

# 冷えんに 負けずに 冬を乗り切る

寒くなってくると増える病気があります。  
増えるのには明確な理由があり  
であれば、備えることもできる理屈です。

編集／医師35人の合同編集委員会

事務局／ロハスメディア

監修／渡辺賢治 慶應義塾大学准教授

和田豊郁 久留米大学准教授

渡邊賀子 慶應義塾大学講師

常深祐一郎 東京大学助教

## 血管が縮む

**最** 初にお断りです。今回は広い範囲の話を横断的に扱う分、一つひとつの疾患の説明は駆け足にならざるを得ません。出てくる疾患のほとんどが過去に特集済みなので、もう少し詳しく知りたいたいという場合は、過去の特集を適宜ご参照いただくと幸いです。バックナンバーをお持ちでない方も、『ロハス・メディカル』のサイト (<http://lohasmedical.jp>) でご覧いただくことができます (12頁参照)。

それでは本題に戻りまして、まずは、寒くなると人間の体で一体何が起きるのか、というところから話を始めましょう。

人間の体は寒さを感じると、自律神経の働きで鳥肌が立ちます。毛が逆立って衣服との間に空気層ができ皮膚の保温に役立ちます。と同時に、皮膚が引き締まり毛細血管の流

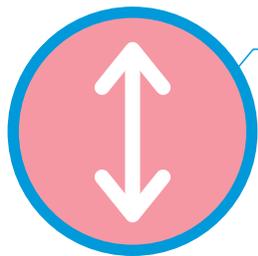
れが少なくなると、血流から体温が外に逃げないようにしているのです。

また自律神経は、毛細血管に入る前の細い動脈(細動脈と言います)も細くします。体温が下がり過ぎたら死んでしまいますので自然な防御反応ではあります。しかし同時に色々な問題が起きてきます。

血流が少ないのは、血行不良と同じことです。また、血圧(05年12月号参照)は、血液の量に比例し血管の断面積(太さ)に反比例します。血液の量は肝臓である程度調整していますが、それが間に合わないほど急に血管が細くなると、血圧も急に上がるようになります。高血圧は腎臓の分泌するホルモンの影響でど

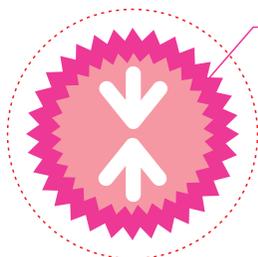


### 血管の収縮



#### 伸びる

リラックスして血管がゆるんだ状態。血液の通り道が広い。



#### 縮む

血管の壁が縮んで分厚くなった状態。血管の表面積が減ると同時に、血液の通り道も細くなる。

んどん悪循環します(07年5月号参照)し、脳卒中(07年10月号参照)の危険性も上がりますので、高血圧の素因がある方、どうぞご用心ください。

また心臓の周りで急に血行不良になると、狭心症や心筋梗塞など虚血性心疾患(08年8月号参照)を引き起こしやすくなります。これらの既往がある方、特にお気を付けく

ださい。

年寄りの冷や水という言葉があります。冷水を浴びるまでもなく、温かい室内から寒い部屋や外に出るときには特に注意しましょう。きちんと防寒するとともに、寒いところに出るのだと気合いを入れ、焦らずゆつくりを心掛けましょう。朝寝坊したからといって、慌てて家を飛び出すのは危険です。

1

# 縮んだ血管 戻るの遅い それが冷え性

## 血

血管の縮みは、女性の天敵「冷え」も、もたらします。体温を奪われないために血管が縮む以上、暖かい環境になつたら血流が復活するはずなのに、なかなか戻らない、それが冷え性です。

血流が少ないと、末梢である手足の冷たさを感じ、物事に集中できなくなります。血行障害と同じで、肩こりや腰痛、頭痛につながることもあります。しもやけも起きやすくなります。体に栄養が行き渡らず疲れやすくなったりもします。

最も一般的な原因は、血管の伸び縮みを司っている自律

神経の乱れです。卵と鶏のような関係として、自律神経が乱れていると、睡眠の質が悪くなり、これがまた自律神経に悪影響を与えます（06年9月号参照）。自律神経が乱れると胃腸の働きも悪くなって、その結果として免疫力も落ちます。免疫力が落ちれば、風邪などの感染症にもかかりやすくなります。

なおこのような血管の過緊張を和らげるには、入浴やアロマ・音楽・キャンドルライト・肌触りの良いゆつたりめの部屋着など、五感に優しく心地よいものが役立ちます（コラム参照）。使い捨てカ

イロもバカになりません。

「冷え」には、ダイエットや食欲不振、胃腸機能の低下などで新陳代謝が低下し、発熱量そのものが少ないという場合もあります。食べ物のエネルギーの75%以上が熱に変えられていますので、食べる量、消化吸収する量が足りなければ冷えて当然です。ちなみに消化酵素が最もよく働くのは37℃近く。特に朝、起きたばかりで体温や代謝の低い時に、冷たいものを食べたりに、食事を抜いたりすると、消化不良と冷えとが連鎖することになります。朝粥に代表されるような温かく消化の良い朝食をめざしましょう。

日常生活では熱エネルギーの約6割を筋肉が作り出しています。女性は男性に比べて筋肉量が約1割少なく発熱量も少ない分、男性より約1割多い皮下脂肪で覆って保温しています。筋不足や運動不足は当然に冷えの原因となります。よく歩けば、血行が

よくなり筋肉もつきます。

「冷え」は西洋医学的には疾患概念すらない一方で、漢方では「冷え症」と呼んで病氣と考えます。処方もたくさんあります。

血行不良による冷えには、桂枝茯苓丸や桃核承気湯を用います。新陳代謝の低下による冷えには、当归四逆加呉茱萸生姜湯や真武湯、四物湯など。胃腸虚弱による体力低下に伴う冷えには、十全大補湯や半夏白朮天麻湯、人参養榮湯が効きます。男性に多い隠れ冷え症の頻尿などには、八味地黄丸を用います。

ただし「冷え」には、心臓の力が衰えている（08年3月号参照）場合や、貧血（06年



**腹巻きとゆるめの着衣**

人間は、頭と胴体に生存上重要な器官が集まっています。特にお腹は肝臓があるためか、寒い時に血液が集まります。その分、手や足には血液が回らなくなります。靴下や手袋などで末端を温めても、肝心のお腹が冷えている状態では、なかなか温まらないというわけです。逆に、腹巻きをすると手足も温まります。冷たい飲食物が悪いのも同じ理屈ですし、キツイ下着や着衣も末梢への血流回復の妨げになります。

# 血流悪くて皮膚に炎症 しもやけ、ひび、あかぎれ

**血** 行が悪くなると、手足の指などの皮膚に炎症も起きてきます。「しもやけ（凍瘡）」です。

血行不良の状態では乾燥すると、とくに仕事や家事で慢性的に刺激を受ける手指では、かさかさする、皮膚が厚くなる、赤くなる、亀裂ができるなどの症状を呈してきます。かゆみ、痛みを伴うことも多いです。これを、進行性指掌角皮症や手足湿疹（通称、手荒れ、ひび、あかぎれ）と

命にかかわるわけではありませんが、皆さんもよくご存じのように、かゆかったり痛かったりして、生活の質（QOL）には随分と影響します。

を塗ったり、ビタミンEを内服するのがよいでしょう。桂枝茯苓丸などの漢方薬も有効です。

保湿剤を塗って、手袋をして寝るようにするのもよいです。保湿、保温効果が高く、血行の回復、手荒れの傷の治療を促進します。

炎症やかゆみが強い時は、ステロイド剤の外用が効きますし、冷感が強く血行不良が強い時は、血管拡張剤の内服も効果的です。このような場合は皮膚科を受診してみるとよいでしょう。

膠原病の中にも、しもやけと似た症状のものがあるため、暖かくなっても一向に直らない場合にも皮膚科を受診してください。

蛇足ですが、凍傷はしもやけとは別の疾患です。0℃以下の寒冷に一定時間以上さらされた時に大部分の人に発生します。

過去に特集していないので、少し丁寧に説明します。しもやけは、一日の気温差が大きい時、皮膚表面の温度が低い時に発生しやすくなります。手足の周辺の湿度が高かったり、皮膚を濡れたまま放っておくと気化熱により皮膚の表面温度が下がるため、しもやけになりやすいようです。水仕事をするとなりやすい道理です。

手足をできるだけ温かく保つて、もし指先や指と指の間が濡れたら、なるべく早くしっかりとふき取って乾かしましょう。靴は乾燥させ、手袋や靴下が濡れた場合は早く取り替えることが大事です。また、先が細い靴や、ヒールが高い靴は、足の指先が圧迫されて血行不良になりやすいので、できれば避けましょう。

皮膚を保護すると、手荒れになりにくいですが、根本的な対策は血行不良を改善すること、それは冷感性対策とかなり重なります。局所のマッサージも有効ですが、あまり強い力でマッサージすると患部付近の毛細血管が破裂し、症状が一段とひどくなる場合があります。

治療には、血行をよくする働きのあるビタミンEの軟膏



# 病原体に用心の感染症

**最** 後に、冬といえおなじみの「風邪」に代表される感染症を説明します。

一般には、病原体（主にウイルス）が感染することによって、鼻や喉など呼吸の際に空気の通り道となる部分が炎症を起こすものです。食中毒のように胃腸に主な症状が出るものもあります。感染源によって、症状の出る場所や程度が異なります（05年11月号参照）。

なぜ冬になると増えるかといえ、①体の抵抗力が落ちる②病原体の活動に適した環境になって感染力が上がる、の2つの理由があります。

体の抵抗力は、大きく分けて物理的バリアと免疫システムの2段階あります。前者の物理的バリアとは、病原体

を体内に入れないようにプロットする皮膚や粘膜などと、入ってしまったものを体外へ流し出したり殺菌したりしてしまおう涙や胃酸などの液体で構成されています。

これをくぐり抜けて体内に入ってしまったものは免疫の一番で、白血球が体内に入り込んだり破壊したりしてくれます。ただし、病原体がある程度以上に増殖している場合は、免疫の戦う過程で炎症が起きて不快な症状のものになりますし、体力も奪います。

炎症にならないためには、物理的バリアの段階で食い止めるに越したことはなく、その物理的バリアが健全に保たれるには、栄養と酸素の補充が不可欠です。血行不良だと体の抵抗力が落ちるのは当然と言えます。他の冷え対策と同様、バランスのよい食事をして、疲れをためず十分な睡眠を取るといふ当たり前のことが大切です。

もともと感染症の場合は、あくまでも病原体の感染力との相対的な力関係なので、②も無視できません。

病原体の活動に適した環境とは、一般に低温乾燥で人や哺乳類、鳥類など生物がいる所と思っておけば、ほぼ間違いありません。

引つ繰り返して考えると、住居に病原体の生息に適した環境を作らない、病原体の多そうな場所には近づかない、やむを得ず近づく場合も病原体との接触を減らす、病原体を生活の場に持ち込まない、ことが対策になります。

何か特別なことのように思えたら申し訳ありません。具

体的には、室内を低温にした乾燥させたりしない、外出の際にはマスクをする、家に帰ってきたら必ずうがい手洗いをするといい、ごくごく当たり前のことです。

なお、新型インフルエンザ（08年1月号参照）は、感染症ながら他のものとちよつと性格が異なり、危機管理が大切です。昨年の特集を読み返していただくと幸いです。



playmobil ©2009 geobra Brandstätter.  
PINOCCHIO プレイモビル日本販売総代理店 株式会社アガツマ  
●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270  
●http://www.playmobil.co.jp