

薬局 だより

KI PHARMACY

2021年10月号

冷え性(冷え症)

について



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

冷えは万病のもと

冷え性(冷え症)とは、血液の流れが悪いため、毛細血管へ温かい血液が流れず血管が収縮し、そのために手足などが冷えてしまう状態のことです。

血行が悪いと、必要な酸素や栄養素が十分に届かず、たまった老廃物も排出されにくくなるため、さまざまな不調の原因になります。

手足などが冷えているのは、血行が悪くなっていることを知らせる体のサインのため、しっかり対策を行って、冷えにくいからだづくりを心がけましょう。



「冷え性」と「冷え症」の違いは？

西洋医学では、検査で異常がみられないが手足が冷える・ゾクゾクと寒いなどの冷えの症状が認められる状態を、「冷え性」という“体質”として扱います。

それに対して東洋医学的な考えでは、「冷え症」は治療が必要な場合に使われます。

このような症状を持っている方は冷え性の可能性があります

- 寒いと感じていないのに手足が冷たい
- 就寝時、手足がなかなか温まらず眠れない
- 入浴後、すぐに手足が冷えてしまう
- 手袋やブーツでも手足が冷える
- 冷えると足腰が痛くなる
- 肩や腰を温めると楽になる
- 夏場でも手足が冷たい
- 下痢や便秘になりやすい
- 食事制限をしても痩せにくい

冷え性の原因

冷え性は、本来はたらくべき体温調節機能がうまく機能していない状態であり、主な原因として、次のようなことが考えられています。

●自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活などにより、体温調節の命令を出す自律神経がうまく機能しなくなります。また、常に室内の空調が効いていると、室内外の温度差が激しくなるため、自律神経の機能が乱れます。

冷たいものの摂りすぎも、自律神経の調整機能を低下させ、冷えを生じる原因になります。



●皮膚感覚の乱れ

きつい下着や靴などでからだを締めつけたりすると血行が滞り、「寒い」と感じる皮膚感覚が麻痺することがあります。そのため体温調節の指令が伝わりにくくなってしまいます。

●血液循環の悪化

貧血、低血圧や血管系などの疾患がある人は、血流が滞りがちになります。



●筋肉の量が少ない

女性は男性に比べて筋肉が少ないため、筋肉運動による発熱や血流量が少ないことも、女性に冷え症が多い原因の一つと考えられています。

また、女性だけではなく、運動不足の人も総じて筋肉量が少ないため、冷えやすくなります。

●女性ホルモンの乱れ

ストレスが多かったり、更年期になったりすると、女性の心身をコントロールする女性ホルモンの分泌が乱れ、血行の悪化などを促進することがあります。



手足に特に冷えを感じるわけは

私たちのからだは、重要な臓器が集まるからだの中心部を一定の温度（通常は37度前後）に保とうとしています。

特に寒いときは、からだの中心部に血液を集めて、体温を維持しようします。そのため末端である手先や足先には血液が行き渡りにくくなることにより温度が下がりやすくなり、冷えを強く感じるようになります。

手足の冷え…隠れた病気があることも

手足の冷えは、寒さや血行不良が大いに関係します。

ですが、さまざまな対策を講じても治りにくい場合には、他の病気が隠れているケースもあります。



- 低血圧や貧血
- 膠原病
- 甲状腺機能低下症
- ASO（閉塞性動脈硬化症）
…手足の動脈が詰まって血行障害を起こします。
運動不足やたばこの吸いすぎの人に多くみられます。

- レイノー病
- バージャー病
- 全身性エリテマトーデス（SLE）

…など

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、血の気がなくなる

冷え性の改善方法→→→まずは生活習慣の改善が効果的

● 衣服で調節する

冷え性はからだを冷やさないう温める事が大切です。冬は、冷えやすい首周りはタートルニットやマフラーを、夏でも薄手のカーディガンやストールを活用しましょう。夏でも薄手で吸湿性がよい下着を一枚着ておくと、汗を吸い取り、冷えを防いでくれます。冬は、冷気が直接肌に触れるのを防ぎ、体温をキープしてくれます。お腹まわりがあたたかいと交感神経の緊張がゆるみ、からだの末端の血流が増えて温かくなります。



足が冷えて眠れない時は、足を締め付けない靴下を選びましょう。

● ゆっくり入浴する

38度～40度の湯船におよそ20分ゆっくりつかり、からだの芯から温めましょう。

● 日頃から運動を心がける

運動不足で筋肉量が少なくなったり、ダイエットなどで新陳代謝が落ちていたりすると、熱を生み出す力が弱まってしまいます。

「温まりやすい体」になるために、普段からの運動を心がけましょう。積極的に体を動かし、全身の血行をよくしましょう。

● 食べ物で改善する

できれば冷たい物は控え、温かい物を摂るようにしましょう。ビタミンE・ビタミンB群・鉄分を含んだ食品が有効です。

【ビタミンE】ビタミンEには、主に血流を良くする働きがあります。

特にイワシなどの青魚には血流を改善させるEPAが多く含まれています。

(例) イワシ/かぼちゃ/キウイ/アーモンド/ヘーゼルナッツ/落花生 等

【ビタミンB群】ビタミンB群には、代謝をよくする働きがあります。

(例) ごま/納豆/イワシ/玄米/卵/干し椎茸/豚肉/緑黄色野菜/鶏肉/牛肉/マグロ/野菜 等

【鉄分】貧血の人は、ほとんどが鉄欠乏性貧血の方です。

鉄分を摂取することを心がけると良いでしょう。

(例) レバー/イワシ/ほうれん草/豆腐/ひじき/カキ/インゲン豆/かつお/卵 等