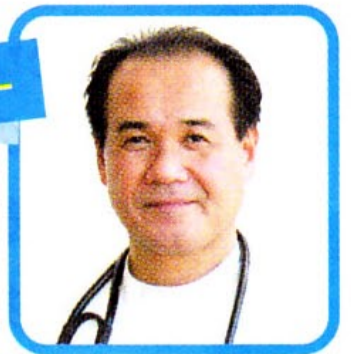


# 健康のススめ

今回のドクター

在宅ホスピス医  
齋藤 忠雄



## テーマ きょうは“登別の湯”～寒さが体に及ぼす影響～

木枯らしが吹く、新潟らしい季節になりました。この時期になると、決まって“日帰り温泉に行ってきた”ことが原因の風邪様症状で外来を訪れる患者さんが増えます。温泉の効能効果についての議論は別として、寒さが原因で起こる過度の交感神経の緊張を、温泉へ行ってきたという転地効果(副交感神経優位)でリラックスすることができますが、ミネラルたっぷりの温泉に浸ると体の内部から温まることで、ひんやりとした外気がむしろ心地良くなり、結局は冷えてしまいます。シャワーしか浴びない人たちは、すぐに冷えることを実感するので、すぐに寒さ対策をしますが、温泉後は少し遅れがちになります。ですから、少なくとも入浴後10分以内には保湿剤やオイルなどを顔や首筋だけでなく、全身くまなく塗ることが効果的です。

病院から退院されて来られた、多くの「在宅で最期を」というがん末期の患者さんでも、無機質な天井や白いカーテンばかりの病院とは違い、雑然とはしていても慣れ親しんだ自宅の景色の中では、例えば看護師さんから

足湯マッサージを施されると、耐えきれなかったはずの痛みさえ忘れることを経験します。

体を温める方法としては、まず葛根湯。これは薬ではありません。葛湯に根(ショウガ)を混ぜて飲んでみましょう。紅茶にショウガでもいいでしょう。いちいちショウガを用意するのは大変面倒という場合には、皮をむいたショウガを適当な大きさに切り、そのままラップして冷凍します。そうすれば簡単に取り出せて、おろし金でおろせば、見事なおろしショウガが作れます。

さらに、冷えは首筋と手首から忍び込んできますので、スカーフやマフラーを巻いたり、薄手の手袋を用意するだけで、体感温度はゆうに1～2度違ってきます。くしゃみが出たら、この二つをすぐに実行してください。

入浴剤で日本の温泉巡りをゆっくり楽しんだ後は、程よく体の芯を温めるお湯割り乙類焼酎、アルコールがダメな人は蜂蜜を加えた葛根湯(ショウガ入り葛湯)が、寒さがもたらす交感神経の緊張(血圧上昇など)を和らげてくれるはずです。

### 在宅療養支援診療所・緩和ケア診療所 齋藤内科クリニック

診療科目／内科

診療時間／月・火・水・金・土 9:00～12:00

※診察は完全予約制です。8:00より受付開始

休診日／木・日曜日、祝日

所在地／中央区高志2-20-3

電話／287-5800

ホームページ／<http://smc-kanwa.jp/>

