

【目的】冷え性についての明確な定義はなされていないが、末梢部の冷さを訴えるなど特に女性の間において身近な問題であると考えられる。女子大学生280名に自分が冷え性かどうかについてアンケート調査したところ、約60%が自分は冷え性であるとした。そこで本研究では、冷え性を訴える者の温熱環境下の人体反応の特性を検討し、更に「ウォーキング」と「フットバス」の熱刺激による冷え性改善の効果を検討した。

【方法】夏期において奈良女子大学人工気候室を用い、気温20、25、29、34℃の4条件、不感気流、相対湿度50%一定として120分間暴露する設定気温評価実験を行った。測定は皮膚温などの生理的反応と温冷感・快適感などの心理的反応について行った。また、「フットバス」と「ウォーキング」の熱刺激による冷え性改善の効果は冷え性と自己申告した被験者8名について、夏期より3ヶ月間続けて行い、選択気温実験と気温25℃に暴露する設定気温評価実験を行い効果を検討した。

【結果】冷え性者の好む気温はそうでない者より高い傾向が認められ、設定気温評価実験では、気温25℃において冷え性者はそうでない者より手背、足背の皮膚温が約1℃低く、同じ気温をより涼しい側に評価し、更に同じ平均皮膚温をより涼しい側に評価するという特徴が認められた。また、冷え性改善の効果の検討では、「ウォーキング」を行った者は気温25℃における四肢末梢部の皮膚温の低さが改善されると共に、選択気温の低下も認められた。