



# 冷え症に注意

11月ごろから気温の低下がみられ、冷えを感じる人が急増します。自分の冷えがどんな状態なのか理解し、自身の生活を整えて冷えにくい体を作りましょう。

## 冷え症の原因

体温は自律神経によって、一定に保たれています。暑い場所では体温を逃がして、寒い場所では体温を保とうとします。しかし、寒暖差\*が大きくなると自律神経の働きが低下してしまい、体温調節がうまくできず、冷えを感じる状態になってしまいます。

寒い時、暖房に頼りすぎてしまうと冷え症になりやすくなります。暑い時、冷たいものばかり摂りすぎても冷え性になる可能性があります。

また、運動不足による筋力の低下で体の熱産生能力が低下して寒さを感じやすくなります。

冷え症は男性より女性の方が多く悩んでいることですが、近年では男性でも筋肉量不足による手先の冷えなどの悩みが増えてきています。

\*寒暖差は室内と室外などの気温差

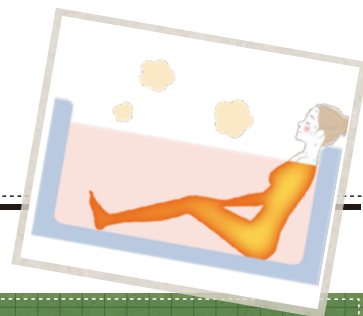


## 冷えにともなって起こるおもな症状

- 不眠 不安
- 疲れ目 かすみ
- 肩こり 腰痛
- 眩暈 耳鳴り

など自律神経の乱れによって症状があらわれてくる場合があります。

冷え症は疾病の前段階の状態にあたる未病ですが、女性の場合、冷えがひどくなると卵巣の機能が低下し、女性ホルモンのバランスが崩れて月経不順などの症状が現れることがあるため、体を冷やさない、冷え症を放置しないようにしましょう。



## 冷え症の対策

### ■ 服装による体温調節

寒暖差を少なくするために適切な服装で過ごすことが必要になります。寒い場所では手足が冷えにくい服装、暑い場所では体温を逃がしやすい服装を心掛けましょう。

### ■ 運動による筋肉量の維持

熱産生能力を維持・向上させましょう。

### ■ 適切な睡眠時間の確保

自律神経の乱れを防ぐために一定の生活リズムを作りましょう。

### ■ 湯船につかって体全体を温める

シャワーなどでは温まっているつもりでも冷えている箇所がある場合がある。これも自律神経の乱れの予防として重要になります。

## 漢方による冷え症の治療

冷えがひどく生活に影響が出るようならば、漢方に頼ってみましょう。手足に冷えを感じるタイプの方には「**当归芍薬散**」がおすすめです。元々胃腸が弱く、熱を作る力が低いため、手足の冷えを感じるタイプには、「**人参養栄湯**」がおすすめです。上半身がのぼせて、下半身が冷えるタイプの方には、「**桂枝茯苓丸**」がおすすめです。ストレスを感じていて、血流が悪くなり冷えを感じるタイプには、「**加味逍遙散**」がおすすめです。

詳しくは医師・薬剤師にご相談ください。

### 【参考文献・資料】

厚生労働省研究班(東京大学医学部藤井班)監修 女性の健康推進室ヘルスケアラボ  
[https://w-health.jp/woman\\_trouble/cold/](https://w-health.jp/woman_trouble/cold/)  
近畿大学病院 冷え症の治療  
<https://www.med.kindai.ac.jp/diseases/chills.html>  
ツムラ あなたの冷えはどのタイプ? タイプ別、おすすめ漢方薬のご紹介  
<https://www.tsumura.co.jp/brand/kampo-communication/kampo-blog/023.html>