



頭寒足熱

二月は如月ともいわれ一年中で一番寒い季節で、常に体調に気配りをする必要がある。二月三日は節分と言われ立春の前夜で、古代中国の暦法と共に伝えられた。室町時代の中期から冬の小枝に鰯の頭を刺して戸口に挟み、豆まきをして邪気を払う仕種をして「福は内鬼は外」と唱えるようになった。神社仏閣では豆まきに著名人、芸能人を年男にして盛大に行われる所もある。

ところでこの寒い冬の生活も現代社会では昭和の時代に比べると随分進歩してきたものである。気温は明らかに上昇し、この真冬でも氷や氷柱を見る機会は少なく、二月に1～2回筧に氷柱を見る位である。このような自然界の温暖化現象により、寒さ対策はかなり楽になったと思われるが、昔と現代との変化について考察してみたい。

古くからよく知られている諺である「頭寒足熱」について科学的現象として捉えてみたい。文字通り頭を冷やして足を温めることでどんな効果があるのか見てみると、身体を温めつつのぼせを防ぐ効果がある。体調不良のときは体を温めるに限るが、温めすぎると逆にのぼせるので、風呂に入る時に濡れタオルを頭に乗せるのは頭を冷やしてのぼせを防ぐためだといわれる。

人はいろんな事で頭痛に悩むことがあり、そんな時に頭を冷やすことで脳血管の緊張を緩和し頭痛を和らげることが出来るので氷枕を使う。しかしこれは体温を下げるものでなく、冷やしても大丈夫という。また足熱には冷え性を緩和する効果があり、足先のような体の末端は血流が悪いので積極的に温めると体がリラックスし代謝機能も上がってメリットが沢山ある。このように頭寒足熱には様々な効果があるが、常に頭を冷やし足を温める必要は無い。頭痛に悩む人には頭寒だけ、体の冷えに悩む人には足熱だけというように頭寒と足熱を使い分けることも一つの手段である。勿論頭寒足熱は特効薬ではないが日頃の体調管理のサポート位に考えて利用したい。

近年様々な施設や自宅でも「足湯」が大流行している。この寒い時期に季節風がよく通る場所にある足湯は正に頭寒足熱であるが、風邪など引かない用心を忘れないでと言いたい。屋内やふろ場での足湯はそれなりの効果が期待されるので、適当な季節や時間や場所において、その日の体調と相談しながらマイペースで行うことが大切と思われる。

その昔、暖房設備などない時代に寒さ凌ぎとして日常使われていた物は火鉢と炬燵くらいのものであったと思われる。その当時の火鉢が我が家の外縁にいくつも並べられているが、それを暖房に利用する気配はなく、歴史的遺品として残っている。その火鉢を見ると古い記憶がよみがえり、その火鉢に炭火を入れてこの季節にお餅やイモ類を焼いて楽しんだ子供時代が懐かしい。

だが戦後の経済成長期を経て現在の文明社会を支えている冷暖房設備は様々で便利なものが普及し、家庭でも職場でも整備されている。我が家では壁掛け用の冷暖房(エアコン)と床式のヒーターが主体である。その効果は部屋の大きさや場所によって違いはあるが、全体として頭寒足熱でなく「足寒頭熱」の傾向にあると思われる。即ち天井面は温かく床面は冷える傾向にあり、温かい空気は上に、冷えた空気は下に動く自然現象に従っている。それを解消するには空気の対流を促すためのサーキュレーターが必要になる。これによって空気の流れや熱効率が良くなり室温や湿度も均等になり環境の改善が進み電気代の節約にもなるという。

この厳しい冬の季節を気持ちよく眠りたい人は多いと思われるが、手足が冷えて眠れない人も居るでしょう。その原因は体温リズムにあり、零感刺激で眠りを妨げないように、寝る前に寝室を十分に暖めておき、室温は16～22度くらいが目安で湯たんぼや敷きパットや保温性の掛け布団などを使うことが大切と言われる。でも電気毛布は肌が乾燥するので、就寝時には電源を切りたい。

また、体を温めるには足、腰の後ろ(足に血液を送る下降大動脈がある)腹部(自分では熱を起こせない箇所)の3か所を温めるのがポイントという。更に人がリラックスして眠りやすいのは「頭寒足熱」状態のときであるらしい。ただし靴下を履いて寝るのは、足先から熱を放散するときの汗が靴下にたまり明け方に足が冷えて良くないという。また夜間トイレに行く回数がふえと下半身を温めることも大切でしょう。

この真冬の季節、温泉でゆっくり体を休めたいと思っている方も多いと思われる。そこで日本の温泉の現状を見てみると、日本の温泉の定義は、昭和23年(1948年)に定められた温泉法によっている。その定義は(1)温泉の温度が25℃以上であること、か、(2)イオウやラドンなど19成分の内、1つでも規定量を上回ること、のいずれかを満たせばいいという結構守備範囲のひろいものである。

寒い真冬の盛り、驚くなかれ、人体には寒さを感じる点・冷覚の数が、温かさを感じる点・温覚よりも15倍も多くあり、また冷覚の方が表皮に近いので寒さには弱いという。寒さ対策には十分気をつけたいと思われる。