

砺波総合病院から



東洋医学科
古谷 陽一

市立砺波総合病院 ☎32-3320
ホームページ <http://www.city.tonami.toyama.jp/tgh/>

冷え症について

私は冷え症ですか？

よくあるご質問です。答えは単純です。ご自分が「冷えてつらい」と感じれば、それは冷え症なのです。他にも自覚症状だけの病気はありまして、例えば慢性的頭痛です。頭痛を日常的に感じている人は多いですが、治療するかどうかは症状の程度で決まります。同じように冷え症も自覚症状で判断し、つらければ「冷え症」となります。



冷え症に隠れた病気に注意！

冷え症が他の病気からきている場合もあります。例えば、先ほどの慢性頭痛でも頭の中（脳）に病気が隠れていないか、念のため検査されると思います。冷え症も同じように、「他の病気」が原因かどうか、調べる必要があります。代表的なものとして甲状腺ホルモンの分泌が少なくなる「甲状腺機能低下症」、また下肢の冷えでは「閉塞性動脈硬化症」というものがあります。冷えてつらいという症状では、これらの病気について念のため検査されることをお勧めしています。

なぜ冷え症は起るのか

最近の研究によると、冷え症の方は体温調節が上手く働いていないことが指摘されています。人間には心臓や脳など大切な部分の体温を一定に保つ働きがあり、気温が低いと手足の血管を収縮させて四肢に血液がたたくさん流れないようにします（手足の血管が広がったままですと、そこから体温が奪われるからです）。冷え症の方はこの働きが過敏に働いて、それほど低くない気温でも血管収縮が強く起きているのです。

では、なぜ過敏に血管が収縮するのか、そこまでは正確に分かっていません。原因の一つとして、女性では女性ホルモン、男性では心の緊張状態が関係しているようです。

日常生活で気をつけること

食事

当たり前のことですが、冷たい食べ物では体温を下げますので、冷え症の方は避けたほうが良いです。体を温める食べ物の代表には生姜しょうががあり、他にダイコンやにんじんなどの根菜類も効果があるといわれています。

運動

運動すると筋肉は熱を発生しますので、冷え症の解消になります。特に下半身（ふくらはぎや太もも）を意識して動かすと良いでしょう。

衣類

温める場所にポイントがあります。首回りを温めることは頭へ向かう血液



冷え症の対処法

病院敷地内禁煙を お願いします

病院には気管支ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、妊婦、赤ちゃんを抱いたお母さんも通っています。

～あなたならきっとできる～

★禁煙開始方法
思い立ったら吉日、いまから禁煙！

禁煙対策委員会

を冷やさないとためにも重要です。おしりや太ももには人体で最大量の筋肉があり、そこを温めることは下肢の冷えに有効です。綿素材を重ね着している方がおられますが、綿は汗を逃がす作用が少なく、汗冷えしやすいのが欠点です。発汗すると体温が奪われますので、一層冷えるのです。最近では薄手の化学繊維で温かいものが販売されています。お値段は少し高いですが、汗冷えしにくく綿素材を重ね着するより保温効果は優れています。

冷え症の漢方治療について

以上の対処をされても「冷えてつらい」ようでしたら、漢方薬や鍼灸治療も選択肢の一つです。当科では平成21年から冷え症外来を開設していますのでお気軽にご相談ください。