

冷え症の地域差に関する研究

○山崎貴子 兵藤久美子 藤田圭子 戸田美穂 呉稚薇 吉田佳子 徳野裕子
中根万理子 本間健 (日本女大)

【目的】女性の多くは冷え症であることは知られている。一般に冷え症は冬季に多く季節の影響が大きいことから、気温差の大きい3地域において冷え症の発症頻度や冷え症に密接に関連しているといわれている瘀血や気に差があるのかを調査した。また東洋医学理論では食品には体を温める作用と冷やす作用のものがあるとされており、冷え症には冷やすものを避けることが大切であるといわれている。そこで体を温める食品や冷やす食品の摂取頻度と冷え症との関連もあわせて検討した。

【方法】2000年7月～9月に北海道103名、東京177名、沖縄341名の合計621名の女子学生に無記名自記式質問紙を用いて調査した。調査項目は冷え症の自覚、寺澤による「冷え症」の診断基準、瘀血および気に関する質問項目、食品摂取頻度調査であった。調査した地域と出身地（主に生まれ育った所）が異なるものを除いた北海道95名（有効回答率92.2%）、東京132名（74.6%）、沖縄294名（86.2%）の合計521名（83.9%）を対象に分析した。

【結果】寺澤の基準により冷え症と診断されたものは北海道48.4%、東京56.8%、沖縄43.5%であった。地域によって気虚などの人数も異なり、冷え症の核となる病態が異なることが明らかになった。また、沖縄では冷え症者が非冷え症者に比べて寒涼性食品を多く取っており、北海道は他の2地域に比べて寒涼性食品の摂取頻度が少なかった。冷え症と食品摂取頻度には何らかの関連があるが、地域の特徴が大きいことが推測された。