

冷えによる体調不良と対策について

「**冷えは万病のもと**」という言葉をご存じでしょうか。体の冷えは様々な病気や体調不良の原因となることが知られています。9 月末頃までは夏日が記録される日が多かった一方で、10 月は最高気温が 15℃前後であったりと急激な気温の変化は心身に大きな負担となります。体調不良を防ぐための対策をしっかりと講じましょう。

1. 冷えが引き起こす体調不良一例

(1) 天気痛

天気痛は、気圧に加えて気温の変化により体調不良が起こることを指します。残暑で心身が疲弊しているところに、急な冷えがきっかけとなり、天気痛（頭痛、神経痛等）を引き起こします。また、ウェザーニュースの調査では男性は約 5 割、女性は約 8 割が天気痛を「持っている・ある」というデータが出ています。

(2) 寒暖差疲労

寒暖差疲労は、寒暖差により身体が耐えられなくなることで、心身に様々な不調をきたします。特に、夏から冬にかけて、昼間と朝晩の気温差が激しい時期(1 日の中で昼間と朝晩の気温差が 7℃以上ある)は注意が必要です。

(3) 秋バテ

秋バテは、心身が夏バテから回復しきらないうちに、寒さにより体がついていけず様々な症状が現れることを指します。

2. 症状と原因

(1) 症状（日医ニュース 第 1398 号）

身体症状

くびや肩のこり、
腰痛、頭痛、倦怠感、
肥満、など

精神症状

やる気がない、
抑うつ、イライラ、
不眠、など

美容面

肌のくすみやかさつき、
鮫肌、たるみ、など

免疫力

体温の低下は
免疫力にも影響する
可能性あり



※身体が冷えることで血行不良が起き、全身に血液や栄養が届かず、代謝機能が低下します。その結果、免疫力の低下や自律神経の乱れを引き起こします。そして、自律神経の乱れがさらに血行不良を引き起こすという悪循環になります。

これらが、天気痛、寒暖差疲労、秋バテ等を引き起こす一因となります。

(2) 身体が冷えやすくなる具体的な原因

①運動不足(筋力低下)

筋肉量が少ないと身体の冷えを招きます。

特に、筋力は体温の約4割を生産していると言われていたことから、筋力は体温の維持に大きく影響しています。



②偏った食生活

偏食は身体の様々な機能に悪影響を及ぼし、自律神経の乱れを招きます。また、栄養が偏ることで発熱に必要なエネルギーが正常に作られないことも身体が冷える原因です。

③睡眠不足

睡眠は1日の中で体温の変化によりホルモン等により調節され促進されます。

しかし、身体が冷えた状態だと正常に調節が行われず、睡眠に障害が出る可能性があります。

また、睡眠は自律神経を整えるだけでなく、気温差に耐える体力にも影響します。

3. 対策

(1) 体を冷やさない。

①暖かい衣類を着用しましょう。

複数枚重ね着をする場合、身体への締め付けが強くなると動きづらくなったり、血行不良を引き起こすため気を付けましょう。

②首、手首、足首（3つの首）を温めましょう。

首は薄い皮膚の下に大きな動脈があり、手首、足首は心臓から遠い場所に位置することから、温めることで冷えを防止できます。

③正しく入浴しましょう。

38～40℃のお湯に 15～20 分浸かる程度が良いとされ、また冷え対策だけでなく自律神経を整える効果も期待できます。

※急に熱いお風呂に入ると、体を冷やそうとして体温を下げる機能が働いてしまうため気を付けましょう。



(2) 寒さに負けない体を作る。

①自律神経を整えましょう。(体内時計を整える。)

- ・起床時に太陽光を浴びることで体内時計を整えることができます。
また、体内時計は内臓や筋肉にも存在しているため、朝食をしっかり摂ることで体内時計を整え、自律神経の安定につながります。

- ・休息、睡眠をしっかり摂りましょう。
適度な休息（リラックス）や十分な睡眠は、自律神経を整える効果が期待できます。一方、睡眠不足は自律神経の働きを乱し、様々な不調の原因となるため気を付けましょう。



②生活習慣を見直しましょう。

【食事】

- ・「からだを温める食材」を積極的に摂るよう心掛けましょう。

食材	
からだを温める食材	からだを冷やす食材
ショウガ、山椒、 ニンニク、ネギ、ニラ、 シソ、カボチャ、ナツメ、 アズキ、クルミ、シナモン、 トウガラシ、など	レタス、トマト、セロリ、 キュウリ、セリ、ナス、 バナナ、パパイヤ、 マンゴー、スイカ、 メロン、など
*一般的に、寒冷地域で採れる食材はからだを温め、温暖な場所で採れる食材はからだを冷やすものが多い。からだを冷やす食材も、加熱すれば冷やす効果が緩和される。	
*朱字は漢方薬に用いられるもの。	

※ダイエット等で食事量を極端に減らしたり、食事を摂らないということは、代謝機能等に様々な悪影響を及ぼすため極力控えましょう。

【運動】

- ・血行不良を防ぐ、改善する。
軽いウォーキング、ラジオ体操、スイミング、ヨガ、ストレッチ 等
- ・筋力量を増やす。
筋トレ、階段の昇降、サイクリング 等

※自身にとって無理がなく、継続できるペースで行いましょう。

運動による血行促進と筋力量の増加により基礎代謝が向上し、冷えに強い体を作ることが目標です。

【参考】

暖房病について

暖房病とは、暖房が効きすぎることによって発症する症状の総称です。寒くなると、暖房を入れることが多くなる一方で、使い方によっては、身体に悪影響を及ぼす場合があるため、適切に使用しましょう。

1. 原因

①暖房の効きすぎによる脱水症状。

暖房器具利用により、室内の空気が温まると湿度が下がります。

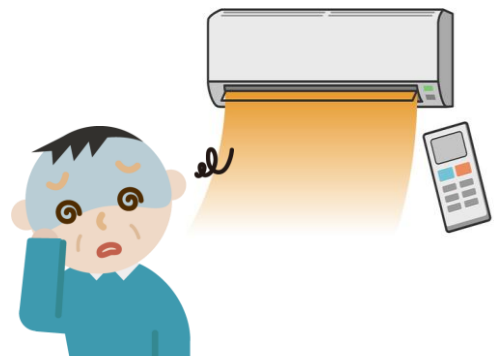
室内が乾燥することで、体内水分も蒸発しやすく、脱水症状に陥る可能性があります。

②頭熱足寒の状態になる。（※頭寒足熱が望ましい。）

暖かい空気は軽いため上昇します。すると、上半身は暖かく、下半身は寒い状態となり、脳の血管だけが拡大してしまい頭痛やめまいを引き起こします。

2. 症状

- ①肌、目、喉の乾燥
- ②脱水症状
- ③頭痛、めまい
- ④吐き気 等



3. 対策

- ①加湿と水分補給を行いましょう。
- ②定期的に換気を行いましょう。
- ③暖房設備のみに頼らず、服装を工夫しましょう。