大学生における冷え性の実態について

横浜国立大学　教育人間科学部　家庭科専攻
隈部　万伊子

１、目的

現代、「手足が冷たく、不快に感じる」「足が暖まらず、眠りを妨げる」といった、いわゆる「冷え性」と呼ばれる症状を持つ人は増加している。「冷え性」は病名ではなく、「体全体には寒さを感じないのに、部分的に『冷え』を感じる」という主観的な症状を指すため、客観的に捉えにくく、医学的な診断基準ももたないので、研究が進んでいないのが現状であるといわれている。

しかし、冷え性は更年期の女性に多いとされ、若年男女を対象とした冷え性の調査を行っている例は少ない。そこで、本論文では、男女大学生を対象とした冷え性の調査を行うこととした。

２、方法

冷え性の原因は生理的原因と心理的原因がある。その両方の観点から調査している研究は少ないため、本研究では心理的観点から調査するために２回のアンケート調査を、生理的観点から調査するために３次元加速度測定器を使用した活動量のフィールド調査を行い、さらにそれだけでは明らかにできない生理反応による冷え性の度合いを調査するために、冷水を用いた実験を行った。

３、結果および考察

アンケートの予備調査、本調査の単純集計の結果から、大学生でも冷え性を自覚している人は少なからず存在していること、生活習慣が乱れている人が多いことがわかった。そして予備調査のクロス集計の結果から、運動習慣や体調と冷えに関係があることも明らかになった。そして、本調査の冷えを調査する項目から抽出された因子と、生活習慣を調査する項目から抽出された因子との相関をみたところ、冷えを感じやすいことによって、ファッションを楽しむことができずにいる人が存在していることがわかった。

フィールド調査からは、活動量と冷えとの関係に有意差を認めることはできなかったが、大学生の生活、とくに一人暮らしと、家族と暮らしている学生との生活・代謝量の違いがみとめられた。

冷水を用いた実験からは、冷え性群に属する被験者と非冷え性群に属する被験者とで、明らかな冷水に対するハンティング反応の違いが認められたので、この実験は、冷え性の強度を測る一つの指標となりえると考えられた。

しかし、フィールド調査、冷水実験に関しては被験者が少数であったこともあり、冷えとのはっきりとした有意な差をみることはできなかったものが多かった。被験者を増やして再度実験を行う等で、より明確な冷え性の原因、および指標を提示していくのが今後の課題である。

参考文献　物部博文：日本生理人類学会誌 Vol14,no2 (2009,05)
宮本教雄　伊藤きよ子　小野幸一　宮崎和子　安藤文子：岐阜女子大学紀要第 55 譚 page103－109 (2006.03)
坂口俊二　川本正純　藤川治：関西針灸短期大学年報 page58－63