

手足の冷えが気になる季節になった。特に足の冷えは、放っておくと体全体の不調につながることもある。那珂川病院(福岡市南区)でフットケア外来を開く血管外科医の竹内一馬さん(41)は、「冬こそ足のケアが必要」とすすめる。

(高梨恋)

「1日1回、足のマッサージをするといいですよ」。竹内さんの診察室を訪ねると、そのアドバイスされた冬になると足の冷えを訴える患者が増えるので、基本のケアとしてマッサージをすすめているそうだ。

大切なのは、下から上へ向かって行うこと。足は心臓から離れているため、血液やリンパ液が滞りやすい。特に冬は寒さで血管が収縮し、余計に血行が悪くなりがちだ。足首から太ももにかけて、もんだりさすったりして血液を押し上げることで、新陳代謝が促されることも、冷えの改善が期待できる。

足冷えにマッサージ



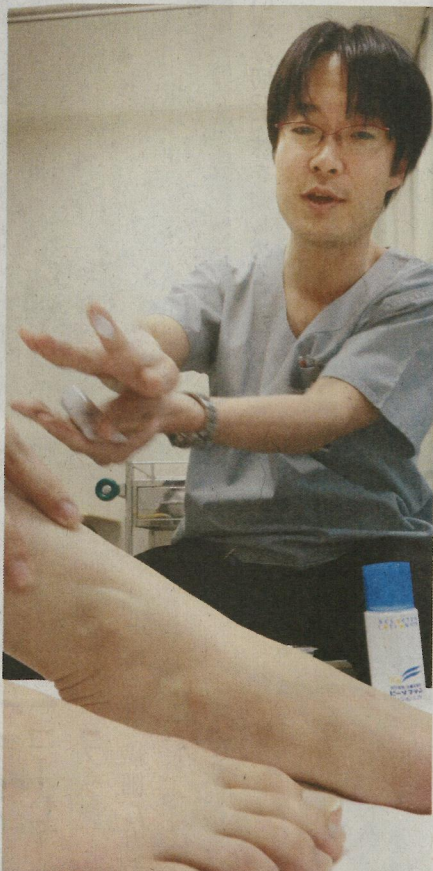
◇冬のフットケアの心得

- 保湿剤を塗りながら、下から上にマッサージ=イラスト
- 入浴剤は保湿剤入りがおすすめ
- 室内では靴下やスリッパをはく
- カイロや電気あんかの長時間使用に気を付けて
- 靴の下に分厚い靴下をはいて足を圧迫しない
- ブーツを履いたら入浴や足湯で足を清潔に
- ショウガや根菜など体を温める食材を取る
- 冷えが強くなかなか改善されない場合は受診を (竹内さん監修)

1日1回代謝を促進 保湿剤使用も効果的

「放っておくと、体全体が冷えて風邪を引きやすくなったり、肩こりや不眠につながったりするので、ぜひ取り組んでほしい」と竹内さんは話す。1回2〜3分でも、毎日続けることが大切だという。

保湿剤を使うと、すべりが良くなるし、乾燥対策にもなる。冬は肌が荒れたりひび割れたりする人も多いので一石二鳥だ。おすすめは保湿力の高い石油系の油脂「ワセリン」が主成分の保湿剤で、外来で処方している。ワセリンのべたつきがいやな人は、ドラッグストアなどで購入できる保湿用クリームやジェル、ローションを使ってもいい。つける量は、薄くまんべんなく行き渡る程度が目安。お風呂や足湯で温まった後に行うと、一層効果的だ。保湿成分が配合された入浴剤を使うのも良い。



足の冷えを改善するマッサージの方法を説明する竹内さん(福岡市城南区)＝大野博昭撮影

入浴やマッサージの後、足を冷やさないようにすることも大事だ。その際に注ぎたいポイントがある。靴下の重ねばきは室内ながらなど購入できる保湿用クリームやジェル、ローションを使ってもいい。つける量は、薄くまんべんなく行き渡る程度が目安。お風呂や足湯で温まった後に行うと、一層効果的だ。保湿成分が配合された入浴剤を使うのも良い。

また、ブーツは中が蒸れて臭いや水虫の原因になることもある。入浴や足湯で清潔に保ちたい。バランスの良い食事を心がけ、ダイコンなどの根菜類やショウガなどを温める食材を積極的に取ることも大切だ。

対策を講じて冷えが改善されず、肩こりや不眠、頭痛などの症状を伴う場合は、病気のひとつである「冷え症」が疑われる。「動脈硬化や糖尿病が原因で足が冷えることもある。気になる人は早めに受診してほしい」と竹内さんは話す。

ら構わないが、靴を履く時は窮屈にならないようにする。足や足指を長時間圧迫すると、靴擦れや巻き爪になることがある。

足にカイロを貼りっぱなしにしたり、電気あんかやこたつを長時間使ったりすると、知らぬ間に低温やけどを起こす恐れもある。特に皮膚が薄くなっている高齢者や、刺激に対する感覚が鈍くなっている糖尿病の人には注意が必要という。

こどもの詩

きつぷか

智美

わたしは 切符を買いたい
自分でボタンを押し
でも届かない
子ども用のボタンなのに
なんで高い所に あるのかな

(大阪府吹田市・千里第一小4年)

世の中、どうしてたいのことは元気なおとなが基準なんだろう。子どもも高齢者も体の不自由な人もいるのにな。(長田 弘)