



## 冷え症の話題

東洋医学科 部長 古谷 陽一

寒くなってくると「体が冷える」と悩む方がおられると思います。当科では2009年から「冷え症外来」を行ってまいりました。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はなくて、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。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」のは、病気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

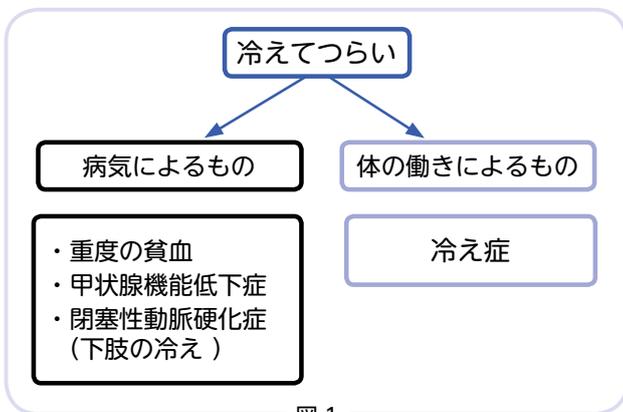


図1

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先生に相談され、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、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、女性では性周期によって温度感覚が変わることが研究で判明しており、黄体期では卵胞期よりも寒がりになるようです。

### 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、運動と食事が適さないことがあります。主治医の先生に必ず確認してください)。食事はバランス良く食べ

ること、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。筋肉量を維持・増加するには運動も必要です。まずは無理のない運動量から始め、続けることが大切です。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なり、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という事実

「平熱が他人よりも低い」と悩んでいる方の相談を受けることがあります。しかしながら、約3万5千人を調査した大規模な研究によれば、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。

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。