

冷え症！

「手足が冷える」、「手足が冷えて眠れない」などの冷え症の症状は、いつの間にか「よくお腹が痛くなる」、「よく下痢をする」、「生理が不順になりやすい」などのさまざまな身体のトラブルや精神症状に発展しかねません。冷え症は一般に女性に多いと考えられがちですが、男性にも起こります。あながち、「体質であって病気ではない」と考えられ、これまで西洋医学では病気として取り上げてこられなかった「冷え症」ですが、東洋医学では積極的に治療すべき病気とされています。

医療法人将優会 クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀

1. 冷え症の症状（表1）

冷え症の症状には実にさまざまなものがあります。典型的には、足先・手先や体全体が冷える症状を示すものから、肩こりや腹痛・下痢、生理不順のほか、さらにはストレスから自律神経の乱れへと発展し、頭重感やめまいなどの症状がみられることがあります。

これらの冷え症の症状を放置しておくと、血行不良により老廃物がうまく排出されなくなってしまい、むくみや肌荒れ、吹き出物、シミ、シワなど、女性に難敵といわれる大きな問題にまで進展します。

冷え症は女性の病気というイメージですが、最近では冷え症で悩んでいる男性も増えていきます。日々、企業戦士として会社で戦って大きなストレスを常に抱えている男性にその状態が長く続くと、自律神経のバランスが乱れ、冷え症を起こすといわれています。また、冷え症は早産、切迫流産などの原因として注目されています。

2. 冷え症の原因

冷え症のおもな原因は次の3つに分類することができます。

1) 体内で産生される熱の量が少ない

食べ物から生成されるエネルギー源を燃焼させることにより熱が作られるが、食事の摂取量が少なかったり胃腸の機能が低下すると十分な熱が産生されない

2) 体内で産生された熱がうまく運ばれない

「動脈硬化で血管の壁が硬い」、「血管の内腔が狭い」、「血液中の粘度が高い」、「貧血」などがあると、血液の循環が悪くなり、熱がうまく運ばれない

3) 自律神経のバランスが悪くなって手先の血管が収縮する

性ホルモンバランスの乱れや冷房病、心身的なストレスで自律神経が乱れると交感神経が優位となり、副交感神経がうまく働く環境が整わなくなり、その結果血行が悪くなって冷え症が起こります。自律神経には、内臓の働きを調節したり、体温を調節する役割があるため、自律神経のバランスが乱れると、さまざまな影響が現れるようになります。

女性は男性に比べると筋肉が少ないために熱が作り出しにくい、貧血や低血圧の人が多いなどの理由で女性特有の冷え症になりやすいということが明らかになっています。また、デスクワークが多く日中もほとんど筋肉を動かさないというのもひとつの原因といわれています。さらに食生活の乱れも大きな原因となっており、そば、こんにゃく、牛乳、トマト、ナス、ほうれん草、セロリ、バナナ、なし、柿などのほか、アジ、かつお、いわし、あなご、うなぎなどの魚介類、緑茶やコーヒーなどは体を冷やす飲食物といわれており、摂り過ぎには気を付けたいものです。

3. 冷え症対策

冷え症に対する対策は次の4つのポイントにまとめることができます。

1) 運動

- ウォーキングなど運動することで、エネルギーを燃焼させ、熱を産生させる
- 熱の産生に必要な筋肉の量を増やす。

2) 食事

- 朝食をしっかり摂って、朝の体温や代謝を高める。
- 栄養のバランスを考えて、1日3食しっかり摂取して必要なエネルギーを補給する。
- 体を温める食事
もち米・ライ麦などの穀物類、納豆・ソラマメなどの豆類、たまねぎ・にら・生姜・にんにく・かぼちゃ・れんこん・ごぼうなどの野菜類
- 体を温める飲み物
紅茶・ほうじ茶・ウーロン茶などの中国茶・ココア・ハーブ茶・くず湯・しょうが湯など

3) 服装

- 単なる厚着ではなく、下半身の冷えるところは温かくして露出はできるだけ避け、汗をかきやすい上半身は薄着で対応する。
- 体の締め付けが少ない下着や靴下など、インナーを工夫する。
- 首、手、足などの局所だけでなく、お腹や腰などの体幹部を温める。

4) 入浴

- 副交感神経が優位になって血管が拡張するように、38℃~40℃くらいの湯で、できれば半身浴で10~15分間入る。
- 足先の血行を改善させ、全身の血液の流れを良くする足湯も効果的である。

5) 冷え性対策グッズ

- ① 靴下やレッグウォーマー：足の先が冷えたり、ふくらはぎが冷える時に有効。血行を悪くしないように、ふくらはぎをあまり締め付けないものにする。
- ② カイロ：手足だけでなく、いろいろな血管が集中している腰付近にも貼付する。温

められた血液が心臓から全身を回ること、体全体を温めることができる。

6) その他

- からだの自律神経のバランスを整えてくれる、つぼ押しなどを多用したマッサージ
- 体全体のリンパの流れを良くし、香りのあるオイルでリラックスできるオイルマッサージ

4. 冷え症の治療

前の項であげた冷え症対策でも冷えの改善がなかなか得られない場合は、漢方薬を中心とした治療を検討します。冷え症は、次に示す3つのタイプに大別され、体のタイプや体質に合った漢方薬を服用します。

1) 手足先などが冷えるタイプ

- 手足先などが冷え、しもやけができやすいタイプ

2) 冷えのぼせタイプ

- 足は冷えるが顔や上半身は熱くてのぼせてしまうタイプ
- イライラや肩こり、頭痛などの症状をともなう

3) 全身が冷えるタイプ

- 体力や新陳代謝が低下している人に多くみられるタイプ
- 胃腸機能低下などの症状をともなう



漢方以外に治療薬として選択される薬剤には、血流を改善するビタミンE製剤や抗血小板薬などが使われます。これらの薬は、カンゾウやグリチルリチン酸を含む漢方薬を併用する場合、注意が必要となることがあります。また、最近ではサプリメントが手軽に入手できるようになりましたが、冷え症への期待が高まる一方で、その安全性や医薬品との相互作用など、注意が必要なサプリメントも多数あることが明らかになっています。

5. まとめ

冷え症はもともと西洋医学にはない概念なので、冷え症を専門にする外来は限られています。しかしながら、冷え症は東洋医学では病氣とされているので漢方外来か、または冷え症の対策として漢方薬を処方してくれる婦人科を訪ねてみるとよいでしょう。また漢方薬局で薬剤師に相談するのもよいでしょう。冷え症の症状はまれに、「心不全」や「閉塞性動脈硬化症」、「膠原病」、「甲状腺機能低下症」、「貧血」などの病氣のひとつとして現れることがあるので注意が必要です。これらの病氣が疑われる場合には早めの治療が必要です。

表1 冷え症にともなって起こる症状

- むくみ、のぼせ、ほてり
- 腹痛、下痢、便秘
- 頭痛、肩こり
- 集中力の低下、不眠
- 肌荒れ、シミ、シワ
- 薄毛、脱毛
- 慢性疲労感
- 胃もたれ
- 生理不順
- 膀胱炎、関節リウマチ、気管支喘息、アレルギー性鼻炎の症状