



読者からの声

石川医報の「読者からの声」は、会員がいろいろな意見を交換する場です。
ぜひ、皆様からのご意見、ご投稿をお待ちしております。
(編集部より)

女性医師の窓

ホットヨガにはまっています

金沢医科大学小児科 中村 利美

最近、友人の勧めで始めたホットヨガにはまっています。ホットヨガとは、室温38度、湿度65%に保たれた室内で行うヨガを言います。ヨガ発祥の地インドの気候を模したとも言われ1970年代アメリカ西海岸で行われるようになりました。日本には2009年頃から広まり、2015年時点で約30万人が行っていると言われていています。38度は体を最も柔軟にするとされる温度で、多湿な環境は発汗を促します。ヨガのゆっくりとした動きやポーズにより、自然に筋肉を伸ばすことができ、日頃使わないインナーマッスルを鍛えることができます。これにより肩こり、腰痛、便秘が解消されます。また、温かく湿った空気は呼吸を楽にさせます。深い呼吸とヨガのポーズを意識することは心身のバランスを整え、ストレス解消・深い眠りへとつながります。多量の汗は新陳代謝を促進するだけでなく、肌の潤いも保ちます。

私も実は冷え性で、汗をかきにくく、踵はかさかさでストッキングをよく破いていました。しかし、ホットヨガを始めてから、冷えがなくなり、ふくらはぎからもサラサラの汗が出て潤うようになったのです。もちろん運動不足が解消され体脂肪も減って、姿勢も良くなったと言われるようになりました。ホットヨガをしていると肩こりや体の疲れだけでなく、精神的なストレスからも解放された気分になります。血圧が低く、朝なかなか起きられなかったのですが、自律神経のバランスも改善されたように感じます。ぐっすり眠って翌朝スッキリ目が覚めるのは本当に気持ちがいいものです。

このような自分の実体験から「汗」について興味を持ったので少し調べてみました。人間は加齢とともに下肢から基礎発汗（皮溝からの発汗）が低下すると言われていています。基礎発汗量は肌の水分量を決定する重要な因子の一つです。アトピー性皮膚炎患者はこの基礎発汗が低下して皮膚が乾燥することがわかっています。更に、汗をかけないことで体温が上昇しやすくなり、痒みを引き起こします。体温がある程度上昇すると今度は過剰な温熱発汗（主に皮丘からの発汗）を引き起こします。基礎発汗の低下した皮膚では汗管がうまく機能せず汗が組織に漏れ出てしまうことで肥満細胞に感作されやすくなります。そこへ温熱発汗による多量の汗がたまるとアレルギー性炎症を起こし湿疹が悪化します。アトピー性皮膚炎患者の多くは汗で湿疹が悪化するため、昔は汗をかかせないように指導してきました。しかし最近では、うまく汗をかかせ本来の発汗機能を取り戻すことが重要ということがわかってきました。そういう観点からも水分を沢山摂りながらサラサラの汗をいっぱいかくホットヨガはアトピー性皮膚炎患者さんたちにも効果があるかもしれません。

これまで、患者さんのため、家族のためにと自分のことは後回しにしてきた私ですが、人生で初めて趣味といえるもの、「はまる」ものに出会いました。週に1回1時間、自分の心と体のためのホットヨガのひとつときが楽しみで、毎日の診療を頑張らせていただいております。

