

体の中心温めて 手足の冷え解消

を身に着けたり、敷布団を二重に敷いたりする工夫も大切です。

いつも体の冷えが気になる場合は、昼間も湯たんぽを使ってみましょう。机で仕事をする時間や家事の休憩時間に、湯たんぽを抱いたり、腰やお尻に当てたりします。ただし、汗をかくくらいになると熱を奪われてしまい逆効果。おなかの程よくぬくもったら、次は太もも、その次はお尻―と温める部分を移していきましょう。

班目さんは「体を温めると、内臓の働きが良くなったり、血液中のリンパ球の数が増えて免疫力が上がったりします。少しずつでも続けてみてください」と勧めます。

湯たんぽを使うとき、低温やけどには特に気を付ける必要があります。諏訪赤十字病院（諏訪市）形成外科部長の久島英雄さん（48）によると、人が触れて心地よいとされる42度から45度ほどの温度でも、長く肌に接触していると危険です。例えば湯たんぽの表面が45度だった場合、2〜3時間触れ続けるとやけどになってしまう。症例は高齢者に多いですが、「知覚が敏感な10〜20代の若者でも、睡眠中に気付かないままやけどを負う例が目立ちます」と注意を呼びかけています。

湯たんぽの安全基準を定めている財団法人製品安全協会（東京）は、湯たんぽであらかじめ布団を温めておき、寝る前に布団の外へ出すよう勧めています。

湯たんぽと聞いてまず思い浮かぶのは、「寝るときに布団の中に入れて足元を温める」という使い方ではないでしょうか。

湯たんぽを使った冷えの改善について著書がある青山・まだらめクリニク（東京）院長の班目健夫さん（57）は、「手足の冷えを取りたいなら、むしろ体の中心に近い部分を温めた方が効率的です」と話します。

具体的には、おなかやお尻、太ももなど、大きな筋肉のある部分です。血液を送り出す心臓に近い場所の筋肉を温めると、血管が開いて血液の流れが良くなり、手足を含め全身に熱が行きわたりやすくなります。布団の中でせっかくな温まった体を冷やさなため、ステコや腹巻き