

病気が潜んでいることも つらい「症状」に5つの原因

北里大学東洋医学総合研究所
漢方鍼灸治療センター副センター長 (漢方診療部部长・鍼灸診療部部长)

構成●藤原ゆみ composition by Yumi Fujiwara

イラストレーション●永井 恵 illustration by Megumi Nagai

伊藤 剛

いつも手足が冷たくなってしまふ、汗をかいているのに温かにならない——とてもつらい思いをしている人も多いのだが、病とはみなされない「冷え症」。しかし、病気が潜んでいることもあるため注意が必要だ。まずは、自分の「冷え」がどんな原因で起きているのかを知ることから始まる。

寒ければ体が冷えるというのは当たり前の反応ですが、冷えを苦痛に感じ、日常生活に支障を来すこともあります。そうした“冷えが辛い”という症状を訴えるような状態を冷え症といいます。冷え症は、西洋医学的には自覚症状であって、病気とはみなされません。しかし、冷えはさまざまな病気を引き起こしたり、持病を悪化させたりします。そのため、東洋医学では、冷えは未病、つまり病気の前駆症状として捉え、治療すべき対象だと考えられてきました。

ちなみに、冷え症という言葉は日本特有のものです。とはいえ、古代中国では冷えを主に「寒」と「熱」という病態として捉え、日本では「気」、「血」、「水」という病態として診ることにより、古くからさまざまな治療が行われてきたのです。



伊藤 剛(いとう・ごう)
浜松医科大学卒業後、浜松労災病院、浜松医科大学を経て、1996年より北里大学東洋医学総合研究所に勤務。2015年現在、同研究所所長補佐、臨床准教授、漢方鍼灸治療センター副センター長 (漢方診療部・鍼灸診療部部长)。日本初の冷え症外来にて冷え(寒熱)の研究・治療にも従事。著書に『東西医学の専門医がやさしく教える即効100ツボ』『副交感神経を活かして不調を治す!』『東洋医学のきほん帳』他。専門分野:西洋医学(内科、消化器、自律神経、心身症など)、東洋医学(漢方、鍼灸など)、冷え症、不定愁訴など。認定資格:日本東洋医学会認定専門医・指導医、日本消化器病学会認定専門医、他。

自分がどのタイプなのか

私は長い間、冷え症患者さんの体温や血流などを細かく測定し、また、体温を調節している自律神経(交感神経・副交感神経)や体温に影響する心理状態などについても調べてきました。その結果、冷え症の人は普通の人と比べると、体各部の温度が通常よりも大きく偏っていたり、体質、性格、精神状態などにより冷えに対して非常に過敏になっていたりにするために冷えを強く感じていることがわかりました。

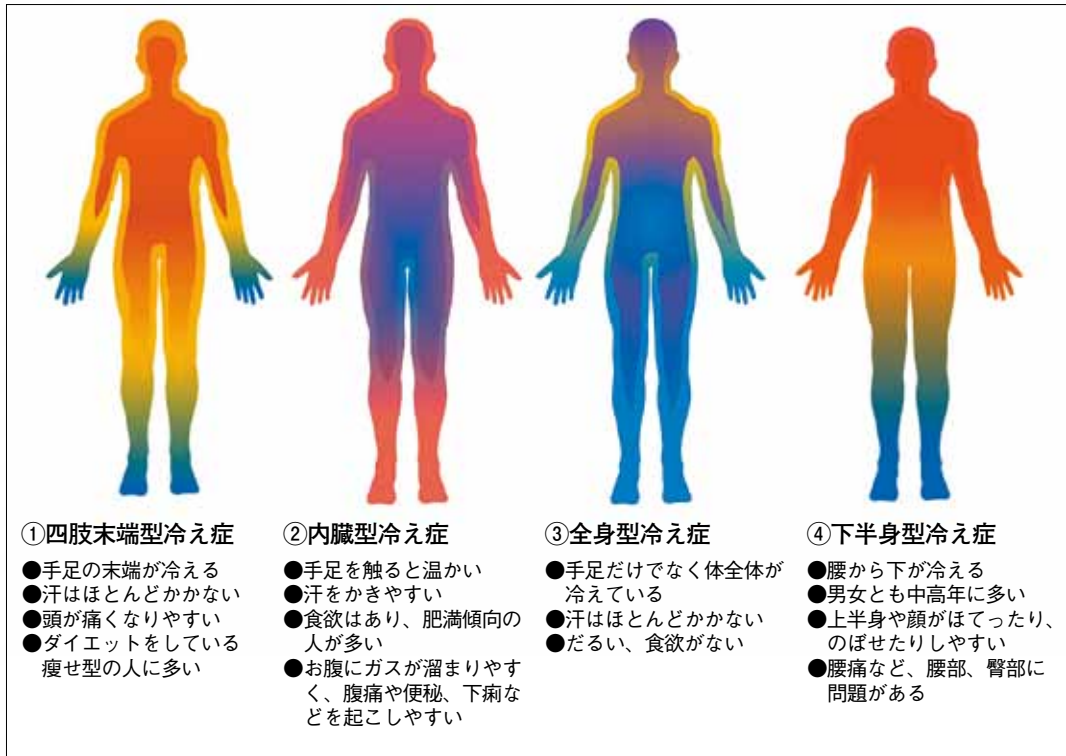
基本的に人は、どこの体温を測っても同じ温度というわけではありません。例えば誰でも足は顔や胴体より体温が低く、体の中心部は体の表面より体温が高いのです。こうした体温分布の特徴やパターンの異常から、冷え症を主に5つのタイプに分類しました。タイプによって原因や治療も異なりますので、冷え症で悩む人はまず自分がどのタイプなのか考えてみましょう。

ただし、冷えを訴える患者さんのすべてに冷え症としての治療が必要だとは限りません。例えば、冷えの原因が甲状腺機能低下症や閉塞性動脈硬化症などの疾患である場合や、神経症など精神的な疾患によって冷えに過敏になっている場合などです。こうしたケースでは、冷え症の治療ではなく、その原因となる疾患の治療が必要となります。

1 四肢末端型冷え症——若い女性に多い冷え症の定番

四肢末端型は「手も足も冷たい」という、冷え症の代表的なタイプです。四肢とは手足のことですが、手

■主な冷え症のタイプ



冷え症のタイプによって、特徴が異なり、冷え以外の症状もみられる。まずは自分のタイプを知ることが大事だ。

先も足先も氷のように冷たく、温度を測定してみると手のひらや足の裏の皮膚温は、冷えのない人よりかなり低く、足の指先は20℃台のこともよくあります。

このタイプでは健康な人に比べ熱容量が低く、体の中で十分な熱が産生されていません。この熱量不足こそが四肢末端型冷え症の原因です。

摂取カロリーを増やすことが大切

ではなぜ熱量が不足していると手足が冷えるのでしょうか。通常、手のひらや足裏は、余分な体の熱を外に放出する、いわゆるラジエーターの役割を果たしています。しかし寒い環境では体温を維持するためにラジエーターの機能を抑えなければいけません。そこで、脳は体の防御機能である交感神経を働かせて、手足の先の血管を収縮させて血流を抑制し、熱を逃がしすぎないようにしているのです。ところが熱量が不足している四肢末端型では、体温を下げないように、そうした防御反応が過剰に働いてしまい、その結果、手足の先が極端に冷たくなってしまうというわけです。実際に、足を氷水につけて自律神経の働きをみる試験では、足の末端の交感神経が過敏になっていることがわかっています。

四肢末端型の場合、例えば足湯などで温めても改善

しません。確かに温めているときは心地よさを感じますが、やめた途端にすぐ冷えてしまいます。それは温めても熱が体に浸透していだけで、収縮した血管は広がらないためです。

では治療法はというと、まずは体の熱容量を増加させる必要があります。じつは四肢末端型は、若い女性などでダイエット

志向の人で痩せ型の人が多いのです。そのため食事の摂取カロリーを増やすことが大切です。また食事量とともに、ウォーキングや体操などの運動をして基礎代謝を増やす必要もあります。

それ以外に足の末端の血管を即座に開くことができる、足趾のストレッチも有効です。こうした対策を行っても冷え症が改善されない場合や、体の状態から食事の増量または運動ができない場合は、漢方薬で治療します。漢方薬は単に体を温める効果のあるものではなく、とうき しぎやくか ごしゆ ゆしやうきやうとう当帰四逆加呉茱萸生 姜湯など、手足などの末梢血管を拡張させ血流を改善させる薬を使います。

2 内臓型冷え症——触ってみても温かい冷え症

内臓型は手足などの体表面は温かいのに、体の中が冷えるという冷え症です。実際に患者さんの手を触っても温かく、体には汗をかいていることもあります。多くの方が「お腹が冷える」とか「お腹が張る」と訴えます。内臓が冷えるため、腸管の機能が低下して、お腹にガスが溜まりやすく、腹痛や便秘、下痢などを起こしやすいのも特徴です。

内臓型は、交感神経の働きが弱い体質的人や、お腹の手術の既往がある人に多くみられます。四肢末端型とは逆に寒くても皮膚の交感神経が十分に働かないため、皮膚表面からは熱が過剰に放散され、体の内部

正しい体温の測定方法

最近では、1分間前後で測定できる体温計を使っているという人が多いと思います。じつは、こうした体温計は予測式といって、皮膚表面の温度変化から体の内部の温度と平衡になる10分後の温度を、マイクロコンピュータで計算し予測した温度を表示しているのです。そのため、発熱時など皮膚表面の温度も高くなっているときは問題ないのですが、皮膚温が低めだと体温も低めに出てしまい、正確な体温を測定することができません。正確な体温を測るためには、実測式という体温計を使い、脇の下に体温計の先端を突き刺すように入れ、皮膚温と体内部の温度が一致するまで、最低でも10分間、体温を測定する必要があります。

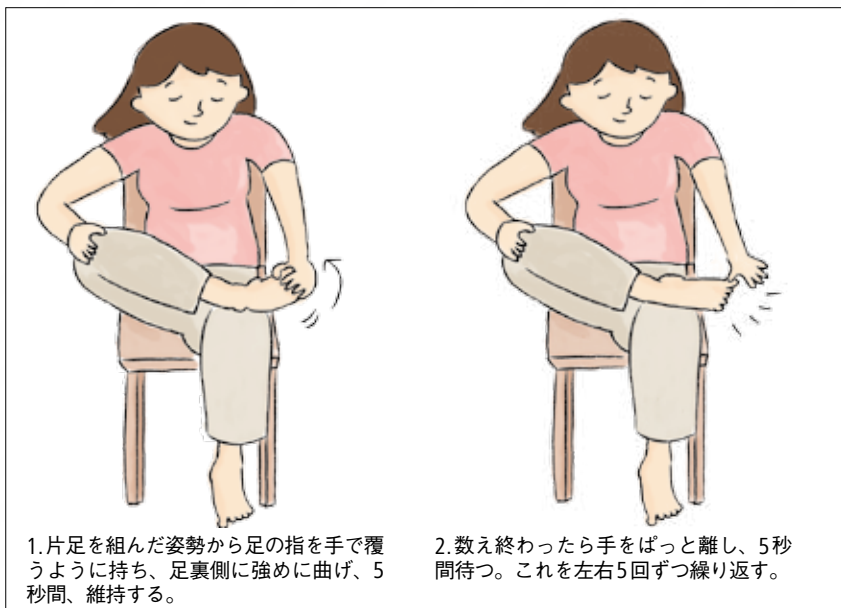
の体温が低下してしまうのです。そのため手足は温かいのに、お腹は冷えてしまうというわけです。

交感神経が弱いのはバランス的に副交感神経が優位だという理由もあるため、食欲旺盛で肥満傾向やアレルギー体質という人も少なくありません。一方、度重なる腹部の手術などによってお腹の中で癒着が起こり、腹腔内の血流が悪くなるのが原因で、内臓型の冷え症を生じることもあります。

内臓型の治療は、お腹の中の血流を改善させ、外側の熱を中心部に移動させる効果のある漢方薬（温経湯^{うんけいとう}など）や、冷えが強い場合は、体を深部から温める効

■足趾のストレッチ

足先まで血流をよくし、足の冷えを改善する効果がある。



果のある^{かんきょう}乾姜や^{ぶし}附子といった生薬が含まれた漢方薬（四逆湯など）を使い、体の内部から温めていきます。

代謝機能の低下が原因

3 全身型冷え症——冷えに気づかない場合も

全身型はその名のとおりに、体の表面も中の温度も低下していて全体的に冷えている状態です。「ぞくぞく寒気がする」、「体全体が冷え冷えとしている」といった訴えをよく聞きます。しかし体温のセットポイント（脳が設定する体温の基準温度）自体が下がってしまうと、体内の温度差は変化しないので冷えを感じないこともあります。女性が月経周期における低温期に冷えが強まらないのと同じです。慢性的にセットポイントが低下した状態が続く場合は低体温になります。こうした冷えていても冷えに気づかない冷えを私は「隠れ冷え症」と呼んでいます。

全身型では内臓が冷えて、その機能も落ちてくるために、「だるい」、「食欲がない」といった症状を訴えることがあります。また、体温が低下すると免疫機能が落ちてしまうため、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

全身型は、代謝機能の低下が原因です。体質の場合もありますが、不摂生や慢性的な疲労やストレスなどによる自律神経の乱れや疾患が原因で起こることもあります。一方、甲状腺機能低下症では代謝や熱産生に関わる甲状腺ホルモンの分泌が減るため体温が低下し

ます。その場合は冷えではなく甲状腺機能低下症に対する治療をしなければなりません。しかしながら、甲状腺ホルモンの値が正常の下限で働きが不十分なため冷えを感じる人や、甲状腺機能低下症の治療をしても冷えを訴える人もいます。こうした場合は、疾患自体の治療と併せて冷え症としての治療も考慮すべきでしょう。

全身型では代謝を上げたり温めたりする治療が基本となります。漢方薬では、体温を上げる効果のある四逆湯や通脈四逆湯などを使います。また、基礎代謝を上げるため、運動も重要です。

消化機能が落ちていて代謝に影響している場合は、消化管を整える漢方薬を使うこともあります。

4 下半身型冷え症——中高年に多いタイプ

冷え症のほとんどを占めているのが、下半身型です。女性だけでなく男性にも多く、50歳を過ぎて足が冷えるという場合、まずは下半身型である可能性が高いでしょう。

下半身の体温は低下しますが、体全体の熱容量は普通の人と変わりません。そのため足が冷えると「下半身は血流不足」、「上半身は血流過多」という偏った状態になり、上半身が熱くなる、いわゆる「冷えのぼせ」という状態になることもあります。こうした状態を東洋医学では上熱下寒といいます。

一番多い原因は、腰椎の変形や腰臀部にある筋肉(特に梨状筋)の拘縮や凝りを生じ、それが坐骨神経を圧迫刺激し、足の血管を調節する交感神経を緊張させる結果、足の血流が減ってしまうためです。高齢になるとさらに足の動脈硬化が加わり、症状が強くなる傾向があります。ただし、下半身型の冷えは坐骨神経痛、脊柱管狭窄症など腰部の整形疾患や閉塞性動脈硬化症などの疾患が原因で起こることもあります。その場合は、前述したように冷え症としてではなく、原因となる疾患自体を治療することも重要です。

温めることは逆効果

腰や臀部の障害や動脈硬化は、老化によって生じやすいため、もともと他のタイプの冷え症の人が、加齢とともに下半身型を合併することも多くあります。

下半身型の冷え症では、足を温めても冷えは改善されません。それどころか、熱は上半身に集まり「のぼせ」を悪化させてしまいます。治療の基本は、このアンバランスをもとに戻すことです。腰や臀部の筋肉の凝りが強い場合は、筋肉を緩め、血流を改善する効果のある八味地黄丸(科)や独活寄生湯(科)などの漢方薬、また、のぼせが強い場合は、停滞して流れの悪くなった血流を改善させる桂枝茯苓丸などの漢方薬を用います。

また、下半身型では四肢末端型で紹介した足趾のストレッチや梨状筋のところにある臀中というツボの指圧も有効です。このツボを刺激すると、梨状筋の硬さ

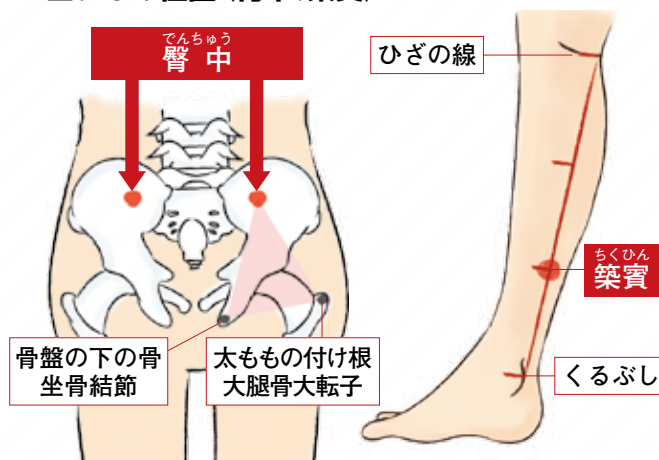
が取れ、交感神経の緊張が緩み足の動脈の流れがよくなります。同時に、ふくらはぎの下から3分の1、内側にある築賓というツボにも刺激を与えると、足の静脈の循環も改善されて効果的です。なお、指圧で効果が得られない場合は、鍼灸を行うこともあります。

下半身型は、老化とともに長年の生活スタイルが影響します。姿勢や座り方、運動など、普段の生活を直す必要があります。じつは多くの下半身型の人が、指圧や運動により改善しているのです。運動ではウォーキングが効果的です。ただし、ウォーキングはただ歩くのではなく、大股でしっかりと足を出して歩くことが大切です。臀部の筋肉を使うことで、筋力がつき、筋肉内の循環がよくなり、凝りにくくなる結果、冷えが解消するのです。

以上の4つのタイプの他に、局所型という体のある局所だけに冷えを感じる冷え症もあります。体のごく一部の循環が悪くなったり、神経が障害されたりして起こります。多くは血管や神経の病気が原因となっているため、まずは、その原因をつきとめ対処することが重要となります。

冷え症は病気とみなされないために、臨床的な研究が少ないのが現状です。そのため、根拠のない話や、間違った対策や治療が世間にあふれています。ぜひ誤った情報に振り回されずに、冷え症の改善に取り組んでほしいと思います。

■ツボの位置(臀中、築賓)



●臀中
左右のお尻の筋肉(梨状筋)のくぼみにある。骨盤の一番下の骨と太ももの付け根を結んだ線と太ももの付け根を結んだ線を底辺とした、正三角形の頂点。

●築賓
内くるぶしとひざの関節を線で結んで、下から3分の1くらいのところ。