

曽根 文夫 SONE Fumio

研究分野：身体運動科学、環境生理学

キーワード：冷え症、運動処方、温熱性快適感



研究トピックス：

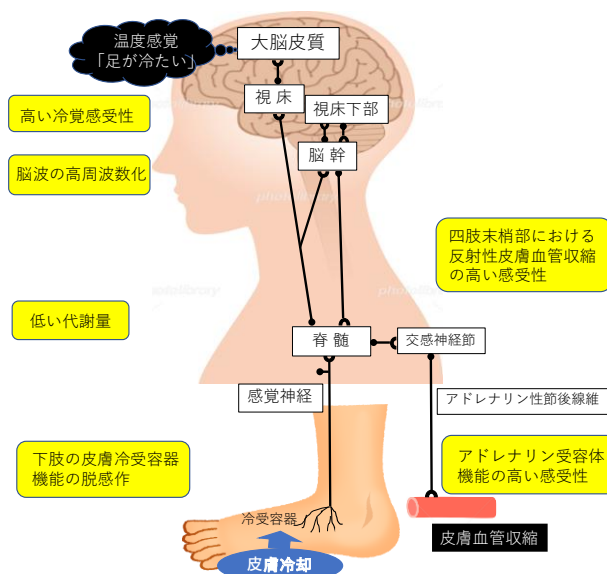
冷え症の生理学的機序の解明と緩和策の検討

研究の要旨：

多くの人々が温熱的に苦痛を感じない室温条件下でも身体の末梢部に強い冷感を自覚する症状は冷え症と呼ばれ、男性よりも女性に多くみられます。冷え症は、四肢末梢部の強い冷感から生じる苦痛だけでなく、不眠、肩こり、便秘などを伴います。さらに、冷え症の若年女性は月経異常の傾向が高いことや、冷え症の妊婦では微弱陣痛、遷延分娩などの異常分娩を生じやすく、この症状は生命と生活の質を低下させるものであるといえます。

図には、私たちがこれまでに明らかにした冷え症の生理学的特徴を皮膚冷却刺激の情報伝達経路とともに示しています。

現在、私たちは冷え症を緩和する方法として身体運動に注目し、その効果と作用機序について研究を進めています。



主な関連業績：

- Yamazaki F. et al. (2025) The relationship between cold sensitivity and menstrual cycle in Japanese women under normothermic conditions. *BMC Women's Health*, 25, 511.
- Yamazaki F. (2024) Physiological characteristics of women's cold constitution and the effects of exercise. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 13, 139-144.
- Yamazaki F. (2023) A two-week exercise intervention improves cold symptoms and sleep condition in cold-sensitive women. *Journal of Physiological Anthropology*, 42, 22.
- Yamazaki F. et al. (2022) Acute influence of mild cycle exercise on the cold sensory function in young women with an awareness of a cold constitution. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 11, 21-28.

[教員紹介へのリンク](#)

[教員データベースへのリンク](#)