

「冷え」について

昔から「冷え」は万病の素と言われています。そして若い女性は「お腹を冷やすな」と言われてきました。しかし、西洋医学では「冷え」を病気とは見なしていません。強いて言えば「(末梢)循環不全」と表現されます。東洋医学では大昔から「冷え」を重要な病態としてとらえていました。西洋医学を勉強した現代の医師でも「冷え」の重要性を訴えることが多くなってきています。ここでは最近出版された5冊の「冷え」に関する本から重要な部分を引用させていただき紹介します。

心もからだも「冷え」が万病のもと 川嶋 朗 著
(集英社新書)

「体を温める」と病気は必ず治る 石原 結實 著
(三笠書房)

体温を上げると健康になる 斉藤 真嗣 著
(サンマーク出版)

免疫革命 安保 徹 著
(講談社インターナショナル)

老けない人の免疫力 安保 徹 著
(青春出版社)

あなたは「冷え」てませんか？

「冷え」を自覚している方は多いのではないのでしょうか？夏の冷房がきんきんに効いた部屋に居るのが辛い。冬の寒さで手足のみならずお腹まで冷たくなってしまふ。夜、布団に入っても手足が冷たくて眠れない。「冷え」の代表的な症状です。そのような自覚がない方でも結構「冷え」ている人は多くいるようです。以下のチェックリストを行なってみて下さい。

- ◇手足が常に冷えて、なかなか温まらない。
- ◇時おり頭痛がある。
- ◇顔色が悪い。
- ◇冷房が苦手だ。
- ◇目の下にクマができる。
- ◇ちょっと運動すると息切れがする。
- ◇夜、熟睡できない。
- ◇夜中トイレで目を醒ます。
- ◇低血圧である。
- ◇体温が低い(36℃以下)。
- ◇肩こりがひどい。膝痛がある。腰痛がある。
- ◇下痢気味。便秘気味。
- ◇疲れやすく、寝ても疲れが取れない。
- ◇イライラしやすい。
- ◇やる気がおきず集中力がない。
- ◇貧血気味。
- ◇夏でも汗をかかない。
- ◇朝起きるのが辛い。
- ◇月経痛がひどい。
- ◇月経前に不快な症状がでる。

これらのうち一つでも当てはまれば「冷え」だそうです。

大泉 News Paper No.36 (2010/1/1 発行)

その他、以下のことを行って下さい。

- ◇ 朝目が覚めたら、手を腋(わき)の下に入れて挟み込んでみると温かく感じます。今度はお腹に手を当ててみて、腋の下よりも冷たく感じたら冷えている。
- ◇ 耳を手で折り曲げてみて異常な程に痛みを感じる方は末梢循環が悪い、つまり冷えている。
- ◇ 低体温(36℃以下)の方。

どうですか？普段冷えを感じていない方でも当てはまることがあるでしょうか？

「冷え」ると、どうして身体に悪いのでしょうか？

「冷える」と言うことは血液の流れが滞ってしまうことです。新鮮な血液が体のすみずみまで送り込まれないと、必要な栄養や酸素が行き届かなくなります。新鮮な血液が十分に届かない体の各所はまともに機能できませんし、熱も産生できません。熱が産生できないと低体温になり、必要な酵素*が働かなくなります。酵素はたくさんの種類があり、たんぱく質の合成、分解、代謝に必要です。酵素によって細胞は機能していますから、酵素が働かないとたちどころに死んでしまいます。血液の流れが悪いと代謝によってできた老廃物を上手く肝臓や腎臓に運ばず、そこに毒素としてたまってしまい(発癌の原因とも言われています)、細胞の機能が低下します。「万病の素」と言われる意味が分りますね。

*人の生命活動を行なう酵素が、最も活発に働く体内温度は 37.1℃—37.2℃、あるいは 38℃とされています。この温度で循環器、消化器系などの臓器はスムーズに活動できますが、普段の感覚からすると少し高いと感じますね。これはあくまでも身体の中の温度ですから、体表面温度はそれより少し低くてもかまいません。腋(わき)の下で 36.5-37.1℃が正常の体温だそうです。

*何千種類の酵素が体内に存在し働いています。酵素って、そんなに必要なものなの？と考える方もありますが、細胞の分裂、増殖、ホルモン産生、解毒、エネルギーの産生、食物の消化吸収など、とにかくあらゆる営みにそれぞれの酵素が必要です。

免疫機構は細菌やウイルスと戦い感染症から我々を守ってくれます。また、体内に溜まった異物や老廃物を排除する働きがあります。普段我々の体の中では毎日約100個の癌

細胞ができていと言われています。それなのに我々が癌にならないのは、免疫細胞がこの癌細胞を退治してくれるからです。体温が 37℃以上だと免疫機能は活発に働きますが、体温が1℃下がると免疫は 30%落ちると言われています。逆に1℃上がると5-6倍免疫能は活性化するそうです。従って低体温になると免疫能が下がり癌になりやすくなると警告されています。更に低体温はガン細胞の増殖を促進させます。

「冷え」は不妊の原因にもなります。冷えるとは骨盤臓器(卵巣、子宮)への血液の流れを滞らせるだけでなく、自律神経のバランスを崩し、延いては神経内分泌を乱してホルモンバランスが悪くなります。つまり、不妊の大きな原因になります。脳下垂体から分泌されるホルモン(卵巣刺激ホルモン、黄体化ホルモンなど)のバランスが悪くなれば排卵障害になります。折角脳から上記のホルモンが正常に分泌されても、卵巣への血液の流れが滞ればホルモンが上手く卵巣に届かず排卵障害になります。また、卵巣で作られるホルモン(卵巣ホルモン、黄体ホルモンなど)が、子宮に上手く届かないと子宮内膜の状態が悪くて胚が着床できない、もしくは着床しても流産してしまいます。更に卵巣からのホルモンが脳に上手く届かないと脳が排卵の指令を出す時期が分らず排卵が乱れます。

それでは体温はどのように調整されているのでしょうか？

体温を最適な温度に保つために体は常に体温調節をしています。その調節は自律神経によってなされます。自律神経は交感神経と副交感神経という2種類の神経のバランスによって調整されます。交感神経は心臓の働きを活発にし、血管を収縮させて血圧を上げます。昼間は交感神経が優位な状態にあります。通常の生活では昼間は交感神経が優位になっていて心臓の働きが活発になり、末梢血管はそれほど収縮していませんから全身への血流は増加します。体温も高い状態を維持します。極端な緊張状態、興奮状態(戦闘モード)になると交感神経が極端に働きます。興奮するとドキドキと心臓の鼓動が早くなり、顔が青くなり、手足が冷たくなりますね。重要な臓器により多くの血液を送るために末梢血管は収縮します。末梢血管が収縮して血液の流れが悪くなり顔は青く、末梢は冷たくなるのです。

一方、夜間などリラックスしている時は副交感神経が優位な状態です。呼吸はのんびりと深くなり、心臓の拍動もゆっくりとなり、血管が拡張して手足が温かくなります。この様に自律

神経は血液の流れを調整して体温の調整を図ります。

熱は体のどこでつくられるのでしょうか？

安静時では以下のような臓器で熱が造られます。

骨格筋 22%、肝臓 20%、脳 18%、心臓 11%、皮膚 5%、その他 17%

骨格筋が多くの熱を作り出していることが分かりますね。運動すると筋肉(骨格筋・心臓)での熱の産生は急激に高まります。女性は男性に比して筋肉量が少ないですから「冷え」やすいことがわかります。

「冷え」の原因は？

精神的、身体的ストレス・人間関係の悩み: 交感神経が常に優位な状態になるとアドレナリン・ノルアドレナリンの分泌過剰になります。末梢血管が収縮して冷えを起こします。また、白血球のうち顆粒球が増えます。顆粒球は活性酸素を発生させ、健康な細胞を損傷します。活性酸素は癌の大きな原因になります。心の冷えは体も冷やします。

ストレスを始めに認識するのは脳の視床下部です。視床下部は自律神経系の「闘争や逃走」に関係する反応を指令します。恐れや興奮は信号になって、視床下部に伝えられます。それが引き金となって、心拍数が増え、呼吸が早くなり、血流量が増えます。また、血糖値や体の水分量を監視して、食欲や喉(のど)の渇きを調節し、睡眠や性行動の調節もします。このような視床下部の働きは、心と体の協調をたもつために必須です。また、視床下部は体温をコントロールするサーモスタットであると考えられます。震えをおこさせたり、血管を収縮させたり、拡張させたりします。また、環境の温度情報をキャッチして脳に伝え、服を着たり脱いだり、日かげに身をかくすなどの行動を促します。視床下部の下には脳下垂体があり、成長ホルモン・甲状腺刺激ホルモン・乳腺刺激ホルモン・性腺刺激ホルモン・副腎皮質刺激ホルモン・オキシトシン*・バソプレシン*といったホルモンが分泌されていますが、視床下部は、このホルモンの分泌を調節してくれています。視床下部のある部分は、体のサーカディアンリズム(日内リズム)の調節にかかわっています。サーカディアンリズムは、日照時間と暗い時間の周期に関連していて、これに伴って1日の中で血液中のホルモン濃度は変動します。たとえば、血糖値をあげる作用がある副腎皮質ホルモンの濃度は、朝の目覚め直前にきまって高くなる。これは、眠っている間は食べたり飲んだりしないため、覚醒直後は血糖

値が下がって有害作用があらわれる可能性があるためです。そして分泌の調節と同時に、逆にホルモンの影響を受けるといった相互作用関係にあるといわれています。

ストレスを受けると脳は視床下部がそれを感知して体のバランスを保とうと働きますが、ストレスが強すぎたり、長く続くと視床下部もお手上げ状態となり、自律神経やホルモンのバランスが崩れてしまいます。多くの病気はこのようにして引き起こされます。冷えもこのようなバランスが崩れて起こります。冷えは「万病の素」と言われる由縁ですね。このように交感神経刺激状態が長く続くと末梢の血流が障害されて低体温になりますが、逆に副交感神経が優位な状態が長く続いても末梢の血管が広がった状態が続いてしまいやはり血流が障害されて低体温になります。やはり交感神経と副交感神経がバランスよく働くことが大切です。昼間は活動するので交感神経優位の状態が必要です、夜になったらリラックスして副交感神経優位になるのがいいのです。

交感神経が優位になると白血球のなかでも顆粒球が増えます。顆粒球は細菌が体内に侵入してきたらそこに駆け付けて退治してくれます。顆粒球は活性酸素を作って細菌を殺菌します。低体温になると多量に活性酸素を発生させるそうです。活性酸素は多すぎると細胞内の遺伝子を壊し、発ガンの原因となります。人は活性酸素を中和する酵素を持っていますからある程度の活性酸素の発生は問題ないのですが、低体温になるとこの酵素が働きにくくなり、中和ができなくなり、活性酸素が溜まります。ストレスが癌の原因と言われる一つの理由です。老化にも関係しているようです。

運動不足: 筋肉量が減少することにより熱産生が減るだけでなく、運動による熱産生がなくなります。

冷たい飲み物・体が冷える食べ物を取りすぎる: 冷蔵庫の普及により一年中冷たいものを摂取するようになり冷えが増えています。東洋医学では昔から体を温める食べ物(陽性食品)と冷やす食べ物(陰性食品)を分類してきました。西洋医学的な栄養学では説明のつかない分類ですね。

食べ過ぎ: 食べ過ぎるとそれを消化吸収するために、胃や腸へに多くの血流を動員しなくてはなりません。従って、他の臓器への血液の流れが少なくなります。エネルギーを沢山摂取したからといって温まるわけではありません。逆に冷やしてしまいます。

消炎鎮痛剤(痛み止め)の常用: いわゆる「熱さまし」のお薬ですから体は冷えます。短期間の使用では問題ないのです

が、長期に使用する場合には気をつける必要があります。

冷房・薄着: 腹巻を勧める医師もいます。

「冷え」の対策・治療

体温を恒常的に上げる。体温37℃が理想的だそうです。

血流がよくなる。細胞に十分な酸素と栄養が供給される。細胞、臓器の働きがよくなる。筋肉や骨量が増えやすくなる。骨そしょう症の予防になる。胃や腸の動きが活発になる。腸内の毒素が早く排泄される。大腸癌の予防になる。脳の働きが活発になる。視床下部の働きが良くなるとホルモンバランスが安定する。更に自律神経のバランスもよくなる。など、いいことが数珠繋ぎに起こります。

体温の高い体をつくる: 筋肉を鍛えることにより、基礎代謝量が上がり体温が上がる。基礎代謝が増せば消費カロリーが増えて太りにくくなる。筋肉量が増えて体重が増えても、それは太ったと考える必要はありません。ダイエットでまず起こるのは脂肪の減少ではなく、筋肉量の減少から始まります。筋肉量が減りますから基礎代謝量が落ちます。そうすると、少しのカロリーを余分に取っただけでリバウンドは大きくなり、ダイエットを止めると以前以上の体重になってしまいます。しかも増える分は脂肪ということになります。しかも筋肉量が減りますから熱産生が悪くなり低体温になります。

有酸素運動(長時間続けられる運動、余り息が上がらない運動、ウォーキング、ジョギングなど)は脂肪を減らし、無酸素運動(短時間に瞬発的に力を集中して行う運動、息を止めて行うような運動、筋肉トレーニング、ダッシュなど)は筋肉を増やします。

難しい理論は省きますが、筋肉量を増やし、更に脂肪の燃焼を効率よく行うためには 無酸素運動を行った後で有酸素運動を行うようにします。

1日1回は体温を上げる: 運動(上記)、ウォーキング(日常生活以外に1日30分間は早足で歩きましょう。できれば歩く前に簡単なストレッチをしましょう。歩くときは背筋を伸ばし、肛門を絞めるように意識します。)、お風呂(30分間程の長時間の入浴、半身浴なら38-40℃、10分間程度の短時間なら41℃が適温です。42℃は熱すぎて交感神経が刺激されます)、ヨガ、呼吸法、鍼灸、マッサージなど。

規則正しい生活: 自律神経のリズムにあった生活リズムは朝5時に起きて、夜は10時に眠ることです。実際にはなかなか難しいと思いますが、早寝早起きが大切です。寝る前に軽い

ストレッチ、気功などの呼吸法、ヨガ、自律訓練法、入浴をして体を温めるなどして副交感神経を優位にしてから眠るとよいでしょう。

漢方薬: 人参湯、当帰芍薬散、温経湯、当帰四逆加呉茱萸生姜湯、補中益気湯、葛根湯、桂枝加じゆつ附湯、八味地黄丸などがありますが、体格、体質、症状によって処方します。

1. 胃腸機能が低下した冷えには人参湯(にんじんとう)を用い、むくみの所見があれば真武湯(しんぶとう)を追加する。
2. 若い女性のぽっちゃり型体系の冷え症には当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)を用いる。月経困難症、排卵障害にも用いる。
3. 比較的体力の低下した人で、手のひらのほてり、唇の乾き、下腹部の冷え、しもやけ、排卵障害のある場合は温経湯
4. 四肢の冷えにはしもやけの薬である当帰四逆加呉茱萸生姜湯(とうきしぎやくかごしゆしゅうきょうとう)を用いる。
5. 比較的体力の低下した人(病後など)で倦怠感、食欲不振のある場合は補中益気湯を用いる
6. 比較的体力の低下した人が、関節の痛み、腫れ、神経痛を訴える場合
7. 高齢者の足の冷えには、漢方のホルモン補充療法と呼ばれる八味地黄丸(はちみじおうがん)を用いる。

食事

リンゴ・人参の生ジュース(この組み合わせが有効だそうです。): 毎朝一杯

生姜湯: 親指サイズの生姜をすり下ろして紅茶こしに入れる(生姜は市販チューブに入ったすり下ろしたものでもよい)。茶碗一杯の熱湯でこす。蜂蜜や黒砂糖を入れる。1日3回

生姜紅茶: 熱い紅茶にすり下ろした生姜を入れる(市販のチューブに入りすり下ろし生姜でもよい)。蜂蜜や黒砂糖を入れる。1日4-5杯。

梅醤番茶: 梅干し1つ、すり下ろし生姜汁少量、醤油大さじ1を番茶に入れる。

体を温める食べ物: 北方系の食べ物、硬い物、赤・黒・黄・橙、根菜(ゴボウ・人・レンコン・生姜・山芋)、黒っぽい物(海藻・紅茶・小豆・黒豆)、日本酒・赤ワイン・紹興酒、梅酒、お湯割

りのウイスキー、熱を加える・発酵させる・塩を加える

体を冷やす食べ物: 南方系の食べ物(バナナ・パイナップル・メロン・レモン・スイカ・キュウリ・ミカン)、柔らかい物、青・白・緑、葉菜類、白っぽい物(砂糖・白パン・化学調味料)、ビール・白ワイン・ウイスキー、冷えたまま食べる

就寝前4時間は食事を取らない:これは現実的にはなかなか難しいですね。せめて就寝3時間前は食べないようにします。

ストレス解消法

現代人は多くのストレスに曝され続けています。文明が進歩して、入ってくる情報量も飛躍的に多くなり、何をすることも便利な世の中になりましたが、はたして生きることが楽になったでしょうか? 便利になればなるだけ、仕事の量が増え続けて逆に余裕がなく生きにくい状態になっているのは明らかです。ストレスは増え続けています。

便利さの追求は際限のないものであることに自覚して、何かに追い立てられるような生き方、考え方、焦ることを辞めてみる努力をしてみるといいかもしれません。発想の転換をはかってみる必要があります。

「下手の考え休むにいたたり」: あれこれ悩んだり、心配しても結果が良くなるわけではありません。逆に悪い妄想に囚われてしまい、悪い方向に行ってしまう可能性が出てきます。悩むだけ無駄なところか、悩むだけ損なのですね。「なるようになるさ。」と達観してみても? 人間はなまじ大脳皮質が発達してしまったために、余計なことを考えてしまうようになりました、煩惱ですね。悩みなくのんびり昼寝をしている犬や猫、彼らだって多くの困難を背負っているはず。それでも、無駄に悩むことはしません。見習いたくなります。

治療に行き詰ったら、煮詰まってしまったら、一度忘れてみては如何でしょうか? 「急がば回れ。」という言葉は的を得ていますね。気持ちの切り替えやストレスをうまくやり過ごす考え方を身につけましょう。

冷えのツボの位置と刺激法

「大泉 News Paper 12号」を参照してください。

自律訓練法

当院のリラクゼーション教室を是非ご利用下さい。

気功・呼吸法・ヨガ・鍼灸

ちなみに私は西野式呼吸法を実践しています。

アロマセラピー

「大泉 News Paper 25号」を参照してください。

- * 余談ですが、オキシトシンは夫婦・恋人同士あるいは親友同士の結びつきにも密接に関連していると言われています。つまり「オキシトシン」は、人間関係を円滑にし、他人との心理的境界を健全に保つ能力に関係があるだけでなく、緊迫した状況でのストレスを軽減させる働きがあることも報告されています。

また別の実験では「オキシトシン」をスプレーして、それを吸い込むと他人を簡単に信じてしまうという結果が報告されています。この結果から「オキシトシン」には相手を信用したり、共感したりさせる働きを持つことがわかったのです。逆に「オキシトシン」が少ない人は猜疑心が強く協調性に欠けるということです。タクティールケアと言う、柔らかく撫でるように触れる療法（セラピー）で、皮膚の接触受容体を刺激することにより、知覚神経を介して脳に信号を送り、脳からの「オキシトシン」分泌を促し、この「オキシトシン」は血管内に放出され、リラクゼーション効果や安心と信頼の感情を引き起こされるのです。（Kosfeld, M. et al., Nature, 435; 673, (2005)）。バソプレシンは腎臓にはたらいで、尿から再吸収される水の量を増やす働きがあります。こうして体内の水分量が適当に保っています。視床下部が血液が濃いと感じると、脳下垂体を刺激して、バソプレシンをもっと作らせませす。血液が薄いと、脳下垂体に命令して、バソプレシンの放出量を少なくさせます。このように、下垂体後葉ホルモンのオキシトシンとその受容体系は、もう一つの同ホルモン、バソプレシンとその受容体系と共に、旧来から知られていた様々な生理作用に加え、動物個体の個性や個体間互間のコミュニケーションを制御している大変興味深いホルモン系であると考えられ始めています。

根岸