

その常識、間違っている!?

内臓型冷え性の「ホント」はなし

内臓型冷え性には冷えている自覚がない

冷感性といえば、普通は「冷たい、寒い」という自覚があり、手足の末端が冷たくなる人、下半身だけが寒く感じられる人、などがいます。

一方、冷えを自覚しないのが、内臓型冷え性。このタイプの人は腸腸が冷えているので、お腹を触ると冷たく感じることがあります。風邪などで、発熱の自覚はなくても顔に触れると熱いことがあります。一方、それと似たようなイメージですが、人間の体は、外気温が低くなると、体の外へ熱を逃がさないように交感神経と副交感神経がバランスよく働き、血液を収縮させて血液を体の中心へ集めることで、内臓を温めています。ところが、冷たいものを過度に摂取するなどの外的要因や、体質的に内臓が冷えやすいといった内的要因があることで、体温のコントロールがうまくできなくなり、内臓が冷えやすくなってしまいます。

内臓型冷え性では主に腸腸が冷えることから、下痢を起したり、逆に便秘になったりするケースが目立ちます。また、頭痛や睡眠不足といった別の体調不良に悩まされる人もいます。

対処方法は、一般的な冷え性と同様、漢方薬の使用や生活習慣の改善などで、血流を促し、冷たい体内部を暖めていきます。



寒さが厳しくなり、冷え性の人にとって一段とづらい季節。じつは、自分では冷えを感じにくい「内臓型冷え性」があることを知っていますか?人によっては、いろいろな体調不良の原因になることも。今回は、総合内科医の園茂樹先生に「内臓型冷え性」とは何か、どう予防・治療すればいいか、お聞きしました。

「内臓型冷え症かな?」と思ったら

- 内臓が冷えるとこんな症状が現れます
- 腸にガスがたまり便秘になりやすくなる
 - 腸が冷えて下痢になりやすくなる
 - 胃が冷えて食欲が低下しやすくなる
 - 風邪をひきやすい、あるいは風邪が治りにくい
 - 寝つきが悪くなる
 - 高こり、頭痛、頻尿、疲れやすさなども含め症状は複合的に現れることが多い



一般的な冷え性: 血管の過度な収縮や、血流が遅くなることで起こります。典型的なのが、末端の冷え。原因はストレスや不規則な食生活、睡眠不足などがあります。また、日ごろから運動不足で代謝が悪い人は、冷え性になりやすい傾向があります。

内臓型冷え性: 交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、血液を体の中心に集めて内臓を温める機能が低下することで起こります。原因は、一般的な冷え性と似ており、もともと体質やストレス、不規則な生活などが考えられます。やせ型の人に多い傾向がありますが、太っていても量が足りず、薄着をしたり、冷たい飲みものを一気に飲んだりすると助長されることも。

予防方法

- 1 体を温める食品を取り入れる

ショウガが体を温めてくれるは、よく知られているところ。ほかにも、たまねぎや発酵食品などに、血流を促し体を温める働きが、一方、ネギやなどの葉野菜は一般的に体を冷やすといわれています。1年の中いつでも入手できますが、もし食べる時は加熱調理にしましょう。
- 2 家や職場でできる体操や運動

運動不足は、熱を生み出す働きを弱めます。日常生活の中で、筋肉を意図的に動かすようにしましょう。通勤時や買い物の時、なるべく歩くようにすれば、第2の心臓と呼ばれるふくらはぎのポンプ作用で血流が促進。自宅や職場では、筋肉に過度の負荷をかけない動作、たとえばハイソに立つたびに1分間ストレッチをするなどのマイルールをつくるのがおすすめです。
- 3 お風呂で体を温めてから寝る

39〜41℃の湯船で体を温めましょう。シャワーだけというのはNG。お湯につかり上昇した体温が自然と下がることで、質のよい入眠ができます。朝までぐっすり眠る生活習慣を確立すること、ストレスが軽減され、冷えにくくなることも。
- 4 腹巻をする

冷えの自覚はないものの、お腹を触ると冷たい、風邪でもないのに体の内側から寒気がするなど、疑わしい症状があったら、腹巻を着けるのもおすすめ。最近では、薄手で保温効果の高い機織り素材や、肌にやさしい素材を使用したものなど、ラインナップが豊富。夜、手足は冷えていないのに寝つけない人は、お腹の中が冷えている可能性もあるので、腹巻を着けて寝るのも手です。

冷え性の治療には漢方薬が適しています

西洋医学では、平熱時において「温める」または「冷やす」ことを目的とした薬はありません。内臓型冷え性の治療には、体質改善に適した漢方薬があります。陰陽・虚实という考えのもと、冷えやすい体質や、胃まじりの冷え、胃まじりの冷えや、胃まじりの冷えが自然と下がることで、質のよい入眠ができます。朝までぐっすり眠る生活習慣を確立すること、ストレスが軽減され、冷えにくくなることも。

西洋医学では、平熱時において「温める」または「冷やす」ことを目的とした薬はありません。内臓型冷え性の治療には、体質改善に適した漢方薬があります。陰陽・虚实という考えのもと、冷えやすい体質や、胃まじりの冷え、胃まじりの冷えが自然と下がることで、質のよい入眠ができます。朝までぐっすり眠る生活習慣を確立すること、ストレスが軽減され、冷えにくくなることも。

内臓型冷え性にまつわる疑問

- **お腹(内臓)の冷えを改善するために、外側からお腹を温めたほうがよい?**

冷感性の人が靴下などで手足の末端を温めるのと同じように、内臓型冷え性には腹巻をしたら、おへその下あたりや衣服の上からカイロを貼ったりするのも有効。おへそ周辺のマツサーじも内臓を温めます。

ちなみに、医薬品や、トウガラシ成分が入った温湿布は、一時的に温かいような感覚をもたらしますが、内臓を温める効果は期待できません。
- × **手足の末端に冷えを感じなければ、冷え性ではない?**

冷え症の女性に多く見られるのが、末端冷え症。手足の先まで血流が悪くなる、あるいは熱を運ぶことができないのが原因です。内臓型冷え性の場合、体全体は冷えていないのに、お腹だけが冷たいというケースも少なくありません。そのため、冷えを自覚しにくく、放置してしまいうことも。
- × **ほてりやすく、汗をかきやすい人は、冷え性ではない?**

体の中は冷えているにもかかわらず、体がほてったり、汗をかいたりすることもありますが、汗には気化熱によって体温を下げる働きがあるため、かえって体の中の冷えを助長すること。汗かきの人は冷え症になりやすいといえ、いざいれませんが、汗をかきやすい人は、冷え性ではない。