いのに冷えるなんて過剰反応ではないか」と思うかもしれませんが、さまざまな研究から、冷えや冷え症は気のせいや過敏症などではないことが明らかになっています。

簡単・美味しい 夏冷えに効くレシピ

中医学や漢方などの東洋医学では、食材には体を温めるタイプ（温性・熱性）、体を冷やすタイプ（涼性・寒性）、その中間のもの（平性）があると考えます（表）。

「冷え」の症状が表れる場合、体を温めるエネルギー（陽）が不足している（陽虚）と捉えます。こうした陽の不足を補う方法の一つが、体を温めるタイプの食べ物をとる「温補法」です。
レタスやキュウリ、トマトなど

赤ビーツのミラクルスープ 3人分

- 赤ビーツ...大1個(250g) (または赤ビーツ粉末...大さじ1)
- ジャガイモ...中1個(100g)
- バター...8g
- コンソメ(顆粒)...小さじ2(5.2g)
- 牛乳...100g
- 玉ネギ...1/2個(120g)
- 水...200mL
- 塩・コショウ...適量
- イタリアンパセリ...少々

作り方

- 1 ジャガイモ、玉ネギは皮をむき8等分にする。赤ビーツは皮をむいて細かく切る。
- 2 深鍋にバターを入れ、玉ネギを炒め、色づいてきたらジャガイモを加え軽く炒める。
- 3 赤ビーツと水を加え、蓋をして15分間煮込む。
- 4 赤ビーツに火が通ったことを確認し、少し冷ます。
- 5 少し温かい程度に冷めたら、ミキサーにかける。
- 6 5に牛乳、コンソメ、塩、コショウで味を調える。
- 7 器に盛り、イタリアンパセリをふりかける。



ミキサーのかけ具合によって違う食感が味わえます。温かいスープでも冷製スープでもお勧めです。

栄養成分表示:1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩	食物繊維
121kcal	3.5g	3.6g	19.6g	57mg	1.2g	3.3g

一部の野菜や麺類は体を冷やす食べ物です。暑くて体がほてるような時は、こうした涼性や寒性の食べ物に適していますが、冷え症の人は控えめにしたほうがよいかもしれません。
体を温める「温性・熱性」の食材を使い、暑さで弱った胃腸にも負担が少ない1品を普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうかでしょう。

■赤ビーツのミラクルスープ

赤ビーツは鮮やかな赤色が特徴の根菜で、ロシア料理のボルシチなどに使われています。

赤ビーツは硝酸塩を含んでいて、食べると体内で一酸化窒素(NO)が作られます。この一酸化窒素に血管を広げたり血栓の形成を防ぐなど、血液循環を改善する働きがあり、手足などの血流量を増やして冷えを改善する「温」食材としての効果が期待されます。

ここでは、ジャガイモ、玉ネギを加えた滑らかでやさしい味のスープを紹介します。生の赤ビーツには特有の臭いがありますが、くせの少ない粉末も市販されていて、通販などで入手できます。

表 体を温める／冷やす食材一覧表 (掲載した食材は代表的なものです)

	温性	熱性	平性	涼性	寒性
穀類・豆類	もち米、納豆		うるち米、キビ、大豆、豆腐、豆乳、きな粉、小豆、えんどう豆、そら豆、トウモロコシ、インゲン豆	そば、アワ、大麦、小麦、玄米	
野菜・いも類きのこ類	カボチャ、ニラ、玉ネギ、ニンニク、ショウガ、ラッキョウ、大葉、長ネギ、ウド、こんにゃく		キャベツ、春菊、ニンジン、カブ、白菜、ジャガイモ、サトイモ、サツマイモ、シイタケ、キクラゲ	キュウリ、ホウレン草、セロリ、レタス、大根、ナス、ゴボウ、グリーンアスパラガス、マッシュルーム	トマト、ウリ、ニガウリ、豆モヤシ
果物類 ナッツ類	モモ、サクランボ、アンズ、クリ、クルミ		リンゴ、ブドウ、イチジク、パイナップル、レモン、パパイヤ、落花生、ゴマ、アーモンド、ギンナン	マンゴー、ビワ、ナシ、ミカン、ユズ	バナナ、スイカ、メロン、カキ、キウイフルーツ
肉・卵類	鶏肉、鶏レバー、羊肉		豚肉、牛肉、鶏卵、ウズラ卵		
魚介類	エビ、タチウオ、カツオ、サケ、アナゴ、イワシ、ナマコ		イカ、クラゲ、アワビ、ホタテ、ウナギ、サバ、シラウオ、タイ、ヒラメ、ブリ、マグロ、ハモ、ドジョウ		昆布、ワカメ、のり、カニ、タコ、シジミ、アサリ、ハマグリ
調味料・香辛料	シナモン、黒砂糖、山椒、ワサビ	唐辛子、コショウ、辛子	白砂糖、ハチミツ	ハッカ	食塩、しょうゆ
油脂類	なたね油			ゴマ油、ラード	
その他	紅茶、日本酒		牛乳、ヨーグルト	緑茶、ビール	

※資料によって分類が若干異なることがあります。

城西大学薬学部医療栄養学科・栄養教育学講座作成

冷え症の改善には、運動やマッサージも有効な手段です。いくつかの研究から、ウォーキングによって深部体温が上昇すること、マッサージによって皮膚の温度が上昇し、副交感神経が活発になり、リラックスした状態になることが示されていて、これらの

運動やマッサージにも 冷え症改善効果

結果から、適度な運動やマッサージは冷えの症状改善に有効な可能性が高いことがわかります。一方、高齢者で手足の冷えがある場合、動脈硬化の可能性もありますので、かかりつけ医を受診した際に医師に相談してみるとよいでしょう。



カボチャとエビの温サラダ ... 2人分

- カボチャ…150g
- むきエビ(冷凍)…適量
- 玉ネギ…20g
- マヨネーズ…20g
- ヨーグルト…20g
- 塩…適量
- コショウ…適量

作り方

- 1 カボチャとエビは別々に塩茹でする。
- 2 玉ネギは薄切りにして水にさらしておく。
- 3 マヨネーズとヨーグルトであえる。
- 4 塩、コショウはお好みで。



栄養成分表示:1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩
171kcal	6.9g	8.3g	17.4g	43mg	0.7g

■カボチャとエビの温サラダ
温性の野菜を上手に組み合わせ、体を冷やさないサラダで、必要なビタミンや食物繊維をとりましょう。カボチャ、玉ネギ、エビ

は温性の食材、マヨネーズの卵とヨーグルトの牛乳は平性の食材です。エビとマヨネーズが入っているので塩分控えめでも美味しく食べられます。

そう
だったんだ

体のしくみ

内分泌系(ホルモン)編

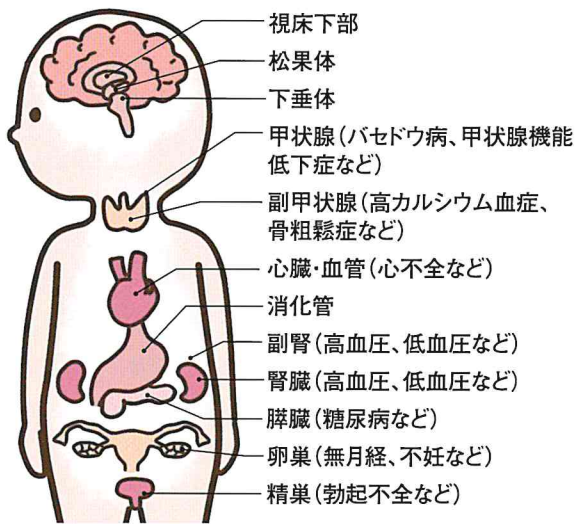


微量で体の調子を
保つホルモン

内分泌系は、化学物質(ホルモン)を分泌して、体の働きを調整しています。ホルモンはさまざまな臓器でつくられています(図)。「卵巣」では女性ホルモンである卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)、「精巣」では男性ホルモンのテストステロンが、「膵臓」ではインスリンなどが分泌されます。

これらの内分泌臓器(内分泌腺)でつくられたホルモンは、血管やリンパ管の流れで全身に運ばれ、

図 ホルモンをつくる内分泌臓器と主な疾患



そのホルモンを受け取る特定の器官に作用します。例えば膵臓のランゲルハンス島β細胞から分泌されるインスリンは、血液を通過して肝臓や筋肉や脂肪細胞などに運ばれ、そこにある受容体に特異的に結合して、血糖濃度の低下に働きます。

ホルモンは全身に100種類以上あるといわれ、細胞膜を通過できるホルモン(ステロイドホルモン、甲状腺ホルモン)と通過できないホルモン(ペプチドホルモン、アミン型ホルモン)に分けられます。ホルモンは非常に微量で各器官の働きを調整しています。ホルモンの濃度は「50 mプールの水にス

プーン1杯の砂糖を溶かした程度」といわれています。ホルモンは多くても少なくとも正常な機能を保つことができません。

「甲状腺」は、蝶の形に似ている器官で、喉仏の下にあります。甲状腺でつくられる「甲状腺ホルモン」は代謝調節や成長に重要なホルモンです。甲状腺はホルモンをつくるだけでなく、ホルモンを貯蔵する唯一の器官という特徴を持っています。

ホルモンの分泌は、脳の「視床下部」や「下垂体」でコントロールされています。甲状腺ホルモンの場合、視床下部でつくられるホルモン(甲状腺刺激ホルモン放出ホルモン)が、脳下垂体前葉に作用して甲状腺刺激ホルモンが分泌され、これが甲状腺に作用して、甲状腺ホルモンが分泌されるのです。

ホルモンの分泌は脳でコントロール

また甲状腺ホルモンの濃度が高くなると、脳下垂体前葉や視床下部に分泌

抑制のフィードバックが働き、甲状腺ホルモンの分泌も抑えられる仕組みです。

何らかの原因で、甲状腺ホルモンが少なくなった状態は「甲状腺機能低下症」と呼ばれ、皮膚の乾燥や疲労感、むくみなどの症状を伴います。一方、バセドウ病は甲状腺ホルモンが過剰な状態である「甲状腺機能亢進症」を起こす病気で、発汗、痩せる、動悸がするなどの症状が現れます。

ストレスや緊張でホルモンが分泌される

ホルモンの分泌はストレスや緊張の影響も受けます。ストレスを感じると、「副腎」からホルモン(アドレナリン、ノルアドレナリン)が分泌され、交感神経を刺激して、心拍数や血圧が上昇します。

また脳の「松果体」はメラトニンというホルモンを分泌して、体内リズム(サーカディアンリズム)を調整しています。メラトニンは催眠作用があり、夜間に分泌は増加し、日中は減少します。ところが夜でも強い光を浴びると、メラトニンの分泌量は低下して、体内リズムが乱れる原因となります。

家族が急に入院! どうする!?

お金 手続き

情報の集め方...

初めての介護サービス

高齢の家族が突然倒れたら、どうしますか? ある日、突然やってくる「介護」の不安に備えておきましょう。

監修

早稲田大学人間科学学術院
健康福祉科学科 教授 植村尚史氏
京都大学法学部卒業後、厚生省(当時)入省。内閣法制局参事官、厚生省保健社会統計課長、社会保険庁企画・年金管理課長、国立社会保険・人口問題研究所副所長を経て、2003年4月から現職。著書に「図説」これからはじめる社会保障「若者が求める年金改革」など。

サービスが始まったら、どうすればいいの?

月に1回は ケアマネジャーが来訪

介護サービスが始まると(図)、モニタリングのために、月1回ケアマネジャーが訪ねてきます。

ケアマネジャーから聞かれるので、遠慮せずに答えましょう。疑問に思っていることがあればメモをとっておき、この時に相談するとよいでしょう。

サービスの内容などに問題があれば、ケアマネジャーが調整してくれます。改善が難しい場合は、ヘルパーの交替や事業所の変更もあり得ます。

モニタリングには、介護を受けている人の状態を確認することも含まれます。変化がなく同じ状態が長く続くこともあります。一時的に良くなったり、逆に悪くなったりすることがあるからです。

骨折後、自宅で介護を受けていた人が、リハビリを頑張って日常生活動作(A*DL)が向上した場合には、ケアプランを見直す必要があるでしょう。

逆に、歩行がスムーズにできなくなった場合は、取り外しができずの設置(福祉用具貸与)や訪問リ

介護保険で受けられるサービス



「回数や提供時間は適切か」などを

「サービスの内容は約束通りか」

実際のサービスがケアプランに沿ってきちんと行われているかどうかチェックするモニタリングは、ケアマネジャーの大切な役割です。

サービスの追加が予想されます。サービスの受け終わりではなく、ケアマネジャーに相談しながら1カ月ごとにサービスの内容や質を検証していくわけです。

要介護・要支援認定は更新が必要

サービスにかかった費用(自己負担分)は、それぞれの事業所から1カ月ごとに請求が届きます。契約した方法で、約束した日に支払います。利用する事業所が多くなると、情報量も多く、煩雑になります。大切なことをうっかり忘れなためにも、

要介護・要支援認定には、有効期限があります。新規申請は原則6カ月、2回目以降は原則12カ月ですが、要介護度が変わらない場合は最長36カ月まで延ばすことができます。更新はケアマネジャーが対応してくれます。

ケアマネジャーとの相性が良くなかったら

関わっていくうちに、ケアマネジャーに不満を覚えてしまったら、かなりのストレスですが、心配しないでください。ケアマネジャーは、別の人に変更できるからです。

まずは、地域包括支援センターや市区町村の介護保険課など、現在のケアマネジャーを紹介してくれたところに相談してみましょう。ただ、新しいケアマネジャーが必ずしも今の人を上回るとは限りませんので、慎重に考えたほうがよいでしょう。

*日常生活を送るために最低限必要な日常的な動作。「起居動作・移乗・移動・食事・更衣・排泄・入浴・整容」を指す。

医療機関で処方される薬を知ろう!

利尿薬編

医師が処方する薬の役割を知っておくと、治療の狙いがよく理解できます。

利尿薬は「おしっこを出す薬」です。

人体にとって水分は不可欠ですが、何らかの原因で必要以上に水分が溜まると、浮腫（むくみ）や肺に水が溜まる胸水、心不全、肝臓障害、腹水などの不都合が起きてしまいます。

水分が溜まる原因としては、心臓が弱って十分に血液を送り出せなくなる鬱血性心不全や腎臓の機能が低下するネフローゼ症候群、肝硬変などがあります。心不全では尿を作る腎臓に十分な血液が届かないため、水分が溜まってしまいます。

利尿薬は、こうした病気に伴って体内に貯留した過剰な水分を減らすことによって、臓器の負担を減らします。また、動脈硬化などが原因で起こる高血圧時に利尿薬を服用すると、血管内を流れる血液の量が減るため、血圧を下げることができます。

今回は、医療機関で処方される主な飲み薬（経口薬）の利尿薬を種類別に紹介します。

ループ利尿薬

服用して1時間程度と、比較的短時間で効き目を発揮し始めます。作用する時間も数時間程度と短めですが、強力な利尿効果があり、浮腫の改善などに用いられます。

主な薬剤としては、フロセミド（商品名：ラシックス、オイテンシン）、トラスセミド（ルプラック）、ブメタニド（ルネトロン）、アズセミド（ダイアート）などがあります。

ループ利尿薬は腎臓の血流に影響を与えないため、腎機能が低下した時にも使えるのが特徴です。主な副作用としては低カリウム血症があります。

サイアザイド系利尿薬

降圧作用が強い利尿薬で、高血

圧に対して他の薬とともによく処方されます。主な薬剤としては、ヒドロクロチアジド（後発品のみ）、トリクロルメチアジド（フルイトラン）、ベンチルヒドロクロチアジド（ベハイド）などがあります。主な副作用は低ナトリウム血症、低カリウム血症などです。

このほか、ほぼ同じ作用を持つサイアザイド類似利尿薬として、メチ克蘭（アレステン）、インダパミド（ナトリックス、テナキシル）、トリパミド（フォルモナル）、メフルシド（バイカロン）などがあります。

カリウム保持性利尿薬

降圧作用や利尿作用は弱めですが、カリウム排出を抑える働きがあり、ループ利尿薬やサイアザイド系利尿薬と併用されることがあります。主な薬剤としては、スピロラクトン（アルダクトンA）、エプレレノン（セララ）、エサキセレン（ミネプロ）、トリアムテレン（トリテレン）などがあります。

浸透圧利尿薬

浸透圧利尿薬は、腎臓でいったん濾過された後、化学的な変化をせず、再吸収もされないため、原

尿が流れる尿細管内の浸透圧が高まって再吸収を抑える働きがあります。内服可能な薬剤としては、イソソルビド（イソバイド）があります。

V₂受容体拮抗薬

水の再吸収だけを抑え、ナトリウムなど電解質に影響を与えないのが大きな特徴です。他の利尿薬で効果不十分な心不全、肝硬変における体液貯留と、希少疾患で腎臓に嚢胞が生じる常染色体優性多発性嚢胞腎に適応があります。薬剤としてはトルバプタン（サムス力）があります。

利尿薬は、浮腫や高血圧、心不全などの治療に用いられますが、ナトリウムやカリウム、水分などが人体に不可欠な物質の量や濃度に直接影響を与えます。医師は効果や副作用を見ながら慎重に量や種類を調整して処方しますので、医師や薬剤師の説明をよく聞いて、処方された量を守りましょう。体調に変化が生じた時には、速やかに相談することが大切です。



月

月の満ち欠けと月の名前

と暦



月は太陽に照らされて、太陽に面している半分が輝いています。そして地球と月の位置関係によって、光っている部分が増えたり減ったり、つまり満ち欠けして見えています。実は月は満ち欠けにより、0から29まで30の月齢があり、約29・5日をかけて満ち欠けを繰り返しています。そして三日月や満月など風情のある名前が付いています（全てに付いているわけではありません）。

月齢 13

十三夜月 じゅうさんやづき

13日頃

満月の少し前なのでいくらか欠けて見えません。月が最も美しいとされるのは十五夜で、次いで美しいものが十三夜とされています。

枝豆や栗を供えることから豆名月や栗名月とも呼ばれています。

旧暦9月13日の夜の月を「後の月」と呼んでお月見をする習わしがあります。これは旧暦8月15日の月を中秋の名月としてお月見を楽しみますが、この頃は台風や秋の長雨の季節で名月が見られないため、約一カ月後を「後の月」と呼びました。

月齢 14

小望月 こもちづき

14日頃

望月とは満月の別名です。幾望とも待宵の月とも呼ばれ、翌日の満月を楽しみに待つという意があります。幾望とは満月の前の日の夜のこと、幾は「近い」という意味があります。

月齢 15

満月 まんげつ

15日頃

異称には望月や十五夜、望、三五の月などがあります。満月は英語の「Full Moon」から呼ばれたともいわれます。

満月は太陽から180度離れた月で、太陽が西の空に沈むと東の空から昇ります。「菜の花や月は東に日は西に」という与謝蕪村の俳句がありますが、まさにこの光景を詠んでいます。

月齢 16

十六夜 いざよい

16日頃

旧暦8月16日の夜のこと、前の晩の十五夜よりやや遅れて出てくるので「いざよう月」ともいいます。ほかに既望・不知夜月などとも呼ばれています。既望は望月を過ぎた月、不知夜月は一晩中月が出ていたので「夜を知らない」といった意味になるのでしょうか。鎌倉時代の阿仏尼の紀行文『十六夜日記』に「いざよふ月にさそはれ出て」とあり、十六夜の月に誘われて旅に出るとあります。

月齢 17

立待月 たちまちづき

17日頃

旧暦8月17日の月で、月の出を「いまかいまかと立って待つうちに月が出る」という呼び名です。月の出は日没から約1時間30分後といわれていますが、あまり早くから待つと待ちくたびれますね。満月から2日後ですの、欠け方は小さくまだ丸い感じですよ。

月齢 18

居待月 いまちづき

18日頃

旧暦8月18日の月で、居は「座る」の意味です。立って待つには長すぎるので、居間に座って待っている月、ゆったりとした気分での出を待つ、風情を楽しむという意味合いです。欠け方もまだ少なく、明るい月を眺めることができます。



感染症対策 ~正しい手の洗い方~

かんたん
6つの
ステップ

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。**外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。**

※最低 15 秒以上かけて洗う。厚生労働省HPより加工



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れず洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルなどで水分をよく拭き取って乾かします。



医療法人 康成会 <https://www.kouseikai-med.com>

《奈良県：クリニック》

星和台クリニック

〒636-0081 奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20 TEL 0745-31-2071

■診療科目：内科・泌尿器科・皮膚科・腎臓内科(人工透析)

旭ヶ丘クリニック

〒639-0266 奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1 TEL 0745-71-5600

■診療科目：内科・腎臓内科(人工透析)

藤原京クリニック

〒634-0074 奈良県橿原市四分町23 TEL 0744-20-0311

■診療科目：内科・腎臓内科(人工透析)

菊美台クリニック

〒636-0906 奈良県生駒郡平群町菊美台1-10-13 TEL 0745-46-2221

■診療科目：内科・腎臓内科(人工透析)

《枚方市：クリニック》

大星クリニック

〒573-1196 大阪府枚方市中宮本町7-15 TEL 072-805-0055

■診療科目：内科・腎臓内科(人工透析)

《三重県：クリニック》

ほりいクリニック

〒518-0472 三重県名張市百合が丘東2-132-2 TEL 0595-61-1231

■診療科目：内科・泌尿器科(人工透析)

ほりいクリニック希中央

〒518-0775 三重県名張市希中央5番町35番地 TEL 0595-62-3051

■診療科目：内科・腎臓内科(人工透析)

《奈良県：介護施設》

訪問介護ステーション/居宅介護支援事業所

「そらまめ星和台」

〒636-0081 奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-31-3001

デイサービス

「そらまめ星和台」(星和台クリニック内)

〒636-0081 奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20 TEL 0745-43-6671

住宅型有料老人ホーム

「メディハウスみ・かさ旭ヶ丘」

〒639-0266 奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1 TEL 0745-71-5200

サービス付き高齢者向け住宅

特定施設「メディハウスみ・かさ星和台」

〒636-0081 奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-43-7002

《三重県：介護施設》

訪問看護ステーション/訪問介護

「そらまめ」

〒518-0479 三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-62-1000

デイサービス

「そらまめ」

〒518-0479 三重県名張市百合が丘東9-165 TEL 0595-62-7770

居宅支援

「そらまめ」

〒518-0479 三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-48-7972

訪問介護ステーション/デイサービス

「そらまめ希中央」

〒518-0775 三重県名張市希中央5-35 TEL 0595-62-3050

住宅型有料老人ホーム

「メディハウスみ・かさ名張」

〒518-0775 三重県名張市希中央5-35 TEL 0595-62-3052