

## 「幸せなおじいちゃん・おばあちゃん」になろう！

冷え性はどこから来るのでしょうか。  
体温には血液の流れが影響しています。

カラダ中に張り巡らされた血管を流れる血液は、生きていくための酸素や栄養素をカラダの隅々まで運びます。不要な老廃物を外に運び出し、新陳代謝の一部を担っているのです。血液中には、パトロールの役割をする白血球という細胞があります。その中でもリンパ球は、免疫細胞を体内に巡らせて外敵を見つけ、撃退することもあります。

インフルエンザで高熱が出るのは、免疫細胞がウイルスを退治しようと働いてくれているためです。

### 冷え性は免疫力を低下させる

ストレスによる自律神経の乱れ、過度なダイエットによる熱量の不足などで血液の流れが悪くなると、カラダが冷えます。

体温が下がると、熱を逃がさぬよう脳が指令します。すると血管が収縮します。

手足の先が冷えるのは、血管が収縮して血液の巡りが悪くなるからと考えられています。冷えると血液はリンパ球などの免疫細胞を送り込めなくなり、免疫力が低下します。新陳代謝も進まず、病気を招きかねないのです。

## 「布団の中でも手足が冷たい人」 が寿命を延ばす方法 ②

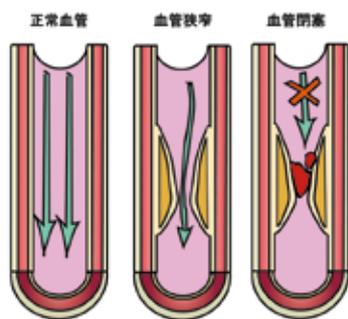
監修 齋田瑞恵

(順天堂大学医学部 総合診療科学講座准教授・同大学病院総合診療科医局長)  
supervised by Mizue Saita



冷え性に隠れている重篤な病気の一つに閉塞性動脈硬化症があります。

硬くなった血管が引き起こす血行障害が原因で栄養や酸素を十分に送



り届けることができなくなり、痛みと手足の冷えが出現します。

放置すると冷えはますます進行し、血行障害などの不具合を生み、さらに手足が冷える、という悪循環です。症状が悪化し、命の危険にまで及ぶことがあります。

ほかに膠原病や糖尿病、甲状腺機能低下症なども、冷え性によって引き起こされる恐れがあります。

次号では冷え性の改善策をお教えします。



### Profile

順天堂大学医学部（東京都文京区）総合診療科学講座准教授。同医局長。公益財団法人 星 総合病院（福島県郡山市）総合診療科。総合診療専門医、日本総合健診医学会・日本人間ドック学会人間ドック健診専門医、日本プライマリ・ケア連合学会プライマリ・ケア指導医、日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医、日本東洋医学会会員、日本母性内科学会会員。1男2女の子育てとイタリア在住経験を活かした女医ならではの総合診療に定評。外来は予約制で西洋と東洋医学の融合したコロナ後遺症外来、予防接種の啓蒙、生活習慣改善などで幸せな人を増やすことが目標。総合診療専門医の育成にも注力。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」、ビジネス誌『プレジデント』などメディアでも活躍中。

◎取材・文 / 医療・健康コミュニケーター 高橋 誠