

健康 ぷらざ

お年寄りの悩みの一つ —高齢者の足の冷えとほてり—

企画：
日本医師会

No.138

指導：中部労災病院 院長 堀田 饒

どちらも血行の異常から

年を重ねると全身いたる所に異常が現れるものですが、足の“冷え”と“ほてり”もその一つです。

“冷え”の原因は複雑ですが、内臓や筋肉の熱をつくり出す働きや、体の表面近くにある血管の熱を逃がす働きが悪くなっていることなどが考えられます。高齢者では、動脈硬化症などによる血行の悪化が原因のことも少なくありません。

一方、“ほてり”のほとんどは、血管を縮めたり広げたりする自律神経系の働きがうまくいかないために生じます。血管が拡張気味になると、体の表面近くにある血管から盛んに熱を逃がすようになり、“ほてり”を感じます。



対応は適切かつ慎重に

足の“冷え”を改善するには、十分に栄養をとって、保温に努め、適度の運動や入浴、局所温浴で血行を良くすることが大切です。喫煙は血行を悪くするので止めましょう。また、ときには乾布摩擦も有効です。

自律神経系の異常から生じる足の“ほてり”では、毎日の適度な運動と十分な睡眠をとる規則正しい生活が有効です。

しかし、“冷え”や“ほてり”の背景には血圧の異常、内分泌系の病気などが潜んでいることもあります。“冷え”や“ほてり”の症状が重かったり、長く続く場合は、かかりつけ医に相談してみてください。

