

Q2

## 冷え性ってどんな症状があるの？

冷え性には3つのタイプの症状があります。

## ①手足の末端が冷えるタイプ

栄養や血の不足、血流の悪さ、ストレスや緊張などにより、手足の末端が冷えます。

## ②全身が冷えるタイプ

体の新陳代謝の低下により全身に冷えを感じます。胃腸も冷えて消化機能が低下していることも多いです。

## ③冷えのぼせ

顔はほてっているのに足は冷えるタイプです。自律神経の乱れや血流の悪さにより生じ、更年期にもよく見られます。

Q3

## 冷え性を改善するには？

冷え性の改善には生活習慣が大切です。バランスの良い食事を心掛けましょう。栄養不足、栄養過多、冷たい飲食物・お菓子・ジュースの取り過ぎは冷えにつながります。血流の改善には、定期的な運動が効果的です。ストレスが多い人は、深呼吸やリラックスタイム（ヨガ、アロマ、音楽など）を取り入れるのもお勧め。衣服で体を温めたり、湯船にゆっくりつかるのもよいでしょう。

冷えは漢方薬で改善することもあります。体質に応じて効果的な薬が異なりますので、診療所や病院で相談してみてください。漢方内科、産婦人科、内科などさまざまな診療科で処方されています。

〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇

職場ではどのような配慮ができる？

## 寒さの感じ方は「人それぞれ」

温度の感じ方は個人差が大きく、同じ室温でも「寒い」と感じる人もいれば「暑い」と感じる人もいて、全員にベストな室温はありません。だからこそ、「寒いから室温を上げてほしい」と気軽に言えるような職場の雰囲気をすることは大事でしょう。

特に女性は寒さを感じやすく、冷えからの不調に悩む人も多いです。電車に「弱冷房車」があるように、職場にも室温が高めのエリアがあるとよいかもしれません。



＼ 教えてドクター！ ／

みんなで学ぶ

女性の  
カラダと健康

今回の教えて！ 冷え性

冬は特に体の「冷え」が気になる人も多いのでは？ 冷えは「万病のもと」ともいわれ、さまざまな病気が隠れていることもあります。日頃から体を温めることを心掛け、冷えが悪化しやすい冬を乗り越えましょう。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

## どうして冷え性になるの？

「冷え性」とは体の冷えを感じやすい状態をいいます。他の人が冷えを感じない温度でも、手足や腰、全身などに冷えを感じる状態です。

冷え性の人は男女ともにいらっしゃいますが、特に女性に多く、女性の半数以上が冷えを感じていると報告されています。女性は男性に比べて筋肉量が少ないため、熱産生が少なく血流も悪くなりやすいことが原因の一つです。また現代社会では、冷たい飲食物の取り過ぎや冷暖房の使い過ぎ、運動不足、ストレスなどによる自律神経の乱れも多く、これらも冷え性を悪化させます。

冷えは「万病のもと」ともいわれ、肩凝りやだるさ、頭痛、腹痛、月経痛の原因にもなり、ひどくなると日常生活に支障を来すことも。また、甲状腺機能低下症や膠原病、閉塞性動脈硬化症、糖尿病などの重篤な病気が隠れていることもあるので、気になったら内科を受診することをお勧めします。