



健康一口メモ



～冷え性のしくみと予防～

2022年12月

寒さが身に染みる季節になりました。この時期、冷え性に悩む人もみえるのではないのでしょうか。今回は冷え性を防ぐ生活の工夫をご紹介します。

1. 冷え性とは？

「暖かい部屋にいても手足が冷たい」「布団の中でも手足が冷たくて眠れない」といったように、人が寒さを感じない温度なのに手足などが冷たくてつらく感じる症状を冷え性といいます。実際に体温が低い状態とは違い、また触ると冷たいというわけではありません。



◆冷え性になると起こりやすい症状例

冷え性は、手足が冷たいと感じる以外にも様々な症状が起こりやすくなります。



肌トラブル
(むくみ、肌荒れ、
クマやシミ等)



頭痛やだるさ
月経不順



便秘や下痢



イライラや不眠



肩こり・腰痛

2. 私たちの体温を保つしくみ

わたしたちの身体は、内臓のある中心部を常に一定温度に保つために、環境の変化に応じて体温調節をしています。

《寒いときに起こる体温調節の仕組み》



① 寒さの自覚

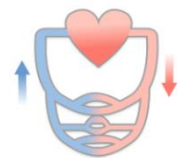
皮膚で寒さを感じる。

② 脳のはたらき

脳に「寒い」と伝わると、体温調節するよう指令を出す。(自律神経)

③ 寒さに対するからだの反応

毛細血管を縮めて、皮膚表面への血流を減らし、体内の熱を外へ逃がさないようにする。



筋肉を震わせて、熱を作り出す。体を縮めて丸くなる(体の表面積を小さくして熱を逃さないようにする)



冷え性は様々な原因で、上のような体温調節の仕組みがうまく働いていない状態をさします。

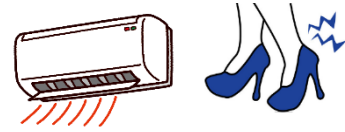
3. 冷え性の原因例

① 体温調節に関わる自律神経の機能が低下



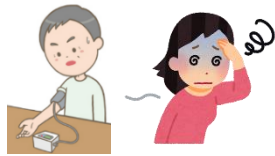
ストレスや不規則な生活等で自律神経の働きが低下することで、体温調節の指令が体の各器官にうまく送られなくなってしまいます。

② 皮膚の寒さを感じる神経の働きが低下



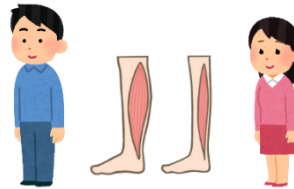
一定の温度に保った環境に慣れすぎて温度変化に弱くなっている人や、日頃からきつい下着や靴で体を締め付けて血流が悪くなっている人は、皮膚にある寒さを感じる神経の働きが低下することがあります。

③ 血のめぐりが悪いとき



低血圧や貧血などで血のめぐりが悪い場合、温かい血液が体のすみずみまで届かず、冷えにつながる場合があります。

④ 筋肉量が少ない



筋肉は体の中で熱を生み出すのに重要な役割を果たしています。男性より筋肉量が少ない女性や運動不足の人は、熱を生み出せる量が少なく、冷えやすいとされます。

⑤ 病気等が原因のとき



甲状腺機能異常、自律神経失調症、女性ホルモンの低下、膠原病こうげんびょうなどが冷え性の原因となっている場合もあります。

4. 冷え性を防ぐ生活習慣

冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに、体温調節機能がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。

① 食事

冬にとれる根菜類や北国でとれる食品は身体を温めてくれます。身体を温める香味や調味料を使用した料理もおすすめです。冷たい食べ物や飲み物は控えましょう。1日の体温リズムは、朝食をとった後に上昇するため、朝食をとることは体温調節の視点からも大切です。



冬にとれる根菜類や北国でとれる野菜やくだもの



ねぎ・しょうが・ニンニク・とうがらし・味噌などの香味や調味料を使った料理



朝ごはんを食べる習慣



冷たい食べ物や飲み物は控える

② 衣類



首や足元の冷えは
冷え性のもとです



マフラーやスカーフ



ひざ掛け



五本指ソックス

「上半身より下半身に1枚多く」を原則にします。首は冷やさないように、マフラーやスカーフなどを利用しましょう。体をしめつけるものを避け、温度調節ができるように重ね着をして、こまめに脱ぎ着をしましょう。さらに吸湿性のよい素材（蒸れにくいコットン、リネン、絹など）を身につけること、足先をきちんと覆うことも冷え症対策には有効です。

③ 運動



階段の上り下り



ストレッチ



ウォーキング

適度な運動は血のめぐりを促進し、冷え性を改善する効果があるとされます。

オフィスでの仕事の合間に体を動かす、自宅で動画を見ながらストレッチをする、通勤時ウォーキングを兼ねて少し長く歩く等、時間を見つけて身体を動かしましょう。

④ 入浴



入浴は、全身の血のめぐりをよくしてくれます。末梢の血管を拡張させ、芯まで温まるために38-40℃のややぬるめのお風呂につかりましょう。冬至の時期になじみのある「ゆず風呂」には血行促進作用があるとされます。

医療機関の受診について

冷え症状に対しては、漢方薬などが使用されます。ほかにも冷えの原因となる病気が隠れている場合は、その病気の治療を行います。冷えと共に次のようなことが気になれば受診しましょう。

- ・むくみがある
- ・貧血がひどい
- ・左右片側が冷える
- ・皮膚が紫や赤に変色している
- ・皮膚が急に白くなった

参考

冷え | 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ | 厚生労働省研究班監修 (w-health.jp)

低体温 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)

新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について | スポーツ庁 (mext.go.jp)

生活リズムの確立と朝食(食事) | 文部科学省 (mext.go.jp)