

**久手堅司** くでけん つかさ せたがや内科・神経内科クリニック院長  
2003年東邦大学医学部卒業。2013年より現職。全国でも数少ない気象病外来、寒暖差疲労外来を開設している。

万病のもと!

# 冷え性

## 「体質だから」と諦めないで

冷え性の人にとって、症状がありますます気になる冬。暖かい布団の中でも、足が冷たく感じて眠れないことがあるかもしれません。冷え性は、医学的には病気の状態とは考えられていません。しかし、放つておくと日常生活に支障を来すことがあります。

冷え性の原因はさまざまありますが、気温が大きく影響しています。気温が下がると、体内では血管を収縮させて熱を外に逃さないようにします。この状態が続くと、手足の末端まで血流が行き渡らず、冷えを感じるのです。

女性特有の悩みというイメージのある冷え性ですが、年齢や性別を問わず、誰でも起こり得る症状です。例えば、立ち仕事やデスクワークなど長時間同じ姿勢が続くと、足の筋肉が使われず、血行不良を招いて冷えやすくなります。

また、高齢者も要注意。加齢により筋肉量が減り、低栄養による貧血や低血圧など、血行に影響する持病があると冷え性のリスクを高めてしまいます。

「体質だから」と放つておくと、疲れ感や肩凝り、胃腸の不調、不眠などさまざまな症状につながりかねません。

改善には、重ね着などで外側から体温を温めただけでは十分ではないことがあります。まずは血行をよくするために、生活習慣を見直して体の中から冷やさない工夫を。症状がひどく、生活に支障が出るときはかかりつけ医などに相談し、漢方薬などを処方してもらったり、他に病気のリスクが隠れていないかも調べてもらったりすると安心です。外から温め、寒い季節を元気に乗り切りましょう。

### あなたはどれに当てはまる? 冷え性の主なタイプ

#### 手足冷えタイプ



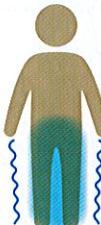
体内で十分に熱を作り出せず、手足の末端に冷えを感じます。運動不足や無理なダイエットが原因になりやすく、女性に多いタイプ。

#### 内臓冷えタイプ



手足や体の表面は温かくても、内臓が冷えているタイプ。ストレスなどが原因で血行が悪化。胃腸に不調が出るまで気付かないこともあります。

#### 下半身冷えタイプ



運動不足や加齢などによる筋力の衰えから、下半身の血行が悪化。長時間デスクワークをする人などに多いタイプです。

#### 全身冷えタイプ



基礎代謝が低下している高齢者などに多くみられます。また、甲状腺の機能低下など、他のリスクが隠れている場合もあります。

※各タイプの症状が混ざっている場合もあります。

冷えを  
撃退!

# ぽかぽか生活のススメ

冷え性を和らげるには、日常生活で体を温め血行を改善することが大切です。

## 効率よく温める



- マ フラーや手袋、靴下などで、冷えやすい首回り・手首・足首の「3つの首」を温めます。おなか周りを腹巻きなどで温めるのもおすすめです。

## よくかんで腹八分目に



- 食 べ過ぎは胃腸に血流が集中し、他の器官などに血液が行き届かない原因に。よくかむことで顔などの筋肉が動き、体温の上昇につながります。

## 小まめに体を動かす



- 運 動不足は、血行を悪化させます。階段を使う、早歩きをするなど日常生活で無理なく運動量を増やしましょう。

## ゆっくり入浴する



- 忙 しいとシャワーだけで済ませていませんか。ぬるめのお湯にゆっくりとつかることで、体を芯まで温め、血行が改善されます。

## 冷えに病気が隠れていることも！

冷えがなかなか改善しないときには、思わぬ病気が隠れていることがあります。その一つが末梢動脈疾患。足の血管に動脈硬化が起きて、血管が細くなったり、詰まつたりして足に十分な血液が流れなくなることで発症する病気です。また糖尿病の持病がある人も、足の冷えは神経障害が原因の場合があります。足の冷えと共に痛みを感じるときや、症状がなかなか改善しないときは、我慢せずにかかりつけ医に相談し、早期発見・早期治療を行いましょう。

