



## 冷え症について

冷え症は「入浴後すぐに手足が冷える」「布団の中でも手足が冷えて眠れない」「一度冷えると体が温まりにくい」「よく腹痛や下痢をおこす」などの自覚症状があり、女性に多いのが特徴です。また、冷えに苦しむだけでなく、むくみ、腹痛、頭痛、生理不順、抑うつ感など、さまざまな体のトラブルや精神面のトラブルを伴うことがあります。

### 冷え症に伴って起こる症状

むくみ、腹痛、下痢、便秘、頭痛、肩こり、慢性疲労、集中力の低下、抑うつ感、アレルギー、肌荒れ、しみ、不眠、脱毛、生理不順、胃がもたれる、風邪をひきやすい



## 冷え症の主な原因

冷え症が起こる主な原因として、次の3つが挙げられます。

### ○体内でつくられる熱の量が少ない

体内では、食事でとった食べ物から生成されるエネルギー源を燃焼させることによって、熱が作りだされます。食事の量が不足したり、胃腸の働きが低下していると、十分な熱をつくることができず、冷えが生じます。

### ○体内でつくられた熱をうまく運べない

動脈硬化などで血管が狭くなっていたりすると、血液の循環が悪くなります。すると、体内で熱を作りだしても、それを体の隅々まで送り届けることができず冷えが生じます。

### ○自律神経の乱れ

自律神経の働きに乱れが生じると、実際は体が冷えているわけではないのに、冷えを感じることがあります。この場合、本人が「冷える」という部位を他の人が触っても、冷たくありません。



これらはいずれも次のような生活習慣と深くかかわっています。

- ・衣類の要因（薄着など）
- ・食生活の乱れ（必要な量の食事をとらないなど）
- ・室内環境（エアコンに頼りすぎるなど）
- ・運動不足・筋力の低下



女性に多い理由には、女性のほうが冷えを招く生活習慣に当てはまりやすいこと、一般に女性のほうが男性より筋肉量が少ないこと、月経・出産・閉経などに伴ってホルモンのバランスが崩れやすいことなどが挙げられます。

## 冷え症の対処法

冷え症を改善するには、次の4つのポイントを押さえることが大切です。

### ○運動

難しく考えず、まずは歩いてみましょう。早足で1日に30分間、あるいは3kmを目安にすると、より効果的です。運動することでエネルギー源が燃烧され、熱がつくりだされます。



### ○食事

朝食を必ず食べましょう。そして、1日3食栄養バランスを考えて食べるようにすると、必要なエネルギーが補給され、体温が上昇します。



### ○服装

薄着や露出はできるだけ避け、全身の熱を逃がさないようにし、手袋やマフラーなどで局所の保温をします。腹巻やカイロを活用するのも効果的です。

### ○入浴

短時間の入浴では体の表面しか温まらないので、長く入れる温度のお風呂にゆっくりと入り、体を温めます。半身浴もおススメです。寝る前に足が冷えてしまった場合は、足湯を行うと、全身の血液循環がよくなり、熱が末端へも運ばれるようになります。



これらの方法でも改善されないようであれば、医師や薬剤師に相談しましょう。



## 男性にも発症する！

冷え症は女性だけの病気ではありません。

男女比では約1対4の割合で、冷え症に悩む男性も受診しています。男性の場合は、仕事などのストレスや運動不足が主な原因となっていることが多いようです。

ごくまれに冷えの背景に病気が潜んでいることがありますので、疑われる症状がある場合には早めに医療機関を受診し、治療を受けることが大切です。

病気	代表的な症状
心不全などの心臓の病気	動悸、息切れ
閉塞性動脈硬化症 膠原病	指先が白くなる、左右の指に温度差がある 1本の指だけが冷たい
甲状腺機能低下症、貧血	顔が異常に白い

( きょうの健康 2011.12、2009.12、2008.12 / 参照 )



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>