

冷え症改善サポートの試み

Support of cure for “hi-e” (cold-feeling)

黒木由希子、青木貴子

Yukiko KUROKI, Takako AOKI

Abstract

“Hi-e” is cold-feeling and often suffers young women. This report aims to support patients suffering from “hi-e”. 16 volunteers with “hi-e” tried to change their habits according to manual. Before the trial, their habits were checked by questionnaire. They chose some items after explanation by the authors. The items included exercise, diet, sleep, bath, relaxation, clothes, and others. They tried the items and filled up check-sheets daily for 3 months. Authors received the check-sheets from the patients each month. After 3-months trial, all patients reduced suffering parts, suffering time, or suffering grade. 2 of 16 felt no “hi-e” after trial. Good effects were gained by exercises, increase food intake, hot drink, ginger, clothes, or bath. The effect of an item differed from person to person. We suggest the daily check and some inquiries for supporting patient’s effort to reduce “hi-e”.

Keywords :冷え症、食事療法、運動療法、リラクゼーション

序

冷えて苦しんでいる女性は多い^{1,2)}。やせている女性に多いこと、運動不足が多いことがわかっており、食べる量を増やすことや運動量を増やすことが冷えの解消につながるのではないかと考えられる。

実は冷え症の対策本は大変多い。こんなにあるのになぜ冷えて苦しむ人が減らないのか、理解に苦しむほどだ。対策本に載っていることがよくないのか、それとも必要としている人のところへ情報がうまく届いていないのか、いずれかだと考えた。

そこで、いくつかの対策本³⁾⁻¹⁹⁾を調査して、食べもの、運動に関係するもので共通性のあるものを拾ってみた。ほかにも、ある程度根拠がある方法を拾い上げた(対策本には根拠のないことがまことしやかに書いてあることがある)。

冷え対策希望者にそれらを試してもらった結果をこの論文でお示しする。

方法

被験者は冷えて困っていて、それを改善したいと感じている女子大生 16 名である。チラシにより募集を行い、実験内容を説明の上、承諾書に署名してもらった。

試行前に体調と生活習慣を質問紙法で調査した。項目は冷えの部位・期間など冷えの程度の指標になるもの、着衣、飲食物の摂取頻度、排尿・排便・入浴回数、睡眠の様子、ス

トレス発散法、月経の様子、運動習慣、喫煙、爪のトラブル、体重変化である。

事前調査をもとにして、冷え対策として準備した項目の中から薦められそうなものを選んで、被験者に示した。項目の説明はなるべく具体的になるように努めた。例えば「運動量を増やそう」とは言わずに、「動くことで熱ができる。多くの熱を作るためには大きな筋肉を使うと効率がいい。そのためには脚筋・背筋・腹筋を組み合わせるとつかえる運動がいい。例えば今までエレベータを使っていたのを階段に変えてみたらどうか。」というような薦め方をした。場合によっては、資料の図を示しながら運動や調理法を説明した。

被験者が取り組むことを承知した項目を、1ヶ月のカレンダー形式の記録表(表 1)にして、被験者に渡した。被験者には毎日記録することを依頼し、実施した項目に○をつけるか実施した量や回数を書き込むほか、自由に記録していいことを伝えた。1ヶ月近くたったとき、経過を聞きながら項目を設定しなおし、次の記録表を作って渡した。

しょうがまたはしょうが紅茶を試したい被験者には、1週～10日を使いきる量を渡した。これは、冷え対策にしょうがを使うのは初めての被験者が多く、単に説明だけでは設定量を摂れない場合が多いことが想定されたためである。なくなるはずのころに次の食材を渡しながら経過をたずねた。

試行は 11 月から 2 月にかけて、どの被験者も 3 ヶ月間

表1 記録表の例

	日付	大きな筋肉 (ゆっくりス クワット・腹 筋・背筋・腕 立て)	水分 冷→温に 変える	主菜(かし わ・卵・魚)	ねぎ類を増 やす		就寝時刻	その他やったこと 体調 気づいたこと
1								
2								
3								
30								
31								

行った。

3ヶ月の試行後、質問紙により冷えの状態、飲食物の摂取頻度、排尿・排便・入浴回数、睡眠の様子、ストレスの様子、月経の様子、運動量、を尋ねた。あわせて、冷えに効いたと思えること、効かなかったと思えること、冷え以外に対する効果を、自由記述形式で尋ねた。

結果と考察

事前調査では、冷えの部位が多かったのは足と手であった。足は16名全員、手は15名が冷えると答えた。腹4名、腰・背中・顔が各1名で、胸・首が冷えると答えたものはいなかった。11月から3月まで冷えの症状があるものが多かった。冷えて困るのは、じっとしているとき13名、外を歩いているとき10名、布団に入ってから9名、朝目が覚めたとき3名だった。夏でも冷房で冷えて困るものが13名いた。

冷え対策として被験者ととも選んだ項目は延べ数で、運動105、飲食122、衣類10、睡眠8、リラックス法8、その他24に及んだ(表2)。

冷え対策試行後の調査では、2月または3月の調査であるにもかかわらず、2名が冷えがないと答えた。残り14名の冷えの部位は、手10名、足8名、腹2名、顔1名だった。半数が足の冷えを感じなくなった。じっとしているときに冷えるのは10名だったが、外を歩いているときの冷えは5名に半減し、布団に入ってから2名、朝目が覚めたとき1名だった。冷えの残っていた14名のうち、冷えの程度がずいぶんよくなったと答えたものが3名、多少よくなったと答えたものが9名、変わらなかったものが1名で、ひどくなったものはいなかった。

ここからは事前調査と試行後の調査の生活状況の差についてみることにする。

事前調査での運動量は少なかった。毎日運動するものは1名、週2,3回が4名、週1回が6名、それより少ない頻度のもものが5名だった。

試行後の調査では、運動頻度が増えたものが8名、変わらなかったものが5名、減ったものが2名だった。毎日運動するものは4名、週2,3回が7名、週1回が2名、それより少ない頻度のもものが3名だった。

冷えに対する効果の自由記述では、大きな筋肉を使うこと(5名)、血管ほぐし(5名)、奥のほうの筋肉を使うこと(4名)を薦めるものが目立った(表2)。歩行や筋力トレーニングでは、あたたかくなる効果と、それが持続すること、気分がすっきりすることが挙げられ、血管ほぐしは手軽にあたたかくなることができる方法として推薦する声が多かった(表3)。

運動は冷え以外にもいい効果をもたらした。気分転換、ストレス解消、勉強への意識集中、便秘解消、体重減少、姿勢をほめられた、食欲増進、全身的な健康度向上である。

食事にも変化があった。事前調査での食事の様子では、欠食(1日に2回以下しか摂らない)が主食でみられた者が5名いたのが4名に減り、主菜(魚、肉、卵、大豆)の欠食者が11名から9名に、副菜(野菜、海藻、きのこ)の欠食者が12名から10名になった。野菜のうちねぎ類の摂取頻度が増えたものが10名あり、根菜類が増えたものが9名、豆・ナッツ・ごまが増えたものも9名あった。

温かい飲み物を摂る頻度が増えたものは5名だった。あまり多くなかったのだが、自由記述の推薦者は4名もあった(表2,3)。全身が中からあたたまる、長くあたたかい、などの記述があった。

香辛料(生姜、唐辛子、胡椒、陳皮、ナツメ、しそ、シナモン、ローズマリー、カモミール、クローブ)は事前調査では2日に1,2回摂る者が最も多く(6名)、ほとんど摂ら

冷え症改善サポートの試み

表2 冷え症対策の項目

設定項目と採用総数		のべ採用数	冷えへのよい効果報告数	冷え以外へのよい効果報告数	悪い効果報告数
運動 105	大きな筋肉を使う	24	5	5	2
	奥の筋トレーニング	20	4	5	
	大きな伸び	0			
	ストレッチ	29			2
	マッサージ	5		1	
	速度を上げる	9		1	
	ぶらぶら体操	3			
	ゆる体操	0			
飲食 122	水分	12	4	1	
	主食を増やす	7	1		
	主菜を増やす	13			
	副菜を増やす	13			
	旬のものを摂る	1			
	暖かいものを増やす	3			
	干したものを増やす	5			
	ねぎ類を増やす	14	1		1
	根菜を増やす	11		1	1
	香辛料を増やす	18	9	1	
	ナッツ・豆を増やす	13	1	1	1
	冷たいものを減らす	2			
	生のものを減らす	2			
甘いものを減らす	8		2		
全般・その他		1	2	3	
衣類 10	調節着	2	2		
	締め付けない	1			
	首を温める衣類	0			
	手首を温める衣類	0			
	胴体を温める衣類	2			
	足を温める衣類	5	3		
	暖房用具	0	1		
睡眠 8	体を締め付けない	1			
	寝る直前の過ごし方	0			
	寝具の工夫	0			
	視野に入るもの工夫	0			
リラック ス法 8	自己調整法	3			
	弛緩反応	5			
その他 24	アロマ	2		1	
	だらけない	0			
	部屋の居心地改善	1			
	ストレス発散	0			
	腹式呼吸	2			
	呼吸法	4			1
	ツボ 三陰交	8			1
入浴	5	2	1		
巻爪治療	2				
全般				1	

ないものが2名いた。試行後香辛料摂取頻度が増えたものが11名で、減ったものはなかった。しょうがについては9名もが推薦記述をした。事前にはあまり使用しなかつ

た者も、使ってみたら思っていたよりも簡単に摂ることができたことも薦める理由になっていたようだ(表3)。

逆に、冷たいものを摂る頻度は減ったものが目立った。ハムなどの冷たい主菜は8名で減少し、果物が減ったものが7名だった。冷たい飲み物の摂取頻度が減ったものが7名だった。冷たい飲み物を1日3回以上摂る者が3名から1名に、1日1,2回摂る者が5名から7名になった。お菓子など甘いものを摂る頻度が減少したものは6名で、増えたものは1人もいなかった。

食事全般についての自由記述もあった(表3)。食事コントロールが難しかった、という感想がある一方で、食事に気を配ったことで冷えが改善された・体調を崩しにくくなった、という意見が寄せられた。主食の量を増やす努力をしたら、やせて困っていたのに体重が増えた、という報告もあった。

事前調査でマフラー・スカーフ(15名)とひざ掛け(12名)の使用者は多かったが、手袋は半数の8名が使用し、帽子的使用は4名だけだった。着衣の上は全員長袖だったが、下は半ズボンやミニスカートをはくものもいた。着衣について冷え対策として採用した延べ項目数は10で多くはなかったのだが、自由記述では5つ(または6つ)の推薦意見が寄せられた(表3)。体を包むというのは冷えないためには大切だということなのだろう。特に足を暖めることは効果が大きかった。

そのほかの生活について示す。事前調査では、1日の排尿回数が1~3回のもものが2名、4~6回のもものが9名で、水分不足が推測された。試行後、排尿回数が増えたものが6名だったが、減ったものが3名いた。排便回数が週に1,2回のもものが事前には5名いたが、試行後3名に減少した。自由記述でも便秘が改善された旨の記載があった。入浴回数は増えたものも減ったものも1名ずつだった。冷えに対して有効だったことが自由記述にあった。就寝時刻は5名で遅くなり、3名は早くなった。睡眠時間が長くなったものが7名だった。これには、被験者の多くが試行後の調査をした時期が、授業期間終了後だったことが影響しているかもしれない。月経周期が不規則だった4名のうち2名は試行後の調査では約1ヶ月で月経が訪れた報告があった。

試行後の調査で冷えの程度が「変わらなかった」と答えたものの様子を詳しく見た。この被験者も、事前調査と比較すると冷えの状態は改善されているように見える。冷えの部位は「手」と「足」から「足」だけになり、冷えるときは「じっとしているとき」と「布団に入ってから」から「じっとしているとき」だけになった。だから「じっとしているとき、手が冷たくてつらい程度が変わらなかった」というように捉えればいいのだと考える。

表3 自由記述に表わされた効果

大きな筋肉を使う	<p>冷えへのよい効果</p> <p>肩甲骨を引き寄せて自転車をこぐとすぐあったまる。 寝る前の腹筋は全身がポカポカした。 急ぎ足で歩くといい。ある程度の距離(岐女短からバロー程度)を歩くとぼかぼかする。 速歩き：じっとしていると余計寒い。家事でもきびきび動くと寒さを感じなくなった。 歩行距離を伸ばす：特に朝の通学を自転車から徒歩に変えたのは効果があった。今までは授業が始まるとすぐに冷えを感じていたが、それが無くなった。</p> <p>冷え以外へのよい効果</p> <p>ヒップホップダンスは汗が出て気分がすっきり。 筋トレ・階段・ストレッチで運動不足が解消された。 運動で冷えが改善されたかどうか確信はないが、汗をかいてとても気持ちよくなった。テストなどストレスフルなときもいい気分転換になった。 筋トレなど運動量を増やすこと：筋肉が付き、少しやせてとてもありがたかった。 朝歩いて通学すると目が覚めて勉強に集中できた。</p> <p>悪い効果</p> <p>買い物に歩いていくのは寒い。 寝る前のストレッチ・筋トレ：寝られなくなってしまう。</p>
奥の筋肉のトレーニング	<p>冷えへのよい効果</p> <p>ヨガ：うまくできていたのかわからないが、やった後、体がジワッとあたたまる感じがした。 朝ヨガ、腹筋、フラフープで体が温まった。 フラフープはあたたまる。 奥の筋トレ：姿勢をよくするだけではあまり変化がなかったが、奥の筋肉を鍛えるトレーニングは体が内側から温まった。</p> <p>冷え以外へのよい効果</p> <p>朝ヨガ、腹筋、フラフープで朝食がとてもおいしく食べられた。 奥の筋肉を意識した姿勢が健康につながった。いつでもできる。 奥の筋力トレーニング・姿勢をよくすることで、周りから姿勢がきれいだとほめられた。食事の姿勢もよくなったので消化にも効いたと思う。 歩く速度を上げたり、姿勢を意識することで体調がよくなり、便秘にもならなくなった。 フラフープは便秘に効く。</p>
ストレッチ	<p>悪い効果</p> <p>夜のストレッチは長くて毎日続けられなかった。 寝る前のストレッチ・筋トレ：寝られなくなってしまう。</p>
マッサージ	<p>冷え以外へのよい効果</p> <p>マッサージのおかげなのか、生理周期が整った。</p>
血管ほぐし	<p>冷えへのよい効果</p> <p>歩きながらでもできる。 血管ほぐし+お風呂で血の巡りがよくなった。 血管ほぐしは手があたたまる。 ふとしたときにやるとだんだん指先のひえがなくなっていった。すごく手軽にできる。 手先の冷えが気にならなくなった。手が暖かいと人に言われた。手軽に短時間でできる。 血管ほぐしは授業以外ですること。手が暖かくなるので授業中寝てしまう。</p>
水分	<p>冷えへのよい効果</p> <p>食後の温かい飲み物は全身温まった。 冷たい飲み物を温かい飲み物に替える。体の中からあたたまる。 冷たい飲み物を温かい飲み物に替える。手もあたたまり、内からあたたまる感じ。 あたたかいものを飲む：カイロよりも長くあたたまっている気がした。</p> <p>冷え以外へのよい効果</p> <p>いろいろなお茶があるが、白湯でさえあたたかいのを飲むとほっとできる。</p>
主食を増やす	<p>冷えへのよい効果</p> <p>主食を増やしたら、副食も増えて、体重が増えたおかげで例年より冷えを極度に感じなかった。</p>
ねぎ類を増やす	<p>冷えへのよい効果</p> <p>ねぎ類を食べ始めてから外での冷えをあまり感じなくなった。</p> <p>悪い効果</p> <p>玉ねぎ、豆類、根菜を食べ続けたけれど効果が実感できなかった。</p>
根菜を増やす	<p>冷え以外へのよい効果</p> <p>大根：便秘が治った。体調がよくなった。</p>

冷え症改善サポートの試み

しょうがを増やす

冷えへのよい効果

スープ、紅茶に入れるとあつたまる。
朝の生姜紅茶で体がポカポカになった。
紅茶に入れてのむことが多かったが、体がポカポカした。
摂取後すぐ体が温まった。少量でもあたたかさが感じられた。
あたたまった。しょうがを料理に入れるとおいしかったし体によさそうだった。
あたたまっておいしかった。
食べると体が温かくなった。刻んで食材とあわせれば簡単に取り入れられる。
今までチューブに入ったタイプのを少し使うだけだったが、土しょうがをたっぷり使ったら冷え改善につながった。
食べ続けるとポカポカしている時間が長くなった気がした。

冷え以外へのよい効果

しょうが：食事に混ぜても食べやすかった。新しい味も発見できた。グラタンに加えたら、さっぱりした味に仕上がってとてもおいしかった。

ナッツ・豆を増やす

冷えへのよい効果

ビタミンEの豊富なアーモンドを5粒/日とるように心がけた。しもやけの症状が落ち着いた。

冷え以外へのよい効果

アーモンドのほかに胡桃・かぼちゃの種をときどき、大豆・大豆製品を毎日摂った。肌の調子がよくなってにきびができにくくなった。きれいになった気がする。

食事全般

冷えへのよい効果

高校生のころから食生活が乱れてきた。見直したことで足の指先のひどい冷えが楽になった。

冷え以外へのよい効果

1日3食主食主菜副菜、を心がけたらバランスのいい食事がとれた。

食事をきちんと摂るようにしたら体調を崩しにくくなった。

悪い効果

しょうが以外の食べ物改善が冷えにどうつながったか実感できなかった。
主食の欠食はなくせたが、〇〇を増やそうというのが難しくてうまくいかなかった。
小麦粉製品：ふわふわのパン、クッキー、パスタ、ケーキなどは思い込みかもしれないがお腹が張って冷えて調子が悪くなった。

調節着

冷えへのよい効果

手袋があるとないとで大違い。
温かい格好をするのを心がけると以前より冷えなくなった。

足を温める衣類

冷えへのよい効果

足が冷たくて眠れないとき、分厚い靴下をはくとすんなり眠れる。
ズボンの下にハイソックス、タイツ、それらの重ねばきをするにあたたかい。外でバスを待っているとキも耐えられた。
足元を暖める(膝上丈のズボン・スカートははかない、タイツ・レグウォーマー・5本指靴下を使う)のはしもやけ予防にとっても効いた。

暖房用具

冷えへのよい効果

肩甲骨あたりにカイロを張る。

アロマ

冷え以外へのよい効果

アロマを毎晩寝室でたいた。寝つきがよくなった。家族にも好評だった。

一気に目覚める呼吸法

悪い効果

起きてすぐそのやり方を思い出すのが厳しかった。自己流で手先足先をグーパー繰り返すようにしたら続けられた。

ツボ

悪い効果

あまり効果が感じられなかった。

入浴

冷えへのよい効果

アロマでなくてもただただゆっくりつかるだけでよくなる。
好きな入浴剤だとリラックス効果が高まる。
熱い湯→冷たい水の繰り返しでもやけの腫れが治まった。

冷え以外へのよい効果

入浴剤がリフレッシュ剤。

全般

代謝が少しよくなった。便通が少しよくなった。

冷えの程度が変わらなかった被験者(a とする)と、冷えがなくなったという 2 名(b、c とする)とを比較してみた。運動量の変化を比較すると a は試行期間中とても増えた(1 回未満/週から 1 回以上/日)のに対し、b は少し増え(1 回未満/週から 1 回/週)、c は変わらなかった(2,3 回/週)。冷水の摂取量が a は始め多かったのだが冷え対策試行でそれが減った(3 回以上/日から 1,2 回/2 日)のに対し、b(1,2 回/週)と c(1,2 回/日)は変わらなかった。主食の摂取量は始めは 3 人とも欠食がなかったのだが、試行で a は 1,2 回/日に減ってしまった。他の 2 人は変わらなかった。主菜の量は始めは 3 人とも 1,2 回/日で、試行後も a は変わらなかったが、b と c とは摂取量が増えた(3 回以上/日)。豆・ナッツ・ごまの摂取量は始めは 3 人とも 1,2 回/週で、試行後も a は変わらなかったが、b(1,2 回/2 日)と c(1,2 回/日)とは摂取量が増えた。香辛料摂取量が始めは a が 1,2 回/日、b が 1,2 回/2 日、c が 1,2 回/週だったが、試行で b と c の摂取量が増え、a が変わらなかったために、3 人とも 1,2 回/日になった。

以上から、被験者 a で冷え対策の効果をさらに上げるには、主食・主菜・ナッツ類の摂取量を増やすことがよさそうだ。運動量は今回の試行で増やすことができたし、水分は冷たいものを減らし、あたたかい飲みものにすることができていた。香辛料も十分摂っていた。

このほかに今回の調査では、冷え対策として成書にあるもののうちどれが有効であるかが人によって異なることがわかった。たとえば、ねぎ類を増やすことで冷えなくなった、という報告がある一方で、ねぎ類を増やしたのに効果が感じられなかった、という逆の報告もあった。歩くとあたたまる、という意見が多かったが、歩いて買い物に行くのは寒くてつらい旨の記述もあった。ほかに、長時間かかる運動はたとえ冷えに有効であっても続けにくい、ということはずけが、それでさえその運動が好きなものであれば、「汗が出て気分すっきり」という表現で出てくる。だから試してみて、自分に合うものを探す、というのがいい方法なのだろう。

今回の試行がある程度の効果をあげた理由は、「冷え対策をしよう」という気持ちになるべく低下しないようにしたことだったと考えている。ここで被験者に試してもらった項目の中に、新たに開発した技術はひとつもない。すべて「対策本」に載っていたことだった。それを本人と相談しながら選び、記録をつけて、1 ヶ月に 1 回提出させ、その折には簡単な聞き取りや励ましの声をかけていったことがよかった。例えば重ね着をするということは冷え対策としては誰でも思いつく方法だ。しかし冷えて困っている本人はそのことをすっかり忘れていることがある。それを思

い出して心がけるだけで冷えの程度が楽になる。

冷え症の人を減らすには、個別に方法を紹介し、個別に経過を追うことが有効だとわかった。

文献

- 1) 青木貴子、黒木由希子、「冷え性と身体活動の関連」、*岐阜短紀要* 59: 61-67 (2010)
- 2) 青木貴子、黒木由希子、「一般住民の冷えの実態調査」、*岐阜短紀要* 60: 25-29 (2011)
- 3) 川嶋朗、谷島せい子、「体を温めるしょうがレシピ」、*アспект*、2010
- 4) 毎日コミュニケーションズ、「からだを冷やさない、わたしのおやつ。」、毎日コミュニケーションズ、2010
- 5) 永谷園生姜部、「「冷え知らず」さんのしょうがの知恵」、*学研パブリッシング*、2011
- 6) 若宮寿子、「しょうが 365 日」、*泉書房*、2010
- 7) ヘルシーライフファミリー、「ショウガで元気！ハンドブック」、*リベラル社*、2009
- 8) 降旗正子、渡辺このみ、新村直子、小林洋子、吉田真那、長野洋子、「漢方&薬膳冷えとりバイブル」、*日経 BP 社*、2010
- 9) 川嶋朗、「体を温めて健康になる 100 の法則」、*リイド社*、2010
- 10) 主婦の友社、「体温を 1 度上げて病気を治す 100 のコツ」、*主婦の友社*、2010
- 11) 渡邊賀子、「冷え症を治す 64 のワザ」、*保健同人社*、2010
- 12) ナターシャ・スタルヒン、「やせたい人は温めなさい!」、*PHP 研究所*、2010
- 13) 齋藤真嗣、「体温を上げると健康になる」、*サンマーク出版*、2009
- 14) 齋藤真嗣、「体温を上げると健康になる 実践編」、*サンマーク出版*、2010
- 15) 福田千晶、「病気にならない体を温める習慣」、*中経出版*、2010
- 16) 服部みれい、「冷えとりガールのスタイルブック」、*主婦の友社*、2010
- 17) 山本実、「体温を上げるストレッチ」、*樞出版社*、2011
- 18) 石井直方、「一生太らない体の作り方&スロトレ」、*エクスナレッジ*、2011
- 19) 「手軽で簡単 血管ほぐし」*朝日新聞* 2011 年 1 月 11 日

(提出日 平成 25 年 1 月 11 日)