

お医者さんに  
聞いてみよう

⑥



冷え性です。毎年冬になると手足が冷たくなり、頭痛や肩凝りもひどくなります。何が原因なのでしょう？ 家庭でできる対処法を教えてください。また最新医学ではどんな処置がありますか？

寒くなることで血液の流れが悪くなり、手足の冷えや頭痛、肩凝りもひどくなるのだと考えられています。家庭でできることとして、白砂糖の入った食べ物や、生野菜、かんきつ系の果物、お酢など体を冷やすものを控える▽38〜40度までの風呂にゆつ〜ゆつと入る▽血行を良くするウソキンやストレッチャーなどの適度な運動をお勧めします。

## 漢方で改善の可能性あり

### 冷えは大きく分けて三つ

1 全身型



2 四肢末端型



3 上熱下寒型



西洋医学では指の先が白くなくなり、紫色になったりするのを「レイノ現象」と呼びます。その原因として膠原病などの病気が隠れている場合がありますので、まずは検査が必要です。そのほか貧血、甲状腺機能低下症や閉塞性動脈硬化症など疾患による冷えは治療の対象となりますが、単純な冷えや病気として認識されないのが現状です。



冷えのタイプ見て薬選ぶ



適度な運動で血行を促進



38〜40度でゆつくり入浴

《答える人》



貝沼茂三郎さん

富山大付属病院と漢診療科科長

それに対して漢方医学では、冷えは万病の元と言われるように治療の対象であり、「冷え症」として考えます。これまでいような治療を受けても改善しなかったままな症状が、冷えに習って「四肢末端型」「上熱下寒型」の三つに分類されます。

全身型は本格的な冷え症の方で、体全体の現代代謝がかなり低下しています。寒がりであり湯船に漬かることを好んだり、入浴で温まると体調が良くなる。冷たいものを食べた後、冷房の効いた部屋にいたりすると体調が悪くなる。などの人が多いです。この場合は、トリプットの根である附子やショウガを蒸して乾燥させた乾姜などが含まれる漢方薬を選びます。

次に四肢末端型は「手足を中心

に冷える。冬になると暖房が使える。など、四肢末梢の血流障害があると考えられています。この場合は漢方医学的には「血」の液の流れがドロドロと滞った状態を考へて、芍薬や牡丹皮といった美入全形容する花根が含まれている漢方薬を用います。

上熱下寒型は冷えのほのタイプで、特に下半身が中心に冷えます。この場合には桂皮（シナモン）の仲間と甘草（甘味料）を使用して「どろろ」が含まれる漢方薬を検討します。

四肢末端と上熱下寒型は全身型と異なり、寒がりですが、長風呂はできず、カラスの行方のような方が多いです。

冷え症の方は体だけでなく、心も冷えていることが多いです。漢方医学では「心身一如」という考え方に基づき、体だけでなく心も含めて崩れたバランスを整える治療を行います。

食生活の欧米化が進み、冷暖房の整った環境があり、ストレスの多い現代社会の中で、女性や高齢者だけでなく、昔は熱の塊と言われた子供が働き盛りの方たちの中にも隠れ冷え症が非常に増えています。

冷えでお悩みの方、いろいろと治療を受けていても改善しない方は、漢方の専門家の診察をお勧めします。