

季節に関係なく症状が出る
生活習慣で改善できる

手足の冷え

主な原因

- ▼ 加齢による筋肉量の減少
- ▼ 運動不足による血行不良
- ▼ 偏った食生活
- ▼ 閉塞性動脈硬化症が隠れていることも

主な症状

- ▼ 手足が冷えて眠れない
- ▼ 厚着しても体が冷える
- ▼ 肩こり、腰痛がひどい
- ▼ 便秘や下痢になりやすい



測り方：赤外線体温計を使って、3カ所（おでこ、手の甲の親指と人さし指の間、足の甲の親指と人さし指の間）の体温を測る。

体温と手先・足先の温度差が

- 3℃未満 一般的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 生活習慣の改善を実践する
- 10℃以上 重度の冷え症 病気が隠れていないか確認を

手足の冷えは、血液の流れが悪く、毛細血管のすみずみまで血液が行きとどかないことで起こります。手足が冷えた状態が続くと、手足の痛みやしびれの他、頭痛、腰痛、肩こり、便秘、不眠といった体の不調を引き起こし、日常生活にも支障を来します。

女性に冷えを訴える人が多いのは、筋肉量が少なく脂肪が多いから。筋肉は熱を生み出す他、伸縮することでポンプのように血液を送り出す働きがありますが、筋肉量が少ないと、これらの働きが弱く、体の末端まで血液が行き渡りにくくなるのです。いっぽう、脂肪は一度冷えると温まりにくいという性質があります。

また、女性はスカートなどの薄着や締めつけの強い下着などによって血流を悪くすることもあります。女性は冷えを招く要因を多く抱えているといえます。

冷え症は命に関わる病気ではありませんが、放置しているとさまざまな不調につながります。まれに閉塞性動脈硬化症や甲状腺機能低下症などの病気が隠れている場合もあります。



教えてくれたのは
横浜血管クリニック
院長
林 忍 先生
はやし・しのぶ 慶應義塾大学医学部卒業。血管外科専門医として、同大学付属病院、済生会横浜市東部病院、済生会神奈川病院勤務を経て、2016年より現職。「冷え症外来」がある。

閉塞性動脈硬化症は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、十分な血流が保てなくなる病気です。血液の流れが悪くなることで、歩行時に足のしびれ、痛み、冷たさを感じます。さらに進行すると、安静時にも症状が現れることがあります。

甲状腺機能低下症は、全体の代謝を促す甲状腺ホルモンが不足してしまう病気です。活動性が鈍くなり、体温が低くなる他、全身のだるさや眠さ、むくみなどを引き起こします。

冷え症は体質。長い目で体質改善を！

冷え症を診断する基準の一つに、体の3カ所の体温を測る方法があります（P90図参照）。体温と手足の温度差で判断します。重度の冷えでつらい場合は、内科や漢方外来を受診します。

冷え症は病気ではなく、体質です。基本の対策は体質改善のために生活習慣を見直すこととなります。上記を参考にぜひ実践してみてください。指先のマッサージや、腹式呼吸も有効です。他に血行を良くするビタミンEや患者の状態に合わせた漢方薬が処方されることもあります。

体質改善には時間がかかりますが、生活習慣を見直すことで、冷え改善の他、不眠や肩こり・腰痛が改善されるといった効果を実感する人が多くいます。

来月の持病 甲状腺の病気

あなたの冷えはどのタイプ？

末端冷えタイプ

手の先やつま先が冷える。冷え症のなかで最も多い。重症になると手足のしびれや不眠につながることも。血液がドロドロだったり、血管が細かったりして血行が悪く、末端の手足に熱が行き渡らなくなってしまう。

下半身冷えタイプ

足先、ふくらはぎ、太ももなど下半身が冷える。骨盤の歪みが原因である場合が多い。姿勢が悪い、同じ側で足を組むなどが原因で体や骨盤が歪み、下半身の血行が悪化し代謝が悪くなっているパターン。

自律神経失調タイプ

冷暖房などで自律神経のバランスが崩れ、体温調節がしづらくなる。疲れが取れない、イライラする、肩がこるなどの症状を引き起こす。自律神経は汗や体温調整の他、内臓、血管などの動きを一定に保つ。

鉄分不足タイプ

女性に多い。鉄分不足になるといざれ貧血に。貧血は血液中の赤血球が少ない状態。赤血球が少ない血液は、酸素を運搬する力を失い、体力不足、疲れやすさ、手足の冷えの原因になる。

内臓冷えタイプ

ストレスから末端の血管の収縮ができず、内臓に血液を集められなくなる。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」などの症状があったら、要注意。

冷えを改善する4つの生活習慣

週3日、30分程度の有酸素運動

ジョギングや早歩き（心臓がドキドキして息が上がるくらい）が効果的。代謝が上がり血液の循環がよくなる。筋肉も増えて体が熱を生産しやすくなる。ストレッチもおすすめ。

毎朝白湯を飲む

朝は一日のうちで最も水分が失われているので、白湯を吸収しやすい。体温が最も低いため白湯で体を温めると効果的。

体を温める食材を摂る

しょうが、にんじん、ねぎ、ごぼうなど体を温める根菜類や香味野菜、みそ汁、スープなどが有効。冷たい飲食物、甘い物、ファストフードやスナック菓子は血行を悪くする。

ぬるめのお風呂に長く入る

38~40℃のぬるめのお湯に30分つかる。副交感神経が優位となり、リラックスし、血管が広がる。血流が良くなることで、体が温まる効果がある。

