

冷え症の漢方治療

“手足が冷たい”“足や腰が冷える”—そんなあなたにお届けする
冷え症の漢方治療のはなし。漢方医学の知識をもって、冷え症を上手に克服している
姉妹の生活を通じて、冷え症対策のポイントをわかりやすくご紹介します。



次女(さくら)

長女(真紀)





効きすぎた空調、ストレス、からだを締めつける下着や洋服・・・ 現代女性のまわりには、からだを冷やす原因がいっぱい。

一日の大半をオフィスで過ごすことも多い現代女性。オフィスの室温はスーツ姿の男性に合わせる人が多いようです。このように女性にとっては夏も冬もからだ冷える危険性がいっぱいです。さらに、少しでもスタイルをよく見せようと、きついガードルをつけたり、ピッタリとしたファッションを好む方は要注意。衣服による締めつけは、血行を悪くし、冷えをひどくする誘因になっているのです。

冷え症の主な原因

寒さを感じ取れない

空調で年中、室温が一定の環境で暮らす現代人は、気温の変化を肌で感じ取る能力が鈍くなっていると考えられます。そのため、脳に「寒い」という信号がうまく伝わらず、体温の調整がうまくいかないと、冷え症の原因の一つとして考えられます。



体温をうまく調節できない

強いストレスやかたよった栄養バランスが続くと、自律神経の働きが乱れて、体温調整がうまくいかなくなります。特に女性の場合、女性ホルモンの変化が自律神経に大きく影響します。妊娠や更年期などをきっかけに体質が変わって冷え症になるのはそのためです。



血行がよくない

きつめの洋服や靴を身に付けていると、血液の流れが悪くなるため温かい動脈血がからだ中に行きわたりにくくなり、手足のほか下腹部や腰の冷えの原因となります。また、過度のダイエットなどにより貧血となる場合も手足の冷えが引き起こされます。



◆ 女性が男性に比べて冷えやすい理由 女性は男性に比べて筋肉の量が少ないため、つくり出す熱量が少なくなりがちで手足の温度が上昇しにくいと言われています。実際、からだを鍛えて筋肉質の女性は、筋肉が少なくほっそりした女性に比べて冷え症になりにくいという研究結果も報告されています。

冷えとともに、
以下のような症状も見られます。



◆ 血が足りないことも、
冷えにつながります。

血の消費が多い、必要な量の血が
つくられていないなど、血の量が
足りないことや、血液成分のバラ
ンスが悪くなっていることが原因
で冷えが起こります。気が足りな
い「気虚」を伴っている場合が多く、
精神的に疲れやすくて体力がない
のが特徴です。

エネルギーが足りない 気虚(陽虚)タイプ

胃腸が虚弱で気をつくり出す量が少ない、または気の消費
量が多いことが原因で冷えも起こります。新陳代謝が低下
し、からだを温めるエネルギーが不足しているため疲れや
すく、手足だけでなくお腹まで冷えています。



血液の巡りがよくない お血タイプ

血の流れが悪くなり、からだ中に血が滞ることで冷えが起
こります。このタイプの方は手や足腰の冷えだけではなく、
顔がほてるのに手足は冷たく感じる「冷えのぼせ」の症状を
起こしやすいのが特徴です。

冷え症の原因は、**体質によって人それぞれ。**
漢方薬なら、冷え症の改善効果が期待できます。

西洋医学では「冷え症」を治療の対象と考えることは、あまりありません。
けれど本来冷えないはずの部分が冷たくなるのは、からだのバランスが崩れている証拠です。
漢方では、これらを「気・血・水」の乱れととらえ、タイプにあわせてそれぞれの乱れを整える治療を行います。
冷え症を根本的に改善して、さらに冷えにくいからだをつくると同時に
冷え以外の症状の改善も期待できるのが、漢方薬の特徴といえます。

●からだを温める



お風呂で芯から温まる

からだを温める効果の期待できるミカンやヨモギ入りの人浴剤を使うと効果的。お風呂に入れないときはフットバスがおすすめ。熱めのお湯で20分ほど足浴するとからだもポカポカ温まります。

果物や生野菜は冷やさずに食べる

南国の果物や生野菜のサラダはからだを冷やす誘因にもなります。野菜は火を通して、果物は冷やさずに食べるようにしましょう。



どんな季節も、はおりものを一枚

夏こそクーラーの冷気で血の巡りが悪くなる可能性があります。冷え症の人は、冬に限らず夏場でも肩からはおれる服を一枚用意するようにしましょう。

ライフスタイルの見直しで
冷えに負けない体質づくり。

からだを冷やす原因は、日頃食べているものや毎日の生活習慣の中にもあります。ライフスタイルを見直すことが冷えに負けない体質づくりにつながります。また、運動やツボマッサージを試してみるなど自分に合った冷え症対策を考えてみませんか？

冷え防止の心得3ヶ条

その1

温まる生活を心がける

からだを冷やさない生活が、冷え症対策の基本です。食事は煮込み料理や炒め物を選ぶ、オフィスではひざ掛けて足腰を温めるなど、からだを温める暮らしを心がけましょう。

その2

からだを動かす

階段を使う、休日は近所を散歩するなど、毎日少しでもからだを動かして、血行促進を心がけましょう。また、適度な筋肉は基礎代謝をアップするので、水泳、ジムに通うなど定期的な運動はさらに効果的です。

その3

からだを締めつける衣類を避ける

矯正下着や、締めつける衣服は血行を悪くするだけでなく、便秘や腹痛などの症状を引き起こす原因にもなります。なるべくゆとりのある服でファッションを楽しむよう心がけましょう。

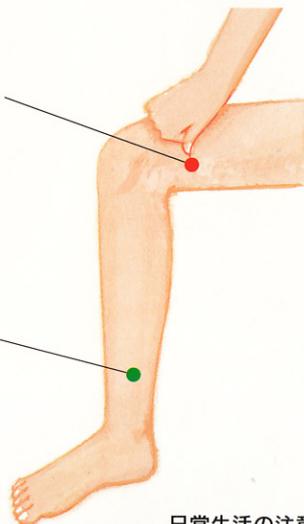
●血をつくり、血行をよくする

血行をよくするツボ、血海。

膝の内側から、指2本分上にあるツボ。親指を当て、両手で強く押すことで、血行がよくなります。月経不順などの婦人病にも効果があります。

血を補うツボ、三陰交。

内くるぶしの指3本分上にあるツボ。親指で強く押すことで、血が補われ、血行がよくなります。



キームン紅茶

世界で最もよく飲まれているお茶—紅茶。
揉み切り、発酵、乾燥という工程をたどり、茶葉を完全に発酵しています。
そのため温性が高くからだを温めてくれるので、冷え症に効果的です。
紅茶というとヨーロッパのイメージが強くなりがちですが、
中国産のキームン紅茶は、ダーズリンやセイロンウバと並ぶ
世界3大紅茶といわれ、世界各国で
親しまれています。



ティータイムには、
からだを温まるヘルシーおやつ。

「ちよつと疲れたな」と感じたら、
温かい飲み物とおやつで
リラックスタイムを過ごすのはいかが？
冷え症の予防や改善には、ここで紹介する
お茶とおやつも効果的。
発酵度の高い紅茶は、からだを温める効果が高く、
しょうがやナッツ類は、血をつくる作用があり、
からだを温める効果が
高いのでとくにおすすめです。

プルーン

鉄分が多く含まれており、
血をつくる働きを促進します。

ピーナッツ

血行を促進する
ビタミンEが多く含まれています。



しょうがの砂糖漬け

体液の循環をよくし、からだを温める効果があります。

干しブドウ

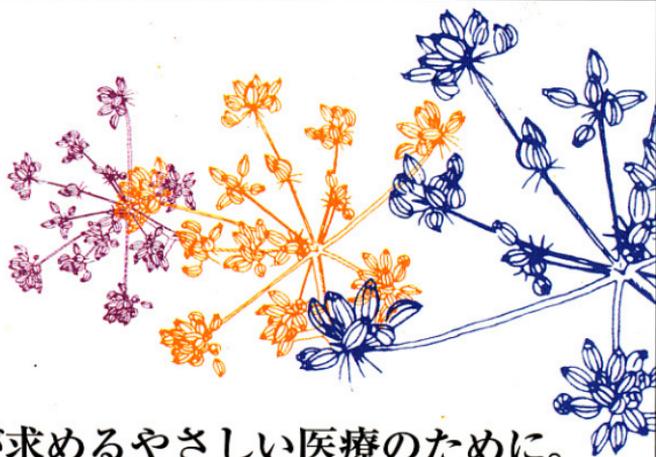
血をつくり補う効果のほかに、
便秘の解消にも効果があります。

◆冷え症に用いる漢方薬

冷え症の治療に用いられる漢方薬には気を補う生薬、血を巡らす生薬、血を補う生薬などが配合されています。手足の冷えによく用いられる漢方薬のひとつに「当帰四逆加呉茱萸生姜湯（とうきしぎゃくかごしゅゆしょうきょうとう）」があり

ます。これは手足が冷えて痛み、下腹部痛や腰痛などを伴う方に用いられる漢方です。
※漢方薬は症状や体質に合ったものを選ぶ必要があるため、先生とよく相談して選ぶようにしてください。

Kanebo



時代が求めるやさしい医療のために。

Ethical Kampo

医師の確かな診断・処方のもと、
数多くの患者さんに服用いただいているカネボウの医療用漢方製剤。

カネボウは患者さんの視点にたつて、
時代が求めるやさしい医療に貢献していきます。



医療用漢方ウェブサイト「漢・方・優・美」<http://www.kampoyubi.jp>

カネボウ薬品株式会社

〒108-8080 東京都港区海岸3-20-20
<http://www.pharm.kanebo.co.jp>

2005年9月作成

病医院名