

◎原 著

冷え性婦人の病態生理学的検討

—第3報, 冷え性婦人の性格・生活習慣・食事の嗜好調査—

高取 明正, 奥田 博之, 坂田 旬子¹⁾, 藤井 純子¹⁾,
谷崎 勝朗²⁾

岡山大学医学部附属病院三朝分院産婦人科,

¹⁾岡山大学医学部附属病院三朝分院看護部²⁾岡山大学医学部附属病院三朝分院内科

要旨：冷え性の発現は寒冷刺激に対する血管運動性体温調節と密接に関係しているが、患者の性格・生活習慣・食事の嗜好等にも関わっていると考えられる。そこで今回は冷え性婦人100名を対象にCMI調査と35項目にのぼるアンケート調査を行った。その結果、冷え性の増悪因子として、日頃の運動不足・神経症的性格傾向・過労・食べ物の嗜好がクローズアップされ、この面での生活指導が冷え性の治療を行っていく上で、薬物的な治療と並んで重要であることが示唆された。

索引用語：冷え性, 性格, 生活習慣, 嗜好

Key words : Coldness in women, Character, Habit, Taste

はじめに

我々はサーモグラフィを用いて冷え性患者の病態生理学的検討^{1,2)}を行ってきたが、冷え性の発現は寒冷刺激に対する血管運動性体温調節と密接に関連することが示唆された。寒冷に対する体温の調節は先祖から受け継いだ遺伝的体質を基にして発育環境の気候風土の中ではぐくまれてきたものであるが、現在の性格、生活習慣や食事の嗜好の影響も受けていると考えられる。そこで今回はアンケート調査を用いて冷え性患者の性格、生活習慣と食事嗜好について調査した。

対象および方法

1989年4月より1991年3月までの2年間に当院婦人科外来を訪れた100名の冷え性婦人を対象にCMI調査と35項目に及ぶアンケート調査(表4)を行った。

結 果

1) 対象とした冷え性婦人の年齢分布を表1に示したが、40才代が半数を占めた。以下30才代17%、50才代17%、20才代9%、60才代4%の順であった。

表1 冷え性婦人の年齢分布 (N=100)

20歳代	9 (%)
30歳代	17 (%)
40歳代	50 (%)
50歳代	17 (%)
60歳代	4 (%)
70歳代	1 (%)
不明	2 (%)

2) CMI調査表を用いて神経症的傾向を調べた。結果は表2に示したが、神経的傾向があると見なされるⅢ・Ⅳ領域を示した婦人は36%であったが、神経症的な傾向がないとみなされるⅠ・Ⅱ領域を示した婦人は64%と多くを占めた。

表2 CMI調査結果 (N=100)

Ⅰ領域： 31 (%) Ⅲ領域： 34 (%)
Ⅱ領域： 33 (%) Ⅳ領域： 2 (%)

3) 冷え性患者の疾病傾向を把握するために、CMI調査で高い頻度を示した12項目を表3に列挙した。「夏でも手足がよく冷える」という冷え性特有の症状が約半数の婦人に認められた。「肩や首筋がよく凝る」とか「仕事をすると疲れきってしまう」とか「脚がだるい」といった疲労感に関連した項目と「寝つきが悪かったり眠ってもすぐ目を覚ます」・「よく夢をみる」・「ちょっとしたことで気になって仕方がない」・「人から批判されるといつも心を乱される」等の神経症的な愁訴が多く認められた。また「顔が火照って真っ赤になることがよくある」という更年期特有のHot flashに相当する愁訴を持つ婦人が37%に認められた。

表3 CMI調査で「はい」頻度が高かった項目 (N=100)

「肩や首筋がよく凝りますか」75 (%)
「夏でも手足が冷えますか」51 (%)
「甘いものやその他の間食をよくしますか」44 (%)
「仕事をすると疲れきってしまいますか」42 (%)
「脚がだるいですか」41 (%)
「寝つきが悪かったり眠ってもすぐ目を覚ましますか」40 (%)
「よく夢をみますか」39 (%)
「ちょっとしたことで気になって仕方がありませんか」39 (%)
「新聞を読むのに眼鏡がいらいますか」37 (%)
「痔を煩ったことがありますか」37 (%)
「顔が火照って真っ赤になることがよくありますか」37 (%)
「人から批判されるといつも心を乱されますか」37 (%)

4) アンケート調査結果を表4に示した。

冷え性の初発年齢では20才代が29%と最も多く、以下40才代22%、30才代19%、10才代9%、50才代5%の順に多かった。性成熟期に始まる人が多いと考えられた。しかし70才代の人でも1名認められた。現在の年齢から初発年齢を差し引いて冷え性の平均履病期間を計算すると、約12年間であった。

冷えを感じる程度については「生活する上で大変困る」と「生活には困らないがよく気になる」といったなんらかの治療が必要である症例が併せて過半数を占めた。

冷えを強く感じる時期としては「季節により感じる」ものが74%と多く、冬に寒冷化と共に冷えを感じるものが約6割存在した。その一方で1年中冷えを感じるものが15%、体調により冷えを強く感じるものが11%存在した。

冷えを感じる部位では足・手といった四肢末端部と腰に冷えを感じるものが多かった。また、四肢末端部と同時に腰・肩・背中・腹といった躯幹部の一部に冷えを感じる婦人は41%認められた。

自分でなんらかの冷え性の薬を飲んでいる人が14%存在した。

月経は安定してあるものが42%あり、卵巣機能異常を来していると思われる「月経が不規則」なものは35%、閉経後と思われたものは23%存在した。

「頭がのぼせたり、顔が熱くなったりする」とか「手足などが火照る」といった卵巣機能異常に伴うことが多い血管運動失調症状を持つ婦人は、約4割から5割存在した。からだの中で火照る場所は四肢末端部と顔が多かった。また顔にのぼせを感じている人の約4割が体の中心部の冷えを感じていた。

実証タイプの「便秘症」の人は36%にみられた。虚証タイプの「下痢型」は9%、「便秘と下痢の交互型」は7%に認められた。便秘に対して下剤を服用しているものは15%みられた。

体型については実証タイプの「がっちり」と筋肉質または脂肪ぶとりの人が32%、虚証タイプの「筋ばって細い体または水ぶとりの」人が12%みられた。これらより実証タイプの人は約3割、虚

証タイプの人約1割存在していることが判明した。

「朝型か夜型か」という問いに対しては「夜型」が72%を占めた。「ネコ舌」の人は28%であった。

「暑がりですか寒がりですか」の問いにたいしては、「寒がり」が59%、「暑がり」が10%、「暑がりの寒がり」が9%であった。

「入浴するときは、熱い湯が好きですか、温かい湯が好きですか。」の問いに対しては、「熱い」が44%、「ふつう」が50%であり「ぬるい」と答えた人は5%であった。

「夏冷房のしてある場所においても平気」な人は27%と少数であった。「寝るときに靴下を履く」人は37%であった。

食事は「白米食」を主食とし、一日3回食べる人が90%以上を占めた。麺類や野菜は温かいものを好み、「脂っこい」ものよりは「あっさり」したものを好む人が多かった。「甘いもの」を好きな人が過半数を占め、間食は大部分の人が様々な菓子類・果実類をまんべんなく食べている傾向がみられた。

過半数の人が「夏でも温かい飲みものを好み」、「牛乳を温めて飲む」人は22%であった。常用飲料としては「コーヒー」・「お茶」が8割以上を占めた。「コーヒー」に「砂糖とミルク」をいれる人が46%、「ミルクだけ」いれる人が28%であった。

お酒は「たまにだけ飲む」人が43%、「飲まない」人が48%であった。

「毎週するスポーツがある」人は15%と少数派であった。

「現在はかに困っている症状がある人」は51%であり、「他の症状でお薬を飲んでいる人」は36%であった。

5) 神経症的な傾向を示す婦人の特徴

神経症的な傾向を示す冷え性婦人のアンケートと調査にみられた特徴について調べた。特徴は、「体調により冷えを感じる」人の割合が27%と多くを占めたことである。「体調により冷えを感じる人」11名中10名はCMIでⅢ, IV領域であった。また月経が不安定なのが47%に存在し、全体に

占める月経不順の婦人の割合よりも多かった。また「冷えて生活に支障を来す」人は13%であり、「1年中冷えを感じる」人は22%であった。アンケート調査では、食物の嗜好には特徴は認められなかったが、「スポーツを毎週する」人が11%と少なかった。

表4 アンケート調査結果 (N=100)

1. あなたは、いつ頃から「冷え」を感じ始めましたか。

10歳代: 9(%)、20歳代: 29(%)、30歳代: 19(%)
40歳代: 22(%)、50歳代: 5(%)、60歳代: 0(%)、
70歳代: 1(%)、不明: 15(%)

2. あなたの感じる「冷え」は、どの程度ですか。

1. 生活する上で大変困る: 12(%)
2. 生活には困らないがよく気になる: 40(%)
3. 少し気になるくらい: 48(%)

3. あなたが「冷え」を最も強く感じるのはいつですか。

1. 一年中: 15(%)
2. 季節により: 74(%)
冬のみ: 41(%)、春のみ: 5(%)、秋冬: 8(%)、
夏冬: 2(%)、春冬: 2(%)、春夏: 1(%)
春秋冬: 6(%)、春夏冬: 1(%)、不定: 8(%)

3. 体調による: 11(%)

生理: 8(%)、疲労: 3(%)

4. あなたが感じる冷えは、体のどの部分ですか。(複数回答可)

下肢: 91(%)
{足88(%)下腿17(%)大腿8(%)}
上肢: 34(%)
{手32(%)上腕3(%)}
躯幹: 65(%)
{腰48(%)肩15(%)背中15(%)腹13(%)}
全身4(%)

5. 現在冷え性で何か薬を飲んでいますか。「はい」: 14(%)

6. 頭がのぼせたり、顔が熱くなったりすることがありますか。

「常にある」: 6(%)、「時々ある」: 26(%)
「たまにだけある」: 27(%)、「ほとんどない」: 36(%)
不明: 1(%)

7. 手足などが火照ることがありますか。

「常にある」：6（%）、「冷えと火照りが交互にある」：9（%）

「たまにだけある」：27（%）、「殆どない」：59（%）

不明：7（%）

8. 体のどの部分が火照りますか。（複数回答可）

足：15（%）、手：14（%）、顔：13（%）、

背中：5（%）、上腕：2（%）、肩：2（%）

大腿・腰・前腕：1（%）

9. あなたは便秘型ですか、下痢型ですか。

便秘型：36（%）、下痢型：9（%）、

便秘と下痢の交互型：7（%）、普通：41（%）

不明7（%）

10. 便秘に対して何か下剤を飲んでいますか。

「はい」：15（%）

「いいえ」：21（%）

11. 月経は安定してありますか。

「安定してある」：42（%）

「不規則にある」：35（%）

「1年以上ない」：23（%）

12. あなたは、自分の体付きについてどの様に思いますか。

「がっちり」と筋肉質または脂肪ぶとり」：32（%）

「普通」：51（%）

「すじばって細い体または水ぶとり」：12（%）

不明：5（%）

13. あなたは朝型ですか夜型ですか。

「朝型」：23（%）「夜型」：72（%）

不明：5（%）

14. あなたは猫舌ですか。

「はい」：28（%）「いいえ」：69（%）

不明：3（%）

15. あなたは暑がりですかそれとも寒がりですか。

「暑がり」：10（%）「寒がり」：59（%）

「暑がりの寒がり」：9（%）「普通」：21（%）

不明：1（%）

16. 入浴するときは、熱い湯が好きですか、ぬるい湯が好きですか。

「熱い」：44（%）「ふつう」：50（%）

「ぬるい」：5（%）不明：1（%）

17. 夏、冷房のしてある場所においても平気ですか。

「はい」：27（%）「いいえ」：68（%）

不明：5（%）

18. 寝るときに靴下を履きますか。

「年中履く」：5（%）「季節による」：32（%）

「履かない」：61（%）不明：2（%）

19. 食事は1日に何回しますか。

「3回」：92（%）「2回」：5（%）

「4回」：1（%）「1回」：1（%）

不明1（%）

20. 主食として、米とパンどちらが好きですか。

「白米食」：96（%）「玄米食」：3（%）

「パン食」：1（%）

21. うどん等の麺類は、温かいのと冷たいのとどちらが好きですか。

「温かい」：93（%）「冷たい」：6（%）不明：1（%）

22. 生野菜と煮野菜、どちらをよく食べますか。

「生野菜」：21（%）「煮野菜」：75（%）不明：4（%）

23. 脂っこいものとあっさりしたもの、どちらをよく食べますか。

「脂っこい」：21（%）「あっさり」：78（%）

不明：1（%）

24. 甘いものと辛いものどちらが好きですか。

「甘い」：57（%）「辛い」：36（%）

不明：7（%）

25. 間食をしますか。

「よくする」：29（%）「たまにする」：69（%）

「全然しない」：1（%）不明：1（%）

26. 間食には何を食べますか。（複数回答可）

- 「ケーキ」: 32 (%) 「クッキー」: 33 (%) 「饅頭」: 44 (%) 「煎餅」: 34 (%) 「チョコレート」: 16 (%)
- 「ガム」: 8 (%) 「菓子パン」: 6 (%)
- 「梨」: 25 (%) 「スイカ」: 23 (%) 「生柿」: 23 (%)
- 「イチゴ」: 38 (%) 「バナナ」: 30 (%) 「メロン」: 19 (%) 「ミカン」: 24 (%) 「リンゴ」: 11 (%)
27. 冬でも冷たいものを好みますか。
- 「はい」: 17 (%) 「いいえ」: 82 (%)
- 不明: 1 (%)
28. 夏でも温かい飲物を好みますか。
- 「はい」: 55 (%) 「いいえ」: 44 (%)
- 不明: 1 (%)
29. 牛乳を毎日飲みますか。
- 「温めて飲む」: 22 (%) 「冷たいまま飲む」: 32 (%)
- 「飲まない」: 2 (%) 不明: 44 (%)
30. 一日にどんな飲物を飲みますか。
- 「お茶」: 83 (%) 「コーヒー」: 87 (%)
- 「ウーロン茶」: 13 (%) 「果汁」: 7 (%)
- 「炭酸飲料」: 1 (%)
31. コーヒー、紅茶はどの様にして飲みますか。
- 「砂糖とミルク」: 46 (%) 「砂糖だけ」: 6 (%)
- 「ミルクだけ」: 28 (%) 「ブラック」: 8 (%)
- 不明: 3 (%)
32. お酒を飲みますか。
- 「週に5日以上」: 0 (%) 「週に2-3日」: 7 (%)
- 「たまにだけ」: 43 (%) 「飲まない」: 48 (%)
- 不明: 2 (%)
33. 毎週するスポーツがありますか。
- 「ある」: 15 (%) 「ない」: 76 (%) 不明: 9 (%)
34. 現在他に困っている症状がありますか。
- 「ある」: 51 (%) 「ない」: 21 (%) 不明: 28 (%)
35. 現在、冷え性や便秘症以外で何か飲んでいる薬がありますか。
- 「ある」: 36 (%) 「ない」: 39 (%) 不明: 25 (%)

考 察

冷え性の発現は日本の四季を通じての気温の変化と密接に関連している。寒冷化と共に、冷え性婦人は交感神経系が過緊張状態となり、皮膚血管収縮神経を介して、四肢末端部より体表面温度を下げ、放熱量を減少させる方向で血管運動性の体温調節を行っていると考えられる^{3,4)}。

冷え性婦人がこのような体温調節を行う原因は基礎代謝率が低く、基礎代謝量の季節による変動が少ないことにあると推測される。いわば冷え性婦人は省エネ型の体温調節を行っていると考えられる。

従って、更年期特有のエストロゲンの消退による視床下部の自律神経中枢機能の乱れから血管運動神経失調状態に陥りHot flashにより放熱が繰り返される⁵⁾と体の四肢末端のみならず、容易に体の中心部も冷えを感じると推測される。

今回の調査では40才・50才の更年期婦人は67%を占めており、卵巣機能障害、月経周期の不規則な婦人は35%、顔にのぼせを感じている婦人は32%存在した。のぼせを感じている婦人の約半数が背中・腹・肩のいずれかに冷えを感じていた。

季節には関係なく、体調により冷えを感じている婦人の多くは神経症的傾向を示すことが明らかになった。神経症的傾向の強い婦人は冷えに対する感覚が鋭敏で、月経や疲労に伴う微妙な体温の低下を感じるのか、もしくは「体調により冷えを感じる」という訴えそのものが、実際には体温は冷えてないのに冷えを感じるという心身症的な愁訴であろうと考えられた。また、CMI調査の項目では疲労感と関係のある項目について「はい」と答えたものが多く、冷えの感覚と疲労感との間に何等かの関連のあることが推測された。

体質に関しては実証型の人が約3割、虚証型の人が約1割であった。これは我々が実際に外来でみた印象と隔たりがある。実証の人は1割にもみならず、虚証の人は半数近くいると感じていたからである。これに関しては症例毎に詳しく検討したいと考えている。

食べ物の嗜好では「脂っこいもの」よりも「あっさりしたもの」を好む人が多かった。同時に「甘いもの」を好む人が多かった。「脂っこいもの」に多い脂肪分は熱量が大きく、基礎代謝率の上昇に対する寄与が大きいため、「あっさりしたもの」や「甘いもの」の好きな人は基礎代謝率が比較的低いであろうと推測された。また冷たいものよりは温かいものを好む傾向がみられたのは、冷え性婦人が実際に体が冷えやすいためであろうと考えた。

また運動に関しては「日頃何かかのスポーツをしている」人がほとんどなく、慢性的な運動不足や、運動をしない消極的な生き方が冷え性の一つの原因と考えられた。

以上をまとめると冷え性の背景因子として、日頃の運動不足・食べ物の嗜好・神経症的な性格の傾向・慢性的な疲労等が大きくかかわっていると考えられ、この面での生活指導が冷え性婦人に対する治療を行っていく上で、薬物的な治療と並ん

で重要であることが示唆された。

文 献

1. 高取明正, 奥田博之, 関場 香, 他: サーモグラフィによる冷え性の病態生理学的検討, 環境病態研報告, 61: 46-54, 1990.
2. 高取明正, 奥田博之, 関場 香, 他: サーモグラフィを用いた冷え性の病態生理学的検討—気温の変化と冷え性患者の皮膚表面温度分布の関係について, 環境病態研報告, 62: 16-22, 1991.
3. 中山昭雄: 体温調節, シェーマでみる自律神経, 324-334, 1990.
4. 入来正躬: 体表温度分布を理解するための生理学, Biological Thermology Textbook Series, 1: 13-17, 1989.
5. 中野良介: 卵巣のAgingと中高年の内分泌, 臨産婦, 44: 393-400, 1990.

Character, Habit and Taste of woman with coldness in their bodies

Akimasa Takatori, Hiroyuki Okuda,
Junko Sakata¹⁾, Junko Fujii¹⁾,
Yoshiro Tanizaki²⁾

Division of Gynecology, ¹⁾ Division of Nursing, ²⁾ Division of Medicine, Misasa Medical Branch, Okayama University Medical School.

The character, habit and taste were studied about by means of a questionnaire survey and Cornell Medical Index in 100 women who

felt cold in their part of bodies.

More than 30% of the women showed the neurotic personality. They had a tendency to dislike the greasy foods, and frequently had sweet foods. More than 50% of them ordinarily complained of shoulder stiffness and general fatigue. The women who played sports weekly were less than 20%.

The neurotic personality, the tendency to dislike the greasy foods and the lack of exercise were seemed to be the feature of their character, taste, and habit. Thus, improvement of their personality and life style may have a good effect on the coldness in women.