



# しもじ通信 vol.187 12月号

2023年

## 『冷え性って何?』



しもじ内科クリニック院長

下地 栄壮



ヒトは、気温が変化しても体温を一定に保とうとする“恒温動物”です。血液の流れる量を変化させたり、汗をかいたりすることで、体温を一定に保つように調節されています。

「冷え性」とは、体の末端にある手や足が慢性的に冷える症状です。冷え性は、寒さや血行不良が関係し、これからの寒い季節に症状が悪化します。

### <冷え性の原因>

1. **自律神経の乱れ**：自律神経が乱れると、血管の収縮や拡張に影響を及ぼす
2. **筋肉量が少ない**：筋肉量が少ないと、体を温めるための熱の生産量が少なくなる
3. **血液循環の悪化**：血液の流れが滞ると、体の末端にある手足にまで血液が十分に行き渡らなくなる
4. **女性ホルモンの乱れ**：女性ホルモンが減少すると、自律神経の不調により血行不良を引き起こす
5. **貧血**：貧血があると、全身に十分な酸素が行き渡らなくなり、細胞で熱を産生する力が弱くなる



6. **皮膚感覚の乱れ**：皮膚の温度を感じる神経の働きが鈍くなると、寒いという情報の伝達がうまくいかなくなる

### <予防するには>

1. **生活習慣を改善する**：規則正しい生活をして、十分な睡眠をとり、ストレスをためないようにする。血液の流れを良くするために、体を締め付けない衣服や靴にする
2. **筋肉量をアップさせる**：1日30分以上歩く。脚には全身の約7割の筋肉があるので、特に下半身を動かすストレッチやスクワットなどの筋肉トレーニングは効果的。また、適度な運動は自律神経の機能を高める効果がある
3. **体を温め、血行を良くする食事をする**：体を冷やすような食事や飲み物、栄養バランスの偏りがちなインスタント食品などは控える。ビタミンE、C、B1、パントテン酸、良質なタンパク質などを積極的にとる

冷え性の改善にも、やはり規則正しい生活や運動、バランスの良い食事など基本的なことが大切です。

### 年末年始休診のお知らせ

年末年始のお休みは、**12月29日(金)午後～1月3日(水)**までとさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが宜しくお願いいたします。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)

TEL:092-605-6300