

冷え性の人が眠れない理由

夜になると体温が自然に下がり、脳と身体の休息に適した状態ができあがり睡眠へと導かれます。体温を下げるためには、エネルギー代謝で生じた身体の熱を外に逃がす必要があります。眠くなると手足が温くなるのは、実は皮膚表面から散熱して体温を下げていているからです。つまり、私たちが「温まっている」と感じる反対の現象が、体の内部で起こっているのです。激辛のカレーを食べたときも暑くて汗が出ますが体の中心部は冷えています。眠くなると赤ん坊の手足がポカポカ温くなるのは、まだ生体リズムが整っておらず熱を急速に逃がして休息をとるからです。散熱する部位は、主に手の甲や足の甲、太ももの内側です。冷え性の人がかうまく眠れないのは、身体の熱を逃すまいとして手足の血管が収縮してしまい、体温が下がりにくくなっているためです。一方、真夏の夜暑くて眠れないことがあります。これも同じ理由で、外気温と湿度が高いために身体の熱をうまく逃がすことができず、体温が下がりにくいと考えられます。



皮膚は体の内と外の両面が現れる鏡



皮膚成人で約1.6㎡と畳1枚分と同じくらいの面積で非常に大きな臓器といえます。外界からの物理的な刺激や化学的な刺激、微生物などから体を守るほか、痛覚、触覚、圧覚、温度覚などをキャッチする感覚器でもあります。体温調節も皮膚の大切な機能の一つで、暑くなると汗の蒸散熱で体表を冷やします。また、末梢血管が拡張しラジエーターに水を多く通すような状態となり体温を低下させます。逆に寒くなると末梢血管を収縮し体熱の放散を防ぎます。そして、不摂生や内臓疾患、精神的な影響など、体の内側を反映する鏡でもあります。自分の体が「今、どのような状況にあるか」を知るという意味でも大事な「臓器」であることを覚えておきましょう。

自分の体が「今、どのような状況にあるか」を知るという意味でも大事な「臓器」であることを覚えておきましょう。



ストレス性の胃腸症状

イライラが募り胃の不快感が続き、胃内視鏡などの検査をしても特に異常が見られない。こんな人が増えています。胃粘膜に異常がないのに痛みや不快感がある場合。その臓器が持つ本来の機能(胃の蠕動運動や食べ物を十二指腸に送り出す運動など)の不具合から症状が引き起こされていることがあります。この症状が出る人は不安や自律神経機能の失調を呈することが多く、その結果、食事の時に多量の空気を飲み込んでしまう呑気症の傾向となり腸管にガスが貯留し、それがいろんな症状を引き起こします。こんな時は自律神経の機能を正常に戻すことで消化管運動や症状を改善する漢方薬が効くのです。交感神経は消化管運動に抑制的に働き、副交感神経はその逆に働きます。ストレスなどで気持ちが高ぶり、交感神経が過度に緊張すると下痢や便秘を繰り返すこともあります。



全国の処方せん受付中

東北大学病院 国立仙台病院 市立病院
東北公済病院 労災病院 開業医院など

