

Part 1

冷え症外来医師が教える！
1分でわかる

4大「冷え」のタイプ別解消術

冷え症外来直伝！

しつこい「冷え」を消す

冬のポカポカ習慣

横浜血管クリニック院長 林 忍



はやし のぶ
慶應義塾大学医学部卒業。血管外科専門医として、慶應義塾大学病院、済生会横浜市東部病院、済生会神奈川県病院に20年間勤務した後、2016年2月、横浜血管クリニック開設。多くの血管外科臨床に従事し、特に下肢静脈瘤の累計症例数は1万例を超える。血管にまつわる病気のほか、冷えやむくみといった身近なトラブルの相談にも対応し、新聞、テレビ、雑誌などのメディアでも活躍中。慶應義塾大学外科学教室非常勤講師。

「冷え」に悩むのは
アジア人だけだった！

私のクリニックは、文字通り血管の手術を専門としています。しかし、過去に多くの冷えに悩む患者さんを診た経験から、全国でも珍しい「冷え症外来」を設けています。
当院のホームページで最も閲覧者が多いのは、この冷え症外来のペー

ジです。実際、当院には「手足が冷たくて眠れない」「何枚着ても寒い」「肩こり、腰痛が辛い」「何をしてもやせない」などといった、冷えからくる症状に悩む方が、多く受診されています。
先日NHKの朝のニュース番組「おはよう日本」で当院の冷え症外来が取り上げられ、大反響を呼びました。

そもそも、血管外科医である私がどうして冷え症外来を開設したか、疑問に思われた方も多いでしょう。
私がかつて大病院の血管外科に勤務していた頃、冷えに悩んでいるという患者さんが内科から多く紹介されて来ました。大病院といっても冷え症を専門とする科はなく、冷え症に悩む患者さんはどの科に行けばいいかわかりません。

患者さんはとりあえず内科を受診されるようですが、一般の内科では冷えを改善する手立てはありません。患者さんは血行障害など、血管の病気からの冷えを疑われて、血管外科を紹介されるというわけです。
大病院に冷え症を担当する科がなく、内科でも冷え症を治せないのなぜでしょうか。
その理由は、西洋医学には「冷え

手の甲の体温を測る林先生。冷え症外来の診断はここから始まる



赤外線体温計を使い、おでこと手足の先の温度差を測る



おでこと 手足の先の温度差で 冷え症かどうかわかる！

おでこと手足の先の温度差が…

3℃未満

末端冷え症ではない

3～5℃ 軽度の冷え症

冷えやすい習慣に
気をつける

5～10℃ 中程度の冷え症

要生活改善。
3つの冷え症解消術(11ページ)を実践する

10℃以上 重度の冷え症

3つの冷え症解消術のほか、
通院治療が必要な場合も

という概念そのものがないからです。実は、冷え症で悩むのはアジア系の人種だけなのです。
よく街中で、冬場なのにTシャツ姿で歩いている欧米人を見かけることはありませんか？ 欧米人はアジア人と違って、体質的に冷えを感じにくいのです。
東洋医学ではあたりまえのように語られる「冷え」ですが、西洋医学にはそういう考え方がありません。私たち西洋医学を学んだ医師も、冷え症について学んでいないのです。

頭と指先の体温差が 10℃以上ある人も！

私は、冷え症外来に訪れる患者さんたちに、まず「冷え症は病気ではなく、体質である」ということをお伝えします。先述のように、冷え症はアジア人特有の体質です。病気ではありませんから直接命にかかわるということはありません。しかし、逆に体質であるため、改善するのは簡単なことではないのです。
病気ではないとはいえ、冷え症を放っておくとさまざまな不調につながる

※足の血管の動脈硬化が進み、血管が細くなったり、詰まったりして、じゅうぶんな血流が保てなくなる病気

冷え症外来も勧める 冬のしつこい冷え 解消習慣

冷え 撃退習慣 ①

ぬるめの風呂に
長く入る



38℃～40℃のぬるめのお湯に30分ほどつかる

冷え 撃退習慣 ②

体を温める食材を
食べる



ショウガ、ニンニク、ゴボウなどの体を温める効果のある根菜や、温かいみそ汁、スープなどを飲む。14ページより紹介するショウガみそ汁も有効

冷え 撃退習慣 ③

ジョギングなどの
有酸素運動



30分程度のジョギングを、週3回程度行う。高齢のかたや激しい運動ができない人はウォーキングもよい

冷え症は 特に女性に多い

理由は……

- 熱を作る筋肉が少なく、冷えやすい脂肪が多い
- 月経時に血液が減り、体の末端まで届きにくくなる
- 冬の薄着やタイトな下着で血流が悪くなるなど



なるべく体を温める習慣をつけるのが大事

治療が必要な重度の冷え症と診断しています（9ページの図参照）。

ここでわかるのは「末端冷えタイプ」と呼ばれる冷え症です。そのほか、問診などを経て、私は冷え症を大きく4タイプに分類しています。

① 末端冷えタイプ
手足の先端が冷える、最も患者さんが多い冷え症

② 下半身冷えタイプ

骨盤のゆがみなどが原因で、特に下半身の冷えが強い

③ 内臓冷えタイプ

手足に冷えは少ないが、内臓が冷えているタイプ

④ 自律神経失調タイプ

自律神経の乱れにより強い冷えを感じるタイプで、男性にも多い

不足も、冷えの元になります。

ショウガ、ニンニク、ゴボウなどの体を温める効果のある根菜や、暖かいみそ汁、スープなどは冷えを取るのに有効な食べ物です。14ページより紹介するショウガみそ汁もお勧めです。

冷え症解消術③

ジョギングなどの有酸素運動

運動不足は代謝を低下させ、血液

の循環を悪くする原因となります。また、筋肉量が少ないと体内で熱を生産することができません。温かい血液を体じゅうに巡らせるためには、ジョギングなどの有酸素運動を行うことが有効です。

健康な人なら、心臓がドキドキして息が上がる程度の運動が目安です。私は、30分程度のジョギングを、週3回程度行うことを勧めています。できればジョギングのほうが望

ほかにも、更年期障害が原因となつている冷えや、栄養不足による冷えなどもあります。ほぼこの4タイプに分けられます。

各タイプの詳細については12～13ページで解説します。最も患者さんが多いのは末端冷えタイプですが、最近特に増えているのは「自律神経失調タイプ」です。

外気との温度差の大きい冷暖房下にさらされたり、大きなストレスを受けたたりすることで体温調節をつかさどる自律神経が乱れ、冷えが起るタイプです。冷え以外にも、疲れが取れない、イライラする、気が減入るなどの症状がひき起こされ、男性にも多いことが特徴です。

冷えは、血流が悪いため、毛細血管へ温かい血液が流れず、血管が収縮し、そのために手足などが冷えることで起こります。体が温まりやすい環境に導き、血流がよくなることで冷えの改善につながります。

当院の冷え症外来では、重度な冷え症の患者さんには、カウンセリングの後、漢方薬やビタミンEなどを処方すると同時に、次の「冷えを解

ましいのですが、ご高齢のかたなど運動が難しい場合は、ウォーキングでもOKです。

運動を習慣化できれば、筋肉量が増えます。筋肉が増えると体内で熱を生み出しやすくなり、自然と冷え体質が解消されていきます。

繰り返しますが、冷えは体質ですから、簡単には改善しません。しかし、これらの秘策を続けていただくことで、少しずつ体質が変化し、冷

消する3つの秘策」を勧めて、冷えの改善に努めています。

冷え症外来が勧める 冷え撃退習慣

冷え症解消術① ぬるめの風呂に 長く入る

まずは簡単にできること、入浴です。38℃～40℃のぬるめのお湯に30分ほどつかるようにしてください。体がリラックスし、副交感神経が優位となって、血管を広げ、血行がよくなります。

逆に、熱いお湯のお風呂は、交感神経が高ぶり、血管が収縮するので、温まっているようでも結果的に体は冷えてしまい、逆効果です。

冷え症解消術② 体を温める 食材を食べる

冷たい飲食物や甘い物、ファストフードやスナック菓子の食べ過ぎは、血液を下ドロドロにし、血行を悪くして、体を冷やす原因になります。また、無理な食事制限を伴うダイエットによるミネラルやビタミン

え症が軽快したというかたも多くいらっしゃいます。


「どこに行っても治らなかつた冷え症がかなりよくなった」「去年の冬より肌着を1枚減らせた」「布団の中でもつま先まで温まり、朝まで熟睡できるようになった」「冷え症とともに、腰痛、肩こり、むくみまで解消しました」などの多くの喜びの声を聞くと、冷え症外来を開設してよかったと思います。

「末端冷え」「下半身冷え」 「内臓冷え」「自律神経失調冷え」

横浜血管クリニック院長 林 忍

はこう治せ！

4 自律神経失調タイプ



症状
疲れが取れない、イライラする、落ち込みやすいなど、心理的に不安定になる。最近増えているタイプで、男性にも多い

原因
強いストレスを受けたり、温度差の激しい冷暖房で体温調節をつかさどる自律神経が乱れたりすることで起こる

対策
強いストレスや冷えを感じたら、ぬるま湯のお風呂にゆっくりつかり、リラックスすること。ストレス解消のためとはいえ、喫煙は血管を強く収縮させるので厳禁

3 内臓冷えタイプ

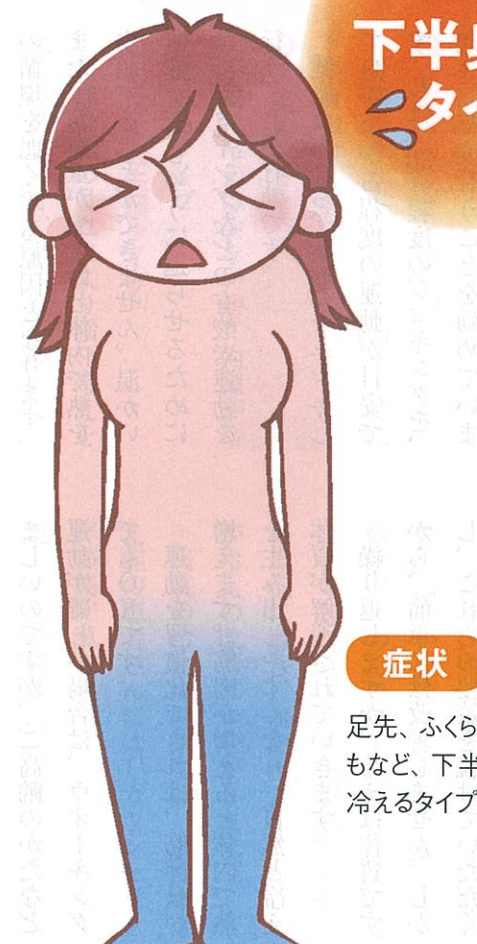


症状
手足は温かいので、冷えを自覚しないことも。「下痢しやすい」「だるさが続く」「カゼを引きやすい」などの症状があったら要注意

原因
ストレスや疲労の蓄積により、血液の循環調整機能が低下していたり、運動不足で体の深部が冷えたりしていることが原因

対策
内臓の動きを活性化してくれるショウガやニンニクなどを取ると効果的。運動不足を感じる人はジョギングやウォーキングなどもやるとよい

2 下半身冷えタイプ




症状
足先、ふくらはぎ、太ももなど、下半身が特に冷えるタイプ

原因
姿勢が悪い、同じ姿勢を長く保つなどが原因で、骨盤がゆがみ、下半身の血行がうまく流れず、代謝が悪くなっているパターンが多い。お尻や太もものセルライトがさらに冷えの原因に

対策
ぬるま湯に30分以上つかり、代謝をアップするのが効果的。同じ姿勢を長く続けないなど、姿勢にも気をつける

1 末端冷えタイプ



症状
手の先やつま先が冷える。重症になると手足のしびれや不眠につながることも。冷え症の中で最も多い症状

原因
血液がドロドロだったり、血管が細く血行が悪い状態だったりすると、血液が手足の末端部分まで届かない。そのため、手先やつま先が冷えてしまう

対策
最もよいのは、食習慣を改善して体を温めるものを食べること。冷えた手足を温めるよりも、腹巻などでおなかを温めることが効果的。ぬるま湯にゆっくりつかるのもよい