

健康一口メモ

～冷え性を防ぐ生活～

寒さが身に染みる季節になりました。冬になると冷え性に悩む人も多い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. 冷え性って？

「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ことでもありません。

<冷え性になると起こりやすい症状>

- ・肩こりや首のこり
- ・腰痛
- ・膀胱炎
- ・生理不順
- ・風邪を引きやすい
- ・アレルギー
- ・肌荒れ
- ・手足のむくみ
- ・頭痛
- ・イライラ
- ・不眠 など

「低体温」とは…

直腸の温度(体の中心部の温度)を測って 35℃を下回った場合に「低体温」と診断されます。

低体温は、体内で作られる熱量より身体から出て行く熱量の方が多い場合に起こります。寒いところで長時間過ごすといった環境が原因で起こることがほとんどです。意識障害や錯乱などが起こり、命に関わることもあります。

この場合は、寒さや手足の冷えを感じることはありません。

(例) 登山での遭難、薬や酒を服用した後に寒い場所で眠ってしまった場合など



2. 冷え性の原因とは？

人間の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》

皮膚で寒さを感じる



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)



体に起こるいろいろな反応の例

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)

冷え性の方は様々な原因で、上記のような体温調節の仕組みがうまく働いていない状態です。

主な原因として、次のようなことが考えられます。

① **皮膚にある寒さを感じる神経の働きが低下している場合**

例えば、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。

② **自律神経（体温調節の指令を出している）の働きが低下している場合**

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。

③ **血流が悪い場合**

例えば低血圧（血液を全身に流れさせる力が弱い）や貧血（血液の量が少ない）などで血流が悪い場合、温かい血液が体の隅々まで届かなくなってしまいます。

④ **筋肉量が少ない場合**

筋肉は熱を作り出す重要な臓器です。女性や運動不足の人等、筋肉が少ない人は筋肉運動で熱を作り出しにくくなります。

⑤ **病気が原因の場合**

「冷え性」の原因となる病気には甲状腺機能低下症、貧血、膠原病、閉塞性動脈硬化症などがあります。

3. 冷え性を防ぐ生活習慣

冷え性は様々な角度から生活を見直すことが予防・改善に有効といわれています。

食事

食べ物から作られたエネルギーの75%以上は熱となり、体温の維持に役立っています。食べ物の温度も冷えに影響します。冷たいものは控えめに。

積極的に温かいものを
食べましょう



毎朝、温かい朝食を
摂りましょう



温かいご飯と味噌汁、
お粥、スープなど

冷たい食べ物や飲み物は
控えましょう



積極的に摂りたい栄養素

- ・**ビタミンE**：手や足先（末梢）の血管を広げ、血行を良くします。うなぎ・アーモンド
- ・**ビタミンC**：鉄分の吸収を良くし、貧血を予防します。かんきつ類・野菜
- ・**パントテン酸**：代謝を促し、自律神経を活性化させます。レバー・納豆
- ・**タンパク質**：熱エネルギーとなり、神経機能を保ちます。卵・魚介・肉類
- ・**ビタミンB1**：代謝を促し、糖質からエネルギーを作ります。豚肉・豆類

多く含む食品



運動 運動は自律神経を整え、筋肉量を増やします。

- ウォーキング：1日30分程度歩きましょう。
- ストレッチ：自律神経を整えるのに効果的。
- 筋肉トレーニング：筋肉を使った運動は熱を作り出し、血流を良くします。スクワットや腹筋など下半身の運動が効果的。



その他の生活習慣

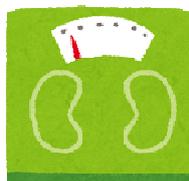
入浴

38~40℃の湯に
ゆっくりつかる。



適度な体重維持

無理な減量はしない。
(脂肪が減りすぎると
冷え症につながります。)



服装

- 「頭寒足熱」
上半身より下半身に
1枚多く着る。
- 首元を温める。
- 上半身は脱ぎ着で
調整できる服装を。



医療機関の受診について

冷えの症状に対しては、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。もし、冷えとともに次のようなことが気になれば、受診しましょう。

- 全身がむくむ
- 原因が特定できず極端に冷える
- 冷えがひどく、全身のだるさが回復しない
- 氷など冷たい物に触れた後、冷えが治らず、血の気がなくなったとき