

Relationship between the exercise custom and self-conscious excessive sensitivity to cold symptoms
among college students

1K08B230-6 山本 希恵

指導教員 岡浩一朗先生 副査 矢野尊之先生

【目的】

「冷え症」は広く社会に通ずる言葉であり、特別に定義せずとも意味が通じる用語である。しかし、その起因の要素は個人の体質だけに限定されず、自律神経の失調、陰陽のバランスの乱れ、生活環境の乱れ、気温など多岐にわたり、冷え症が様々な病態を引き起こす可能性もある。現状では日本女性の2人に1人が冷え症といわれ、若年層の患者及び男性冷え症者が増加している。しかし、冷え症と運動習慣の関連性については明らかにされていない。そこで本研究では、冷え症発症の可能性が高い大学生期に焦点をあて、その運動習慣と自覚的冷え症の関連性および運動が冷え症に及ぼす影響について調べることをとする。

【方法】

対象は、現在早稲田大学に通う18～25歳の学部生または院生(平均年齢20.1±1.5歳)の男子49名、女子53名、計102名である。年齢、性別、身長、体重、BMI、自覚的冷え症の有無、現在所属している部活動あるいはスポーツクラブ、運動歴、運動頻度、運動強度をアンケートで調査した。冷え症に関する調査は先行研究の冷え症調査用問診票を参考に、運動群における特別質問項目を1項目加え、直接配布回収式で調査を行った。同時に日常生活に関するアンケートも行い冷えの因子について調べた。

【結果】

アンケートの結果から対象者を運動群と非運動群に分類し、さらに各群で自覚的冷え症を有する者を「冷え症者」、それ以外を「非冷え症者」とした。冷え症調査用問診票の総得点を「冷え得点」とし、冷え得点およびBMI値について性別、冷え症の有無、運動の有無など各パターンで比較した。比較にはF検定およびT検定を用いた。

【考察】

対象者全体の自覚的冷え症者の割合は、男性よりも女性が有意に多く、先行研究と合致していた。

比較パターンにより冷え得点およびBMIに差があるものもないものがあった。運動群においては男女ともに冷え症者は非冷え症者よりも冷え得点有意に高い結果となった($p<0.001$)。非運動群においても冷え症者の冷え得点は有意に高かったが、運動群に比べるとその差は小さかった。BMIに差が見られたのは男性非冷え症者で、運動群が非運動群に比べ有意に高かった。その要因として、運動の特性による体組成の変動が関与すると考察された。また女性の運動群と非運動群でBMI値に差がなかった要因として、痩身願望による減量行動が関与していることが推察された。調査結果から運動は冷えの予防および対策に効果があるといえるが、同時に冷えを誘発する一因になりうるとも考えられる。全く運動習慣がないことは冷え症を誘発するが、逆に高強度すぎる運動を高い頻度で行うことも自律神経のバランスを損ねることにつながり冷えを誘発すると考えられる。そのため、運動の特性を理解し取り組みかたを熟考することが求められる。運動の特性として、筋肉量増大を見込めるような種目がBMI値を上昇させ、基礎代謝を高めることで冷え症の予防および対策に効果があるとわかった。冷えとパフォーマンスの関係は、冷え症者よりも非冷え症者が強く感じており、冷えに対する慣例がない者には、試合などの特別な状況に対する精神的なストレスが、一時的な冷えを誘発する可能性もあると示唆された。冷えとパフォーマンスに関する自由記述では、「冷えによって動きが鈍くなる」「モチベーションがさがる」などといった身体的・精神的な影響を訴えている他、「冷えていると緊張していると思う」と、冷えを自身の心理状況の指標にしている者もいた。日常生活に関するアンケートの結果、各項目で冷え症と強い相関関係はみられなかったが、低体温者でも冷え症を患うとは限らず、冷えの起因が自律神経および他のさまざまな因子にあると考察された。