

“冷え”を単に医療の面からだけではなく、衣食住を含めた多面的な観点からアプローチすることを目的とした研究会として、“冷え”研究会がある。代表世話人は、医療法人社団方伎会 石川クリニック院長の石川友章先生で、研究会には衣食住の各方面の先生方が参加されている。

先般、第4回のセミナーが東京新宿で開催された。今回は、「衣」の立場から文化女子大学被服衛生学研究室教授の田村照子先生が「冷えと自律神経失調に関する基礎的研究」について、「食」の立場からクリニックいのうえ院長の井上勝六先生が「冷えと食養生」と題する講演を行い、活発な議論が交わされた。当日のセミナーの概略をレポートする。



## 「冷えと自律神経失調に関する基礎的研究」

文化女子大学被服衛生学研究室 教授  
田村 照子 先生

田村先生は、長く衣服についての研究を行なってこられたなかで、なぜ人間だけが衣服を必要とするようになったのかという疑問をいただき、被服生理に関する基礎的研究にも興味を示された。今回、女子大学生を対象とした研究から臨床的にも意義深いデータを紹介された。

### ●女子大学生の冷えと生活習慣

本大学の女子学生(年齢19~25歳、158名)を対象に、冷えと生活習慣に関するアンケート調査を実施した。調査項目は、年齢、体重、身長などのほか、寒がりか暑がりか、冷えて困る部位、冷えを感じる季節、などであった。

その結果、手の指やつま先が冷えて困ると答えた学生は半数以上にも及んだ。また、時期的には寒い季節に冷えを感じると答えた学生が多くたが、10%前後の学生は、いずれの部位の冷えについても季節に関わらず冷えて困ると回答した。

### ●体位変換に伴う冷えの自覚

対象学生を、自覚的に冷えを感じる群(自覚群6名)と自覚的には冷えを感じない群(非自覚群4名)に分け、Tシャツ、ショートパンツ(ブラジャー、ショーツ)という着衣で、28°C、相対湿度50%の部屋にて、前述のアンケートの他、心電図、血圧、

体重、体脂肪、皮膚・手足の指先の温度、温・冷覚閾値などを経時的に測定した。さらに、仰臥位→座位→立位への体位変換時の変化についても検討した。

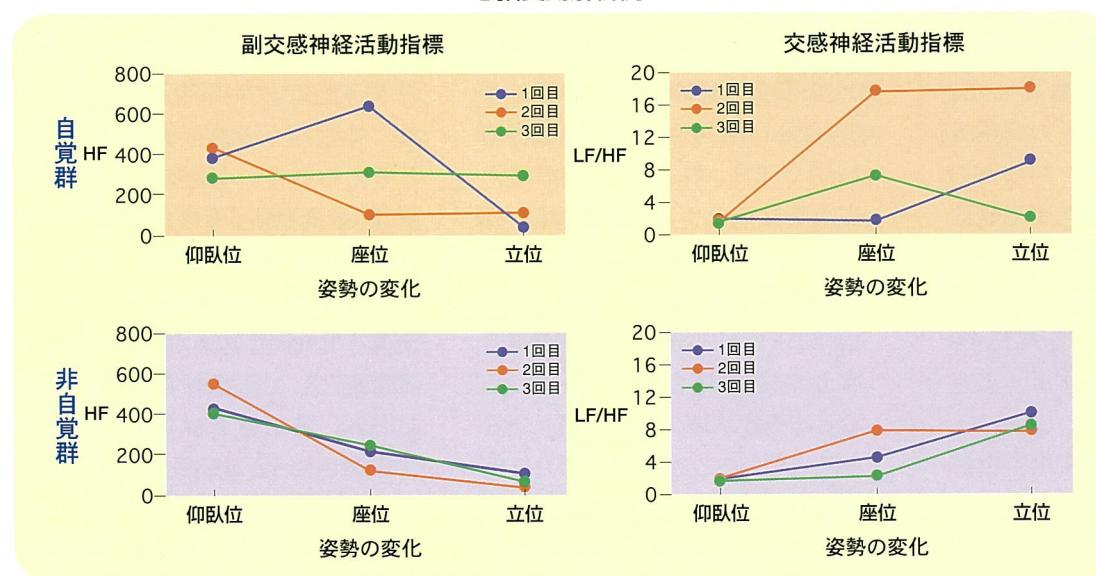
両群の既往歴や月経周期には差がなく、皮膚温は体位変換しても差がなかった。しかし、心電図上のR-R間隔から求められる心拍変動のHF(high frequency高周波)やLF(low frequency低周波)/HFについては、自覚群は非自覚群に比べ、体位変換によるばらつきが明らかに大きかった(図)。従来から、HFは副交感神経活動、LF/HFは交感神経活動の指標となることが知られており、今回の検討結果から、自覚群は非自覚群に比べ、体位変換による自律神経の反応が不十分であることが窺われ、冷え自覚群における自律神経失調の可能性が示唆された。

### ●外気温変化に伴う各パラメータの変化

皮膚温は、室温28°C、30分間の条件下では自覚群と非自覚群

間で差がなかったが、18°Cになると、自覚群では皮膚温の低下度が大きくなった。直腸温と皮膚温との差や体幹部最高温と四肢部最低温の差についても、自覚群の方が大きかった。直腸温は自覚群の方が有意に高く、また、冷覚閾値については、手、足、腰のいずれの部位でも自覚群の

心拍変動解析例



方が小さく、冷感覚が鋭かった。  
(共同研究者 佐藤真理子)

以上の結果から田村先生は、冷え自覚群の一連の反応は、月経周期に伴う反応ときわめて類似している。つまり黄体期では体温は高くなるが、末梢は冷えやすく、また寒さも感じやすい。また、例数は少ないが、冷え自覚群では、急激な寒冷に曝された時に適応する皮膚のレスポンスが乱れたり遅かったり、一種の自律神経失調を思わせる所見がみられたと述べられた。

## Report

## 「冷えと食養生」

クリニックいのうえ 院長  
**井上 勝六 先生**

食養生は百人百様で、冷えに関する食養生もさまざまである。しかし、食事でからだを温めることが重要性は世界的にも共通している。井上先生は世界各地の冷えに対する食養生について、ご自身の豊富な経験をもとに紹介された。

### ●冷えと香辛料

中国雲南省には「過橋米線」という伝統的な食事がある。これは土鍋に入れた熱いスープに鶏の油をたらすことで冷めない工夫がされている。さらに、四川省の「麻婆豆腐」は、唐辛子を加えることで暖かくする代表的食事である。また、ブータンの「エマ・ダツィー」と呼ばれる料理は、唐辛子のチーズ煮込みで世界一辛い料理といわれている。韓国のキムチも唐辛子を用いた代表的な料理である。韓国のキムチは、動物性蛋白も加えて発酵させた食品で、漬物というよりはおかずという位置づけである。また、日本のものほど辛くはないが、大量の唐辛子を使用することでビタミンA、Cなどの補給にも役立っている。

このように食事はそれぞれの地域で健康を維持するために創意工夫されたもので、アーユルヴェーダでも、「正しい食事を摂ることが人間を健康に発育させる唯一の方法で、正しくない食事を摂ることが病気の原因である」とし、食養生の重要性を述べている。

### ●冷えとアルコール

冷えの改善にはアルコールの利用も効果的である。黄帝内經には「酒は氣脈を通じ、脾氣を養い、脾胃を厚くし、皮膚を滑らかにし、寒氣を去り薬勢を届かせる」とある。

また、薬酒には多くの種類があるが、温める作用のある生薬が用いられていることが多い。ヨーロッパでも、ワインは古くから“Wine is old men's milk”ともいわれ、健康のためには欠かせない飲料である。さらにブドウは繁殖力も旺盛であることから、ブドウと薬との関係も深い。たとえば、奈良薬師寺の薬師如来像の台座にはブドウの唐草模様が彫られている。

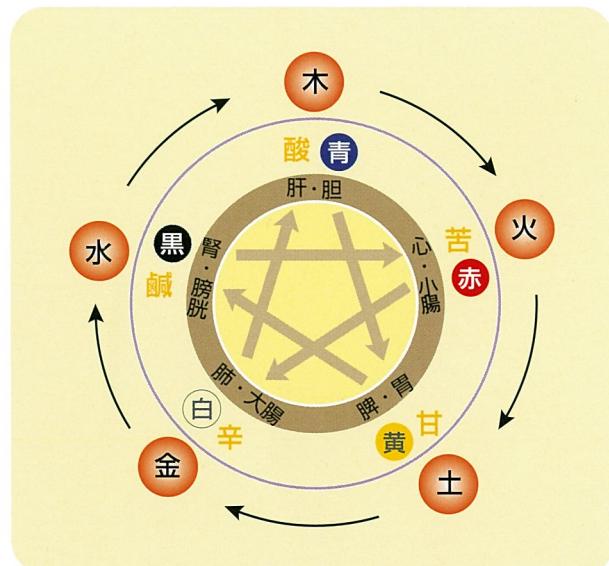
### ●薬食同源

薬と食べ物との密接な関係については、黄帝内經に「空腹を満たす時は食といい、病気を治すときは薬といふ」という記載がある。

東洋医学での五臓五腑という考え方も健康と食べ物との関係を示している(図)。たとえば、寒い季節には腎が弱り、腎虚になり冷えを感じる。それに対し腎や膀胱を強くすることで冷えの予防が可能となる。そのための食事としては、鹹や黒のものを食すればよいと考える。

冷えの治療という観点からは、温性食品が重要であるが、なかでも山芋、生姜などを利用した料理は世界的にも多い。また、漢方薬を構成する生薬の約8割は、温薬と呼ばれる範疇に入る。とくに陰虛寒証用剤については、人参、山椒、乾姜などがどの方剤にも入っている。したがって、これらの野菜を煮て食べることは、漢方薬をのむのと同様にからだを温めることができると期待される。

### 五臓五腑と食べものとの関係



以上のようなことから井上先生は、アジア諸国ではいまだに伝統的な食事が受け継がれているところがある。それに対しわが国では、ファーストフードが全盛となり、一見豊かには見えるが、実は大変貧しい食生活であるとも考えられ、わが国伝統の家庭料理を見直すことの大切さを強調された。