



冷え症

女性や高齢男性に多い冷え性について解説します。

人間は恒温動物こうおんどうぶつなので、気温が変化しても血液の流れる量を変化させたり、汗をかくことによって、体温を一定に保ちます。

寒いと感じると、その情報は脳の自律神経の中枢、視床下部ししゅうかぶに伝えられ、ここから体温を一定に保つよう指令が出されます。すると血管を縮めて血液をあまり流さないようにすることで、皮膚表面の温度を低く保ち、体内の熱を外に逃がしにくくします。また、寒いと自然にからだがかぶるえませんが、これは筋肉をふるわせて体温を上げようとする反応です。

逆に、暑いと感じると、血管を広げてたくさんの血液を流し、皮膚の表面温度を上げて熱を出し、汗をかいて熱を逃がすことで体温の上昇を防いでいます。

この体温調節機能がうまく働かずに、慢性的に冷えているような感覚があるときに、冷え症と呼びます。

主な原因として、次のようなことが考えられています。

1. 自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活などにより、体温調節の命令を出す自律神経がうまく機能しなくなります。また、常に室内の空調が効いていると、室内外の温度差が激しくなるため、自律神経の機能が乱れます。こうして、夏でも冷え症になるのです。

2. 皮膚感覚の乱れ

きつい下着や靴などで体を締めつけると血行が悪くなり、寒いと感じる皮膚感覚が麻痺して、視床下部に情報が届かなくなるため、体温調節の指令が出にくくなります。

3. 基礎代謝の低下

基礎代謝により体温は保持されていますが、これが下がると体温が低くなって冷えを起こしやすくなります。



4. 血液循環の悪化

貧血、低血圧や血管系などの疾患がある人は、血流が滞って冷えを起こします。

5. 筋肉量が少ない

女性は男性に比べて筋肉が少ないため、筋肉運動による発熱や血流量が少ないことも、女性に冷え症が多い原因の一つと考えられています。また、サルコペニアサルコペニアといって、加齢や疾患によって筋肉量が低下した人も冷えやすくなります。

6. 女性ホルモンの乱れ

更年期になると、女性の心身をコントロールする女性ホルモンの分泌が乱れ、血行の悪化を促進することがあります。

🏠 冷え症の対策

入浴の仕方を変えましょう。（熱めの風呂にさっと入るのではなく、38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかる方がからだの中からじっくりと温まる。足首から下の部分浴も効果的。）

頭寒足熱を心がけましょう。（下半身を厚着にし、上半身は首周り以外、比較的薄着を心がける。暖房も、エアコンより下半身が温まる床暖房やコタツの方が理想的。）

無理なダイエットをしないようにしましょう。

血液の循環を悪くする“たばこ”は控えましょう。

規則正しい生活をして、十分な睡眠をとり、ストレスをためないようにしましょう。

血液の流れをよくするため、からだを締めつけない衣服、靴にしましょう。筋肉量をアップさせる。

1日30分以上歩きましょう。

脚には一般的に全身の約7割の筋肉が集中しているので、特に下半身を動かすストレッチやスクワット運動などの筋肉トレーニングなどは効果的です。

適度な運動は筋肉量アップとともに、自律神経の機能を高める効果があるので、習慣にしましょう。