

冷え性のメカニズム

人間はもともと体温をできるだけ一定に保とうとする「恒温動物」です。私たちのからだは、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調節されています。

寒さを感じるとその情報が脳の自律神経の中核、「視床下部」に伝えられ、ここから体温を一定に保つよう指令が出されます。すると血管を縮めて血液をあまり流さないようにすることで、皮膚表面の温度を低く保ち、体内の熱を外に逃がしにくくします。また、寒いと自然にからだがかたくなるのですが、これは筋肉をかたむけて体温を上げようとする反応です。

逆に、暑いときには血管を広げてたくさんの血液を流し、皮膚の表面温度を上げて熱を出したり、汗をかいて熱を逃がしたりし体温を下げるように調整されているわけです。

手と足の先端がかなり温まりにくく、慢性的に冷えているような感覚があるときに、冷え症と呼びます。理由は

私たちのからだは、重要な臓器が集まるからだの中心部を一定の温度(通常は37度前後)に保とうとしています。特に寒いときは、からだの中心部に血液を集めて、体温を維持しようとする。そのため末端である手先や足先には血液が行き渡りにくくなり、温度が下がりがやすくなって、冷え、特に手足に冷えを強く感じるようになるのです。

冷え症は、本来はたらくべき体温調節機能がうまく機能していない状態であり、主な原因として、次のようなことが考えられています。

自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活などにより、体温調節の命令を出す自律神経がうまく機能しなくなります。また、クーラーなどで室内外の温度差が激しくなるため、自律神経の機能が乱れます。このため、夏でも冷え症になるのです。

皮膚感覚の乱れ

きつい下着や靴などで体を締めつけたりすると血行が悪くなり、「寒い」と感じる皮膚の感覚麻痺がおこることがあります。そのため体温調節の指令が伝わりにくくなってしまいます。

循環不全

貧血、低血圧や血管系などの疾患がある人は、血流が滞りがちになります。鉄分の摂取不足による鉄欠乏性貧血が原因となる場合が多いです。

筋肉量の減少

女性は男性に比べて筋肉が少ないため、筋肉運動による発熱や血流量が少ないことも、女性に冷え症が多い原因の一つと考えられています。また、女性だけではなく、運動不足の人も総じて筋肉量が少ないため、冷えやすくなります。

女性ホルモンの乱れ

ストレスが多かったり、更年期になったりすると、女性の心身をコントロールする女性ホルモンの分泌が乱れ、血行の悪化などを促進することがあります。



膠原病などの疾患による冷え性

低血圧や貧血、膠原病や甲状腺機能低下症などが考えられるほか、手足の動脈が詰まって血行障害を起こすASO(閉塞性動脈硬化症)は運動不足やヘビースモーカーに多くみられます。また、レイノー病、バージャー病、全身性エリテマトーデス(SLE)などの膠原病も、手足の冷え(冷え症)に似た症状があらわれます。