

## 末端冷え性

東京女子医科大学青山女性・自然医療研究所准教授

川 嶋 朗

(聞き手 池田志孝)

手先・足先の冷えについてご教示ください。

よく患者さんから足の先が冷えるのでどうしたらいいのかと尋ねられることが多いのですが、この場合、何か病気を考えないといけないのか。また、冷えに対しての治療・指導はどうしたらよいでしょうか。

<大分県開業医>

**池田** 手先・足先の冷えについて年齢、性別、いろいろあるかと思えますけれども、どのような疾患が考えられますでしょうか。

**川嶋** 熱を運ぶのは血液ですから、冷えるということは、局所の血めぐりが悪い、血流が悪いということになると思うのです。血めぐりの悪い病態を考えますと、例えば高齢者の閉塞性動脈硬化症のように血管が加齢に伴って細く硬くなって血めぐりが悪くなることもあると思います。もう少し重いものとして、膠原病に関連する病気、つまり血管炎を起こすような病気、高齢者でしたら多発性動脈炎などが多いと思います。若ければ全身性エリテマトーデスとか強皮症のような病気ですね。

これらは全身の血管炎ですから、やはり血めぐりが悪くなって足先が冷えたりすることが多々あります。

**池田** そのほか、全身の血管といいますと、動脈硬化とかいったものが考えられるかと思えますけれども、特に膠原病の方で冷えるということですが、そのほか、例えば膠原病による血管炎でよく見られるような症状はありますか。

**川嶋** 膠原病ですから、レイノーといって、指先の色が全く変わってしまうとか、それから関節が痛くなるとか、そういうものはよく見られる症状の一つだと思います。膠原病の種類によっては皮膚症状が出る場合とか、内臓に問題が出る場合がありますから、冷え

ている以外に気がつくような症状があれば、疾患を疑うことになると思います。

**池田** それで適切な検査を行っていくということですが、この質問ですと、いわゆる冷えということで質問があるのだと思うのですけれども、何か自律神経関係の問題でこういった冷えといいますか、そういうものが見られるのでしょうか。

**川嶋** 我々、人間は、寒くなれば熱をつくり出す、暑くなれば熱を外へ逃がすという機能を持っていて、その調整をしているのが自律神経です。自律神経の働きが狂っていると、寒いにもかかわらず熱がつかれない。また、寒ければ、本来ならば手足の血管を収縮させるので、寒いときに冷たくなるのは当たり前なのですけれども、暖かくなっても、自律神経がうまく働いてくれない方は血管が広がらない。ということは、その血めぐりが悪いまま冷たい状態が持続してしまうのです。ですから自律神経失調が末端の冷えをつくり出すと考えます。

**池田** 例えば、全身が温かい、あるいは発熱しているにもかかわらず寒さを感じるとか、これはおそらく自覚的な感覚ですね。

**川嶋** 私がとらえる冷えというのは、自覚のないしは他覚的に寒いとか冷たいとかを感じる病態です。いわゆる低体温は冷えととらえていいのですが、

体温が低くなくても、例えば、風邪を引いて発熱しているような状態でも悪寒を感じれば、冷えと考えます。人間というのは寒さを感じると、そこで熱をつくろうというスイッチが入ります。漢方医学でも悪寒は一つの冷えととらえていますので、それも冷えととらえていただければ、病態が理解しやすいかなと思います。

**池田** 私も時々経験しますけれども、特に高齢者で、夏、暑いにもかかわらず、寒い寒いといって窓を閉めて、たくさん着たりしている方がいらっしゃいますけれども、これも自律神経系の異常ということでしょうか。

**川嶋** そうですね。本来、暑いわけですから、暑さを感じれば、それに伴って温度が上がっていき、行き過ぎればそれをまた冷やそうとするでしょうけれども、そういう方はわりと自覚がないものですから、どんどん温度が上がっていても、今度は汗をかいて温度を下げようという力を持っていないものですから、そのまま熱中症になってしまう可能性があるのです。要するに、自律神経がうまく働いてくれない方は冷えを感じやすいと同時に、外の環境にすぐ影響されますから、冷えやすいし、熱中症にもなりやすいという両方の側面を持っています。調節閾値が狭いと申し上げたほうがわかりやすいでしょうか。

**池田** 要注意ですね。自覚がないも

のですから、もっと温めてしまったりということ、非常に危険な状態だと思えます。いわゆる膠原病等、何か疾患の背景がなくて起こるような冷えですが、そういった場合の治療・指導ということについて質問が来ているのですけれども、対処方法はありますか。

**川嶋** これはそれほど難しいことではなくて、冷やさない、温める、この2つの言葉に尽きます。具体的には、冷やさないといえば、では何が冷やしているかということになりますが、内部から冷やすものとしては口から取るもの、外部から冷やすものとしては服装とか外部環境になります。

内部からと申しますと、冷蔵庫はほぼ100%の家庭で普及していると思いますが、冷蔵庫で人工的に冷やしたものを取れば、体を冷やすのは当たり前ですから、冷やさないという意味では人工的に冷やしたようなものは取らない。つまり、常温以上のものを取る。それでも不十分な場合には体温よりも高いものを取る。さらにそれでも不十分な場合には、食材にもこだわって、体を温める食材をなるべく取るようにする。これが内側から冷やさない、温める対策です。

では外側からの対策ですが、まず服装です。夏ですから、どうしても薄着になると思うのですけれども、冷房の環境にあって薄着のままでは、当然外からどんどん冷やされてしまいま

す。自分が冷え性だなという自覚があったり、あるいはなくても何か不調があった場合には、簡単に羽織れるものを1枚よけいに着ることで。特に下半身は冷やさないような努力をするような心遣いが大切で、冷房の中では冬に使うような湯たんぽを使って下半身を中心に温めていただくとか、また当然冷房に弱い方が多いので、冷房の温度を下げ過ぎないとか、除湿をうまく使うとか、扇風機をうまく使うとか、そういう努力もできると思います。

また、温めるという意味では入浴を、シャワー等で済ませないで、湯船にしっかりつかれることをお勧めしています。入浴時の温度についてですが、40℃を境にして自律神経がひっくり返るといふ事実があります。40℃よりも高い温度の入浴は交感神経系を優位に、すなわち血管を収縮させるように働きます。40℃よりも低い温度は副交感神経系を優位に、すなわち血管を開くように働きます。冷えている方というのは血管が収縮していることが多いものですから、ぬるいお風呂にゆっくりつかっていただきます。40℃を下回るようなお風呂。短時間ではなかなか温まりませんので、おのずから長時間ということになります。10~30分ぐらいつかっていただいて、その時点では自律神経が副交感神経優位、すなわちお休みモードになっていますから、お勧めは寝る直前にぬるいお風呂にゆっくりつかっ

て、お風呂から上がりましたら、できるだけ早く乾かして床についてしまうということです。

**池田** 昔からいわれている腰湯で、ぬるま湯で、ゆっくりということですね。

**川嶋** そうですね。

**池田** これですと、高齢者の心臓にも優しいということになります。そのほか、ショウガなど、最近体を温める食材に皆さん注目されていますけれども、そういった食べ物についてはいかがでしょうか。

**川嶋** はっきりと体を温めるメカニズムまで明らかなものと、まだ原理がわかっていないが経験的に温めるといわれているものがあると思いますが、例えばショウガというのは研究がかなり進んでいまして、温めることがはっきりわかっている食材です。ショウガは、熱を加えたり、乾燥させたりすると、より温める効果が強まりますので、上手に使っていただきたいと思います。万国共通でいろいろな料理に含まれますから、使いやすい食材です。しかも値段があまり高くないので理想的なものかと思います。

また、温める食材としてはスパイスなものも温める原理がわかっているものです。

原理はわかっていなくても、経験的には寒い地方で取れるものとか、寒い時季に取れるものとか、色の濃いもの、

味の濃いもの、地中に向かって伸びるもの、こういったものが温める食材として知られています。ただ、あくまで経験知なので、どこまでしっかりとした証拠があるのかわかりませんが、先人の知恵といえますか、そういうものを上手に食材の中に取り入れて食事をしていただくと、体の内側から温めることは可能だと思います。

**池田** かむこともなかなか重要だという話もありましたけれども、その辺はいかがですか。

**川嶋** 実は縄文人は1回の食事に約6,000回かんでいたそうです。現代人は500~600回という話ですが、かむことによって、咬筋、すなわち口の周りの筋肉から刺激が脳に伝わります。脳のヒスタミン核というところを介して脂肪を燃焼させて体温を上昇させるということがわかっています。さらにかむことは心身をリラックスさせてくれる。つまり、かむというのはいろいろな利点を持っているのです。運動選手はリラックスするためにガムをかむのです。かめばかむほど、熱もつくって、リラックスもできる。一石二鳥です。

**池田** お一人で住まわれている方は別ですが、冷えの方がいらして、家族の方が男の方で体力があって汗かきとか、そういう方と一緒に住んでいらっしゃる場合は、冷えの人に合わせるとか、冷房の温度であるとか、服装であるとか、食べ物とか、そういったことも

すべて考えて、みんなで一緒に冷えの対策をするということですね。

**川嶋** そうですね。本当に体質を変えるためには、適度に運動をしていたらと筋肉が少しずつついてきて熱を産生してくれます。適度な運動というのは、ご本人にとって少々きつい運動というのが適度な運動ですので、それぞれ皆さん違うと思います。それをコ

ンスタントにやっていただく。ちょっと早足で歩くだけでもかまいません。階段を使うだけでもかまいません。電車に乗ったら立っているというだけでもかまいません。何か負荷を少しでも加えていただいて、ご自身の体力を保って筋肉をつけていただければ、冷えの体質改善にもつながってきます。

**池田** ありがとうございます。