

## 冷え症

きちんと防いで  
健康生活！【監修】 東京大学産科婦人科学教室教授  
武谷 雄二

冷え症とは皆が寒がらないのに自分だけ寒いと感ずることや、実際に気温の低下に対して体温調節ができず、体の表面の温度が低下してしまい、日常生活に支障をきたし熟睡できなくなったりすることです。

主に手足の先や背中などの局所的に皮膚温が低下するもので、体内の温度(体温)が低下することはありません。

原因としては、血管に作用する自律神経の機能が乱れ、血管が細くなり血流が低下してしまうことが考えられています。

女性に多く、卵巣の働きが密接に関係し、生理中や生理後の10日間ぐらいの期間あるいは更年期の女性によくみられます。

冷え症には時に甲状腺や副腎などのホルモン異常や動脈の閉塞などの病気が背景にあることもありますが、多くは女性特有のホルモンに対する自律神経の反応異常によります。そのため、冷え症以外にも頭痛、肩こり、腰痛などの訴えを伴うことも少なくありません。



冷え症のタイプを以下のように分類して考えることができます。

- 1 月経周期と関係なく気温の低下に過敏に反応して“冷え”を訴えるタイプで、いわゆる自律神経の失調によるもの。
- 2 月経時やその後の10日間程度、周期的に見られるタイプで黄体ホルモンによる体温上昇作用が消失したことによるもの。
- 3 更年期やそれ以後の女性に見られるもので、女性ホルモンの変化や血管の老化に伴う血流障害などが関係しているもの。



# 冷え症と漢方薬

## 漢方薬にできることは？



「冷え症」の原因は、自律神経機能のアンバランスによることが多いのですが、女性ホルモンが深く関係することは確かです。それ以上のくわしいことはよくわかりません。そのため病気の原因を直接、間接的に除去するという西洋医学的アプローチがむずかしい症状です。漢方では症状はもちろん、個人の体質に合った薬を選ぶことができます。その結果、冷えのほかによく伴う症状である、めまい、頭痛、肩こり、下痢などの症状があれば、それらを同時に改善させることもできるのです。

個人の体質・症状にあわせて<sup>トウキシャクヤクサン</sup>当帰芍薬散、<sup>カミショウヨウサン</sup>加味逍遙散、<sup>ケイシフクリョウガン</sup>桂枝茯苓丸、<sup>ウンケイトウ</sup>温経湯などその他多くの漢方薬が使われます。

## 冷え症チェックリスト



### ★★★★ あなたの冷え症度をチェック★★★★

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 手足がすぐ冷たくなる      | <input type="checkbox"/> 月経痛がひどい  |
| <input type="checkbox"/> 手足がしびれることがある    | <input type="checkbox"/> トイレが近い   |
| <input type="checkbox"/> しもやけやあかぎれができやすい | <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい |
| <input type="checkbox"/> 肩が冷えやすく、痛むことがある |                                   |

冷え症で出やすい症状をあげてみました。  
3つ以上あてはまる方は要注意です。

## くらしの中の予防法

- **食事** 冷たいアイスやジュース、生野菜、果物などの大量摂取は避け、体を温める食品(生姜、ねぎなど)をバランスよく取りましょう。
- **入浴** 寝る前に38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかると、手足の血の巡りがよくなります。みぞおちまでつかる半身浴、くるぶしまでをお湯につける足湯もおすすめです。
- **服装** 靴下の重ねばきや、毛糸の下着などの工夫で、冷えから身を守りましょう。しめつけの強い下着は、血の巡りを悪くするので避けましょう。
- **運動** 血行をよくするウォーキングやストレッチなどの適度な運動を心がけましょう。
- **室温** 過剰な冷暖房の元では、体温調節機能が狂いがちです。できるだけ、室内と気温との差は5℃程度に。

