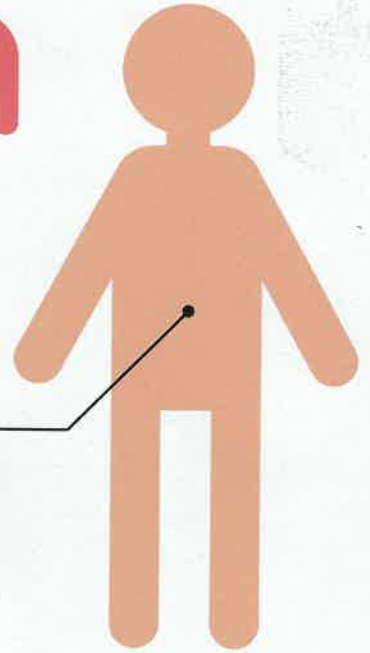


臓器のはなし



今月は 冬と臓器 ②

影響が出やすい季節 食生活も気をつけよう

寒さで震えるのは 熱をつくる生理現象

寒さに強い・弱いの違いは「筋肉の差ではないか？」という説があります。筋骨隆々の外国人男性が、冬でもタンクトップやTシャツ一枚で街を歩いているのを、皆さんも目にしたことがあるでしょう。理論上、エネルギーを消費する筋肉量が多ければ

基礎代謝が高まり、熱をつくって体温を維持することができます。

また、筋肉を動かすことで熱は産生されます。寒いとき、自然にガタガタと震えるのは、筋肉を小刻みに振動させることで熱をつくり、体温を維持するためなのです。

普段あまり体を動かさず筋肉が衰えて痩せ気味のお年寄りが寒がるのは、筋肉量が少ないために熱を産生する力の低下、それに加えて熱を体に保つ力が低下するためと考えられています。

一方、肥満の方は寒さに強いと考ええたくりますが、皮下脂肪はエネルギーを蓄える働きこそあるものの、熱の産生には直結しません。そして皮下脂肪は熱を通しにくく、一度冷えると温まりにくい性質もあるとか。個人差もあるので一概にはいえませんが、太った人が寒さに強いとは言い切れないようです。

果物、実はハイカロリー
ドライフルーツは特に高い

冬場は、心筋梗塞や脳卒中といった血管系の病気が起こりやすい傾向があります(下のグラフ参照)。暖か

い部屋から下トイレなどの寒い場所に移動した際、急に体が冷えて心臓や

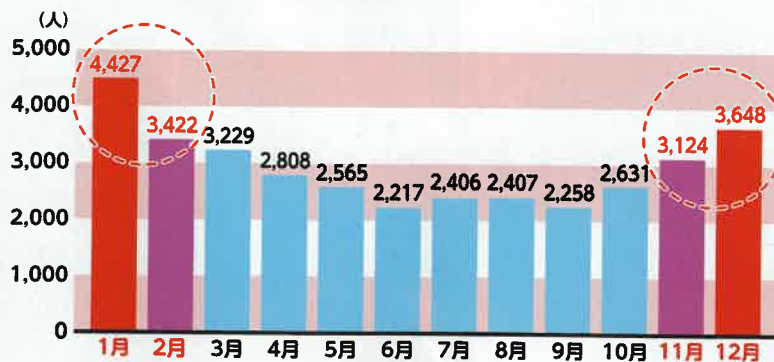
脳の血管が急激に収縮し血圧が高くなり、血流不全に陥ることが原因に挙げられます。寒暖差による血圧の変化には気をつけてください。

冬になると神経痛、腰痛などの症状が重くなり、痛みが強く出る方がいます。寒さで血行が悪くなる影響で収縮して硬くなった筋肉が、刺激を伝える末梢神経を圧迫することが原因の一つと考えられています。

糖尿病を悪化させる人が増えるのも冬。クリスマスや正月などのイベントが多く、飲酒の機会が増えることによる過食が主な原因です。加えて、果物にも注意しなければいけません。果物はビタミンや繊維質が豊富な一方、糖分も多い。お菓子と同類とは言い過ぎかもしれませんが、それが、糖尿病の心配がある人は、それくらい警戒すべきだと思います。

さらにドライフルーツは、しばんで糖質が濃縮する分、カロリーが非常に高くなります。たとえば干し柿を一度に何個も食べると、急に血糖値が上がる可能性があります。くれぐれも食べ過ぎに注意しましょう。

急性心筋梗塞による月別の死亡数



出典：厚生労働省「平成29年 人口動態調査 急性心筋梗塞による死亡数」

監修

浅海 直
あさうみ すなお
(医療法人社団 平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。