

## 冷え性

順天堂大学東京江東高齢者医療センター麻酔科・ペインクリニック科教授

山口 敬介

(聞き手 池脇克則)

人によって寒暖の感じ方は異なりますが、極端に寒いと訴えられ、実際に手足が冷えている方がいます。86歳、認知症もなく、やや血圧が高い程度です。冷えが一番の悩みで、夜も眠れず、初夏でも湯たんぽを使用されています。どのように対応したらよいでしょうか、ご教示ください。

<三重県開業医>

**池脇** 冷え性という、いわゆる西洋医学のアプローチでは病気としてなかなか認識しづらいですが、読者の先生方も何とか患者さんの苦痛をやわらげる方法がないかと思っています。そもそも冷え性というのは、病気の名前ではないように思うのです。どういう病態、状態なのでしょう。

**山口** おっしゃるとおりで、西洋医学では冷え性という概念そのものはありませんが、実際には手足の冷たさでいろいろ日常生活に支障をきたされている方も多いかと思います。手足や全身に冷えて感じて辛いことの総称を、冷え性と呼ぶことが多いです。そして普通の人が寒さを感じないぐらいの温度でも、全身や手足、あるいは下半身

など、体の一部が冷えて辛い症状のことを冷え性と呼んでいます。

**池脇** ご本人が冷えているという自覚があるということですが、実際に冷えているのでしょうか。

**山口** 正直、他覚的な検査方法というのはないのですが、一番簡単なのは体温を測ってみて、35度以下だったら冷え性といえるのではないのでしょうか。

**池脇** 特に女性の方が手足の冷えや、場合によっては腰が冷えるなどと訴える方が多いように思うのですが、いかがでしょうか。

**山口** ある統計では、65歳以上の男性で約50%、女性で70%、80歳以上では男性の75%近く、女性だと93%と、非常に高率で冷えて訴えている方が多

いといわれています。

**池脇** そうすると、同じ年齢で切っても、どちらかというとなりよりも女性のほうが訴えが多くて、しかも年齢を重ねるに従って増えていくのですね。

**山口** そうですね。熱というのは筋肉から産生されることが知られています。男性と比べて女性のほうが筋肉は少ないですし、加齢によって筋肉量がどんどん減っていくことがわかっていますので、熱の産生も高齢になるにつれて少なくなるといわれています。

**池脇** 筋肉が熱産生の場所だとすると、確かに女性のほうが少ないし、高齢になれば筋肉量も減っていくという意味では、西洋医学でもずっと入っていけそうな感じがしますね。そういった冷えに関して、どう対処するのかは、私自身も患者さんに指導した経験がないのですが、どのように指導されるのでしょうか。

**山口** 冷えの大きな原因のひとつとして、自律神経の失調が考えられます。それによって血管が収縮して血流が悪くなり、内臓を含めて手足の血行が悪くなることで体温が低くなると考えられています。ですから、なるべく体温を下げないような生活習慣が大切だと思います。

**池脇** 確かに自律神経のバランスはいろいろなことで保たれている、あるいはいろいろな要因で破綻するので、そこを整えるのは大事なのですね。

**山口** そうですね。

**池脇** 単純に温めようとしたら、皆さんお風呂に入ると思うのですが、特に冷え性の方の場合はこういうお風呂の入り方がいい、などあるのでしょうか。

**山口** 熱いお湯に短時間入ることによって、風呂から出た後に逆に体温が奪われ、体温が下がってしまうことが考えられます。冷え性の方は38度とか40度ぐらいの、それほど熱くないお湯に30分ぐらいつかることによって体をゆっくり温めることができます。それによって体温の低下も抑えられますし、ある程度長時間、温まる時間が続くと考えられます。

**池脇** 朝風呂に入る方もいますが、夜に限らず、朝もそうやって温めるのはいいのでしょうか。

**山口** 体を温めるということと、目を覚ますという意味でもよいかと思います。

**池脇** 生活習慣で、例えば食べるものについて言えば、これはどのくらいのエビデンスがあるのかわかりませんが、例えば生姜が冷えにいいといえますね。どんな食事を取ったらいいと指導されていますか。

**山口** 特にビタミンEやビタミンCは赤血球を柔軟にして血流をよくすることがわかっています。ウナギやアーモンド、あるいは落花生などがビタミンEを多く含んでいる食物といわれて

います。

**池脇** サプリメントで取るよりも、そういった食品として取るほうが好ましいですね。

**山口** そうですね。自然なかたちで取るのがよいかと思います。

**池脇** 冷えに関しては、なかなか西洋医学的なアプローチはできないけれども、東洋医学、漢方は、むしろこういうものに効果的だという話を聞いたことがあります。先生も漢方を処方されることはありますか。

**山口** 特に冷えに腰・下肢痛、腰とか下肢の痛みを伴った患者さんが、私どもの施設には多くいらっしゃいますので、そういう方に漢方薬、例えば加味逍遙散や当帰芍薬散、あるいは当帰四逆加呉茱萸生姜湯などの漢方を出すことがあります。

**池脇** 漢方は即効性がないと聞きますが、しばらくはのんでいただくのですか。

**山口** 種類によっては即効性のある漢方もあるのですが、月単位でのまないと効果がないものもあります。我慢強く、効果を待つのも必要かと思います。

**池脇** 先生はペインクリニックにいらっしゃいます。ペインクリニック的なアプローチ、治療もあるのですか。

**山口** 例えば、腰部脊柱管狭窄症や閉塞性動脈硬化症などで腰痛や下肢の冷えがある方は多いと思います。そう

いう方に関しては、硬膜外ブロックや、場合によっては腰部の交感神経節ブロックを行って血流の改善を試み、疼痛や冷えの改善を期待することがあります。痛みを伴う冷えは、一度専門医に相談すると良いと思います。

**池脇** なかなか開業医の先生ができる治療ではないので、症状としては重症の方が中心になるだろうと思うのですが、やっていくうちによくなって、注射をしなくても楽になる方もいますか。

**山口** ブロック等はあくまでも二次的な治療法です。一番大切なのは生活習慣、特に下肢の筋肉を鍛えるための運動です。激しい運動でなくても、歩いたり、よく動くことは大切かと思えます。

**池脇** 最後に、今回の質問の症例の場合、先生はどう対処されるかをお聞きしたいです。86歳、高齢の方、血圧がちょっと高い。一番悩んでいるのが冷え性で、夜も眠れない。夏でも湯たんぽが必要だ。先生はこういう症例の場合はどう対処されますか。

**山口** まず先ほど言いましたように、食べ物、食生活から生活習慣を変えて、それにプラスして、マッサージをするとか、運動することが簡単にできることだと思います。さらに、着るものも気をつけて、例えば靴下を重ね履きするとか、冷やさない心がけも大切かと思えます。

**池脇** 湯たんぽは低温熱傷の危険性もありますし、できれば使わずにという感じですね。

**山口** そうですね。

**池脇** こういう症例でも、ブロックをされることはありますか。

**山口** 疼痛がメインの方が多いですが、冷えだけの方でも、ブロックとはいいませんが、ペインクリニック的な治療は十分効果が出ると思います。

**池脇** どうもありがとうございました。

