



市立砺波総合病院 ☎32-3320

## 冷え症の話題

東洋医学科 古谷 陽一



寒くなってきた「体が冷える」ことを気にされる方もおられるかと思えます。当科では平成21年から10年以上にわたって「冷え症外来」を行なってきました。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？

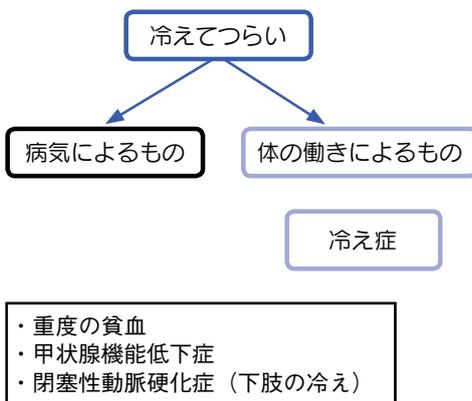
冷え症とは「身体および身体の各部位に自覚的に冷える苦痛があるもの、そして急激な外因によって引き起こされるものでなく、比較的慢性の経過をとっているもの」と定義されています。極端な寒さによるものは除外されることがポイントです。

### 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)。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。

当科の統計では、冷えて受診した患者さん

図



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と良いでしょう。

### 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不明ですが、要因のひとつに筋肉量の減少が考えられています。体の熱の多くは筋肉が作り出しています。筋肉量は20歳代から徐々に減少していきますので、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。加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。また、若年女性の冷えでは、月経不順と関連がみられる場合もあります。

### 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:治療中の病気がある場合、運動と食事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、筋肉の材料となるタンパク質を摂るよう心がけてください。タンパク質は消化される際に生み出される熱(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、まずは無理をしない範囲で始めましょう。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、冷えの即時解消になります。筋肉量の維持は、運動機能の維持にもつながります。

これらの対策を習慣にしていただければ、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。

### 平熱が低い方が長生き

「体温が他人よりも低い」と悩んでいる方の相談を受けることがあります。最新の大規模な疫学研究によれば、平熱が低い人の方が高い人よりも長生きすることが分かっています。体温が低いことに悩まず、むしろ喜んでいただければと思います。

以上、冷え症についてお話ししました。

冷え症について、当科に受診して相談されたい場合は、事前に電話連絡をいただくと助かります。