



冷え性と免疫力

2013.2.4

★ 冷え性とは

冬になると、腹巻きが欠かせないとか、手袋や靴下がないと眠れない、便が硬くなり便秘になるなどという人が増えます。

西洋医学には『冷え性』という概念がなく、冷えを治すという考え方もありません。しかし東洋医学や漢方では『冷え』は、身体の特定の部位だけが特に冷たく感じ、耐えがたい症状として発現するとされています。

冷え性是一种の循環不全で、血液の不足や代謝の低下によって起こる血行不良です。血行不良になると栄養素や酵素が細胞に届きにくくなり、細胞の活性が低下するので、体温も低下します。体温が低下すると種々の酵素反応が低下し、免疫力や代謝機能が低下します。



★ 自律神経の乱れが原因

身体は外部から寒冷刺激を受けると、特に手や足先などの末梢部の動脈が収縮し、冷え性となります。すると体内の防御機構が熱の放散を防ぎ、血液を体幹に集めて深部（内臓）体温の低下を防ぎます。この深部体温の維持には皮膚が関与しています。皮下に存在する「冷たい」「温かい」を感じる冷温受容体が刺激を受け、情報が脳の視床下部の体温中枢に伝わって熱の放出を防ぎ、熱の産生を促進します。逆に外気温が上昇する場合には、反対の反応が起こります。このように、冷え性は正常な生体反応なので、健康な人なら一時的に身体が冷えても暖かい所に行ったり暖かい衣服を着ることで温まります。冷え性で収縮していた血管は温まると拡張し、血流も元に戻ります。暑い時には汗を出して熱を放出し、体温を下げます。体温は自律神経（交感神経・副交感神経）によってコントロールされているのです。

冷え性は自律神経の乱れで起こり、さまざまな症状が現れます。特に女性に多く、筋肉が少なくスリムな人・運動不足の人・基礎代謝が低く消費エネルギー量が少ない人…つまり、皮下脂肪が少ない痩せた女性は熱量の放散が多いので、冷え性になりやすいのです。

女性は、月経前のプロゲステロンが分泌される黄体期には、手足の末梢神経が冷えやすくなり、腸の蠕動運動が抑制されるため便通が悪くなります。また、閉経後の女性はエストロゲンの分泌量が減少し、ホルモンバランスが乱れることや、老化に伴う筋力や基礎代謝の低下によって、冷え性になりやすくなります。

★ 免疫力への影響

体温が1℃上昇すると、免疫機能は30%上昇します。免疫力とは抵抗力のことで、病気や病原菌を防ごうと戦ったり、病気にかかった際にも病原体を攻撃し抗体を作ったり、ガン細胞を攻撃したりします。この免疫力は血液中の白血球（リンパ球）が担っています。冷え性で交感神経と副交感神経のバランスが崩れると、リンパ球の割合が30%以下に減少するため免疫力は低下します。

体温が上昇するとリンパ球が活性化し免疫力が上がりますので、冬の寒い時にはショウガやオリーブオイルを使った料理を食べて体温の上昇を促し、腸の蠕動運動を活発にしましょう。また、マグネシウムには腸の蠕動運動を盛んにし、大腸内の便をやわらかくする・体温や血圧の調節・筋肉の緊張をやわらげる働きがあります。マグネシウムは冷え性の人に効果的なミネラルですが、甘い物の食べ過ぎや運動中の発汗、ストレスで消費されやすくなりますので日常的に十分量を摂取しましょう。