



Dr. 林の 足のお悩み 相談室

足の冷え性

分けられます。

1つは、体温調節の問題です。気温が下がると、まず最初に皮膚がその変化を感知し、脳に「寒い」という情報が伝達され、自律神経中枢の体温調節機能が働くこととなります。自律神経とは、自分の意思とは関係なく、内臓や血管などの諸器官の働きを調整している神経ですが、エアコンやヒーターなどで、室内の温度が人工的に調節されると

ふくらはぎ動かし、血行促進を

狂ってしまいます。

もう1つは、血行の問題です。動脈硬化・レイノルド症など、血管の病気がない場合、静

脈血のうつ血・貧血・低血圧が冷え性の原因として考えられます。むくんだ足は、温かい動脈血がむくみ部分の入口まで流れ

てきても、出口が静脈血でいっぱいなため、温かい動脈血を取り入れることができません。そしてこの冷たい静脈血のうっ血がその部分に冷えを生みます。貧血は液量そのものが少ないため、また低血圧は血流を送り出すポンプが弱い

た、足の自律神経の機能を回復させるよ



Q..10代のころからひどい足の冷え性です。冬は特にひどく、夜もなかなか寝付けません。生理中や血行の悪い時はだるさを通り越して、足にしびれのような症状もあります。冷え性というのはなぜ起こるのでしょうか？ また、対策はありますか？

A..気温が下がれば誰でも寒いと感ずるのは当然ですが、特に手足などで著しい不快感を伴った冷えを敏感に感じ、しかも一度冷えるとなかなか温まらないのが「冷え性」です。原因としては、大きく2つに分けられます。1つは、体温調節の問題です。気温が下がると、まず最初に皮膚がその変化を感知し、脳に「寒い」という情報が伝達され、自律神経中枢の体温調節機能が働くこととなります。自律神経とは、自分の意思とは関係なく、内臓や血管などの諸器官の働きを調整している神経ですが、エアコンやヒーターなどで、室内の温度が人工的に調節されると狂ってしまいます。もう1つは、血行の問題です。動脈硬化・レイノルド症など、血管の病気がない場合、静脈血のうっ血・貧血・低血圧が冷え性の原因として考えられます。むくんだ足は、温かい動脈血がむくみ部分の入口まで流れ