

冷え性対策

冷え性の人には、つらいシーズンがやってきました。冷えはそれ自体生命に直接危険を与えるものではありませんが、冷えに伴う頭痛、消化器症状や神経症状などは、明らかに生活の質を低下させてしまいます。

冷え性の原因

冷えは、生理学的には血流の低下と代謝の低下により末梢血管の血流障害を来し、皮膚表面の温度が低下した状態と考えられます。

冷え性の原因としては、体温調節を司る自律神経の失調（ストレスなど）、貧血、低血圧、喫煙、女性ホルモンの分泌低下、甲状腺機能低下、栄養不足、生活習慣病としての高血圧、高脂血症、糖尿病などがあります。冷え性は女性に多く、過度のダイエットをしている人、補正下着をつけている人、ミニスカートやハイヒールをよくはく人によくみられ、更年期障害の症状としても多くみられます。

冷え性では、手足が冷える、おなかが冷えるといった冷えの自覚とは別に、疾患の背景に冷えが隠れていることがあります。例えば、ひん尿や血尿、腰痛、下肢痛、肩こり、頭痛、めまい、耳鳴り、月経痛、月経不順、不妊などです。

冷え性の治療

冷え性の治療は冷えの原因となっている疾患をまず治療することが大切です。

冷え性への対策としては、
①冷えを来す生活習慣の改善、
②身体を温める生活習慣、
③身体を温める食事が挙げられます。

①冷えを来す生活習慣の改善は、先のさまざまな要因を取り除くことです。

②身体を温める生活習慣としては、
①身体を冷やさない服装、
②睡眠を十分とる、
③適度な運動によって血流を促進する、
④20分以上の半身浴、
⑤熱いお湯と水を交互に浴びる温冷浴、
⑥部屋の暖房を効かせ過ぎ

ない、
⑦寝るときも足首をしめつけるような靴下をはかないなどが挙げられます。

③身体を温める食材には、しょうが、ネギ、ニンニクなどがありますが、代謝を上げるためには、タンパク質、ビタミン、ミネラルを十分摂取するのが大切です。

薬物療法としては、ビタミン剤と漢方薬が用いられます。ビタミンEは抗酸化作用に加え、末梢循環をよくする効果があります。漢方薬は冷えの部位（手足、全身）や体質に対応したものを選択すれば効果的です。

また、更年期障害によるものでは女性ホルモン補充療法や自律神経調整剤および漢方薬が適応となります。頑固な冷えの場合には医師に相談しましょう。



佐伯地区医師会
岡谷 裕二

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎⑩1610