



冷え症は食事と運動が大切です

東洋医学科 古谷 陽一

当科では2009年から10年にわたって「冷え症外来」を行ってきました。今回、これまでの診療に基づいた知見をお知らせします。

冷え症とは？

冷え症とは「身体および身体の各部位に自覚的に冷えの苦痛があるもの、そして急激な外因によって引き起されるものでなくて、比較的慢性の経過をとっているもの」と定義されています。自覚的に「冷えてつらい」こと、また極端な寒さによるものは除外されることがポイントです。

病気による冷え

「冷えてつらい」とき、病気が原因の場合と体の働きによる場合に分けられます(図1)。「冷えをきたす病気には、主なものに重度の貧血、甲状腺機能低下症(甲状腺ホルモンの分泌が少なくなる)、また下肢の冷えでは閉塞性動脈硬化症があります。当科のこれまでの統計では、冷えて受診した患者さんの約3%が病気による冷えでした。多くはないですが稀とも言えない頻度です。冷えが気になる方はかかりつけの医師に相談され、採血検査などを受けるのが良いでしょう。」

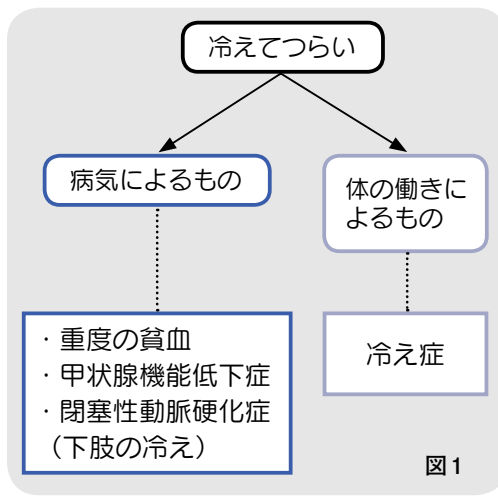
冷え症の原因

病気が原因ではない冷えは、「冷え症」と呼ばれます。冷え症の正確な原因は分かっています。しかし、要因のひとつに筋肉量の減少が考えられています。身体は20歳代から徐々に減少していき、熱の元である筋肉量が減ると、冷えを感じやすくなるという説です。年齢とともに冷えが気になるのは、若いときよりも筋肉量が減るのが一因のようです。

冷え症の対処法

筋肉量を維持・増加させるために、食事と運動が大切です(注意:治療中のご病気がある場合、ここに示す食事と運動が適さないことがあります。必ず主治医に確認してください)。

食事：食品をバランス良く食べる(タンパク質の材料となるタンパク質を摂るよう心がけてください。またタンパク質は消化され



れる際に産み出される熱(食事誘発性熱産生)が他の栄養素に比べ大きく、体を温める働きが強い食品です。

運動：筋肉量を維持・増加するには運動も必要です。適切な運動の強さは人によって異なるので、まずは無理のない量から始めましょう。筋肉量は臀部や大腿部に多いので、主に下肢のトレーニングが良いでしょう。また、運動すると体が温まりますので、即時の冷え解消になります。

これらの食事と運動の効能は冷え症だけではなくありません。筋肉量の低下は将来の転びやすさ・寝たきりにつながります。また運動は認知症対策にも有効なことが知られています。これらの対策を習慣にしていれば、冷え症だけでなく健康寿命の延長にもつながることでしょう。

衣服：食事と運動の他、衣服の素材にも気を使ってください。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、汗冷えします。吸湿発熱素材と呼ばれる化学繊維があり、保温力が高い下着があります。スポーツ店や衣料品店で販売されています。

以上、冷え症についてお話ししました。冷え症について、受診して相談されたい場合は、当科へ事前に電話連絡をいただくと助かります。

*食事と運動方法の詳細は「日本整形外科学会 公式ホームページ」<https://ocomo-joa.jp/>にもありますので、参考にしてください。