

第14回

# その症状、冷えかもしれません……

ナビゲーター>>>



シリーズ監修  
堀 美智子 Michiko Hori  
(医薬情報研究所 株式会社エス・アイ・シー)



臨床解説  
木村 容子 Yoko Kimura  
(東京女子医科大学東洋医学研究所 副所長)

「冷え」は女性特有の悩みと思われがちですが、一見スポーツマンのような体格の良い若い男性や、夏でもセーターを着て「寒い」と訴える小学生など、幅広い年齢にみられる症状です。

「冷え」は「万病の元」といわれるように、体の危険信号です。それに関わらず、冷えの自覚がなかったり、単なる冷えで病気でもない、と軽視

して、不調の連鎖につながってしまうことも多いようです。

そこで、漢方医学をご専門とする木村容子先生に、冷えが体に与える影響や、冷えを招きやすいライフスタイル、その改善方法などをご解説いただきました。

本シリーズでは、読者自身の学習の手助けになるようポイントを絞っています。構成は、店頭で相談者からのヒアリングによるトリアージ→OTC医薬品の選択→情報提供までを「三つのポイント」で展開し、参考情報はアイコンで区別しています。



覚えておこう！

店頭で相談業務を担う専門家として、ぜひ覚えておきたいこと



こんな話も？

興味や理解をより広げるためのコラム

## 「冷え」が体に与える影響

冷えは、病気の随伴症状として起こることもあれば、冷えから病気が起こることもあります。子宮内膜症や子宮筋腫など婦人科系の病気では冷えがみられることがあり、既刊474号でも取り上げたように生理痛の悪化にもつながります。

そのほか冷えは、むくみ、頭痛、疲れやすい、肩こり、腰痛、頻尿、肌のくすみなど様々な影響を及ぼします。頭痛や生理痛の時に「お風呂に入ったり、お腹を温めたりすると症状が良くなる」といわれる場合は、その症状に冷えが関係していると考えられます。これは冷え症を確認するためのポイントです。

また、冷えがあると寝付きにくくなり、眠りの質も悪く

なります。体の表面が温まり、手足はポカポカして、手足から熱が放散されることで、深部体温が下がって、眠くなります。このため、軽いストレッチングやお風呂に入って血行を良くすることは快眠につながります。

さらに問題なのは、冷えによって免疫機能が低下することです。体の免疫機能は深部体温が37℃前後で働くため、冷えが強く全身の低体温を伴う場合は免疫力が低下し、かぜなどの感染症につながったり、がんの原因になったりする恐れもあります（低体温については11ページ参照）。

店頭で「もしかしたら、冷え症かもしれない」、「冷えが不調に関与しているかもしれない」と気づき、対処法をアドバイスできるように、どのような点に着目すべきかみていきましょう。

## ■ 店頭でのナビゲーション事例



今回は、話を聞いてみて、冷えの影響が心配される事例です。

まず、店頭でのナビゲーションを考えるにあたり、相談事例をみてみましょう（**1**～**3**は8ページに対応）。

相：生理痛の薬が欲しいのですが（30歳位の女性）。

専：痛み止めですね。**痛みは今おありですか。**

相：今は大丈夫なのですが、生理の時はお腹の痛みがひどくて、薬も買いに来られなくなるので。ただ胃が弱いので、胃に優しい薬が欲しいのですが……。

専：そうですか。胃に優しい薬ですね。**お腹の痛みは月を追ってひどくなったりしていませんか。生理が終わってからも痛みが続いたり、出血は多いほうですか？**

相：そういうことはないですね。お腹が痛くて。

専：それは大変ですね。**生理痛以外にお困りのことはありますか。冷えなどはいかがですか。**

相：えっ？

専：**冷えが原因で生理痛や頭が重い感じ、むくみなど、様々な症状が現れることがあるんですよ。**

相：**冷えはひどくて。夏場でも寝る時は靴下をはかないと足が冷たくて困っています。体が弱いほうで。かぜもひきやすくて。**

専：それではつらいでしょう。生理の時の痛み止めも必要ですが、冷えを改善することも大切ですね。**冷えから生理痛もひどくなります。また、免疫力の低下も冷えが関係していることがありますから、痛み止めとともに冷えを改善する漢方薬を試されてはいかがですか。**

相：漢方薬で改善するのですか。試してみようかな……。

専：今、伺ったことから考えると、**冷えには血流を改善する当帰芍薬散や胃に優しい当帰芍薬散加人参**がお勧めですね。それから体を冷やさないように、気をつけていただきたい食事や生活習慣は……（以下、略）。

現在の**痛みの症状**の有無(**1**)を確認

店頭で対応する専門家が男性の場合でも、痛みは月を追ってひどくなったりしていないかまでの確認は、行いたいものです。生理痛などについては、お互い尋ねにくいかもしれません。そんな時には、「何か気になることがありましたらご相談下さい」と伝えるか、女性に代わってもらってもいいですね。

**子宮内膜症などの可能性**(**2**)はないかを確認

**生理痛以外の症状**(**2**)も確認

生理痛以外に、冷えが関係する症状の確認(肌のくすみがないかといったことも目で確認)。**漢方薬のしぼり**(**3**)としてあげられているものも検討

冷えて困っていること、免疫力が低下している可能性などが確認できた

冷えを改善することの大切さの説明

胃腸障害の少ない痛み止めに加え、訴えから血行不良タイプと考えられるので、改善するための漢方薬を提案。さらに冷え対策のために気をつけるべき、食事や日常生活での注意点や改善方法等も説明する(9ページ表2参照)

相：店頭を訪れた相談者 専：薬剤師もしくは登録販売者などOTC医薬品の販売専門家

## ポイント ヒアリング(情報収集)、病態の推定

漢方医学特有の着目点も、覚えておきたいですね。



### ✓相談者から引き出したい情報

#### 1 痛み止め購入の理由

#### 2 痛みに関係している背景を確認

今回の相談者は、生理痛との訴え\*で痛み止めの購入を希望されています。生理痛に関しては月経のたびに痛みがひどくなってきていないか、あるいは月経後にも痛みが続いていないか、月経量なども確認し、受診を勧めるべきかどうか参考にします(1)。

さらに、生理痛を軽くするための対策として、生理痛以外の症状の確認なども行います(2)。

相談者は、生理痛を悪化させている要因として、冷えなどが関係していることがわかりました。冷え症を改善するために漢方薬の使用を勧める場合、「証が合ってい

#### 3 漢方薬選択のための確認

るかどうか」の確認が大切です。証は、OTC医薬品では添付文書に、一般の人でもわかりやすいように「しばり」として表記されています(3)。

例えば、当帰芍薬散のしばりは「体力虚弱で、冷え症で貧血の傾向があり疲労しやすく、ときに下腹部痛、頭重、めまい、肩こり、耳鳴り、動悸などを訴えるものの次の諸症」で、症状として生理痛などがあげられています。このしばりの確認が重要となります。

\*生理痛に関する確認事項は既刊474号も参照。

## ●医師はこんなところもみている

### ●身近にある、冷えを招く落とし穴

毎日の生活のなかには、実は冷えを招きやすい習慣が多くみられます。まずはそれらをチェックリストでみてみましょう(表1)。

食事では、体を冷やす成分を含む野菜や南国の果物をよく食べる、冷たい食べ物や飲み物が好きということが冷えにつながります。これは物流の発達により、国内外の食材が季節に関わらず入手できたり、冷蔵庫の普

冷えに潜んでいる疾病はもちろんのこと、冷えを招きやすいライフスタイルがわかりますね。



及により手軽に氷を作れるようになったり、昔よりも一年を通じて冷えを起ししやすい生活環境になっていることがあげられます。

意外に多いのは、ダイエットとして小さめの下着で体を締めつけることや、おしゃれのために素足でいること、湯船につからずシャワーですませることも冷えを招きます。

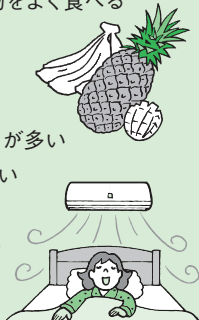
夏場は、冷房も冷えの原因になります。暑い時にすぐに冷房で体を冷やすと、本来なら発汗により放出する熱を体に閉じ込めることになり、ほてりを感じます。冷えとほてりは紙一重。冷えすぎるとほてりを感じることもあります。冷えから新陳代謝が悪くなるとだるさを感じたり、むくんだりします。

運動不足も冷えに関係します。オフィスでじっと座っていれば血行が悪くなるので、足が冷えるのは当然です。少しの移動にも階段を使ったり、トイレに行った時に屈伸運動をしたり、身近な生活動作から運動量を増やすように心がけます。

生活をちょっと意識するだけで、冷えの改善や予防に役立てることができます。店頭では、相談者のプラスにな

表1 冷えやすいライフスタイルのチェックリスト

- 食事をサラダだけですませることが多い
- マンゴー、パイナップルなど、南国の果物をよく食べる
- 冷たい食べ物や飲み物が好き
- 小さめのサイズの下着をつけている
- 素足でいることが多い
- 湯船につからず、シャワーですませることが多い
- 階段を使わない、車で移動することが多い
- 定期的に運動する習慣がない
- 冷房が効いた室内に1日6時間以上いる
- 冷房をつけっぱなしで寝る習慣がある
- 毎日、ストレスを感じる人が多い



※5項目以上当てはまるなら、冷えを招きやすい生活習慣といえる

\*参考 木村容子著:カラダとココロの「プチ不調」に気づいたら、静山社文庫、2014年

るよう生活を見直すアドバイスとして活用して下さい。

### ●冷えのタイプ別症状

次に具体的な冷えのタイプです。冷えは大きく三つに分けることができます(表2)。**①**血のめぐりが悪い、いわゆる「**血行不良**」タイプ、**②**胃腸が弱い「**胃腸虚弱**」タイプ、**③**新陳代謝が悪い「**新陳代謝低下**」タイプです。本来なら冷えとは無関係な子供から更年期前の女性まで**①**や**②**によって冷えを感じるようになり、更年期以降は、加齢とともに**①②③**の状態が悪化し、冷えを強く感じていくようになります。

また、冷えが女性に多い原因に、女性ホルモンと筋肉不足もあげられます。女性ホルモンが乱れると自律神経の働きにも影響を与えるので、血行不良になって冷えが

感じられるからです。




体の熱の約60%は筋肉で産生されます。一般的に女性は男性に比べて筋肉量が少ないので、女性は男性よりも冷える傾向にあります。

### ●子供の冷えの原因と、汗腺の発達の関係

特に最近、本来は大人よりも体温が高いはずの子供に低体温が増えていきます。その理由は、夜型、朝食抜きという生活リズムの乱れ、さらに3歳ぐらいまでに発達しているはずの体温調節機能が十分に発達していないことがあげられます(体温調節機能は、11ページ🔍参照)。

体温調節は発汗により行われますが、汗を分泌するのが汗腺です。汗腺は2種類ありますが、体温調節機能に

表2 冷えのタイプ別症状

| 冷えのタイプ   | チェック項目  | 特徴・原因   | 改善方法   |
|--|---|---|--|
| <b>①血行不良タイプ</b><br>    | <input type="checkbox"/> 手先や足先に冷えを感じる<br><input type="checkbox"/> 冷えとのぼせの両方がある<br><input type="checkbox"/> 肌が荒れやすい<br><input type="checkbox"/> しもやけがしやすい<br><input type="checkbox"/> 肩がこりやすい<br><input type="checkbox"/> 目の下にクマがしやすい<br><input type="checkbox"/> 便秘がち<br><input type="checkbox"/> 寝る時に靴下をはいている<br><input type="checkbox"/> (女性のみ)生理痛がひどい<br><input type="checkbox"/> (女性のみ)生理時にニキビがしやすい   | <ul style="list-style-type: none"> <li>血行不良のために体の中心部で作られた熱が手足まで行き渡らない状態の冷え</li> <li>最も多い原因は、ストレスや女性ホルモンの乱れにより、血管の働きを調整する自律神経の乱れ</li> <li>交感神経の緊張が続くと、末梢の血管が収縮したままで体がなかなか温かくならないので、冬に暖かい部屋に入った時に体が温まらない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチングなどで体を動かし、筋肉をほぐす</li> <li>夏場でもシルクなどの暑苦しくない素材で、重ね着できるものを持参</li> <li>血行不良にならないよう、きつすぎず、ゆったりとした下着を着用する</li> </ul>  |
| <b>②胃腸虚弱タイプ</b><br>   | <input type="checkbox"/> お腹まわりに冷えを感じる<br><input type="checkbox"/> 腹巻きをすると、調子が良い<br><input type="checkbox"/> 肌が黄色い感じ<br><input type="checkbox"/> 肌に張りが無い<br><input type="checkbox"/> 胃がもたれやすい<br><input type="checkbox"/> お腹が張ったり、痛くなりやすい<br><input type="checkbox"/> すぐ下痢をする<br><input type="checkbox"/> 食後に眠くなりやすい<br><input type="checkbox"/> 甘いものを摂ることが多い<br><input type="checkbox"/> 冷たいものを摂ると調子が悪くなる | <ul style="list-style-type: none"> <li>元々胃腸が弱かったり、暴飲暴食やストレスなどで胃腸が弱ったりして、消化する力が低下してエネルギー源の栄養を取り込めない状態の冷え</li> <li>甘いものを好む人が多く、むくみが生じやすくなる</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>夏の過ごし方で秋冬の体調が決まるため、夏場の飲食習慣や生活環境に注意する</li> <li>冷飲食は、胃腸の働きを悪くして疲れを助長させる。週1回でも、冷房の中で温かいスープなど胃腸を温める食事を摂ったり、薬味を活用することで、胃腸ケアをする</li> <li>冷えはむくみを伴うことがあるので、水分をガブガブ飲むのではなく、少しずつ口に含ませて飲み(のど八分目)、氷は控える</li> <li>腹巻きを活用する</li> </ul> |
| <b>③新陳代謝低下タイプ</b><br> | <input type="checkbox"/> 背中や全身に冷えを感じる<br><input type="checkbox"/> 寒気がする<br><input type="checkbox"/> 肌が青白い<br><input type="checkbox"/> 肌にツヤがない<br><input type="checkbox"/> いつも体がだるい<br><input type="checkbox"/> かぜをひきやすい<br><input type="checkbox"/> 便秘も下痢もある<br><input type="checkbox"/> よく寝汗をかく<br><input type="checkbox"/> 電気毛布を愛用している<br><input type="checkbox"/> 平熱が低い(36℃以下)                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>体全体の機能が低下し、エネルギー代謝が低下して、熱が産生できない状態の冷え</li> <li>背中がゾクゾクするなど、全身に冷えを感じる</li> <li>かなり疲れている時になりやすく、平熱も低い</li> <li>加齢とともに低体温も伴う状態では、太りやすくなる</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>湯船を活用し全身を温める。湯船につかって十分に体を温めた後、15秒ほど水をかけて、次に湯船に40秒ほどつかり、また水をかけるという動作を繰り返す交互浴も良い(自律神経を鍛える)</li> <li>筋肉量を増やすため、エレベーターより階段を利用する、1駅歩くなどの習慣、年代に応じて加圧運動するなど新陳代謝を高める</li> </ul>   |

\*いずれかのタイプで5項目以上当てはまるなら冷え症の可能性が高い。チェック項目が最も多いのがその人の冷えタイプだが、複数のタイプが混合している場合もある。

\*参考 木村容子著「カラダとココロの「プチ不調」に気づいたら、静山社文庫、2014年



関わる能動汗腺は、2歳半ぐらゐまでに育った環境に左右されるといわれています。生まれた時から冷暖房が完備され室温が一定のところだと育つと、汗をかく機会がなく、能動汗腺が十分に発達しないために、体温調節がうまくできないのです。このような環境で育った小学生の体温は朝起きた時に35℃ぐらゐで、もし朝食を食べないで学校に行くと体温は上がらないままです。昼食後に37℃ぐらゐに上がると、今度は汗をかかないために体温が下が

らず体の調子が悪くなります。まるで変温動物のように、体温調節がうまくいきません。

対策としては、汗をかかせることです。子供が普通に汗をかけない時は、気にかけてあげましょう。そういった汗とは別に、子供が手や足の裏に汗をかく時は自律神経の乱れが原因です。

## 漢方医学での「冷え」の考え方

### ●漢方治療の原則

漢方医学では「心身一如<sup>しんしんいちにょ</sup>」といて、心と体は一体であると考えます。「心身全体の調和をはかる」、「体の中のアンバランスを治す」ことが大切で、そのために病気を臓器ごとではなく、臓器相互の関連や体全体との関連でみるのです。

冷えについては、体質の傾向(胃腸が強いかどうかなど)や冷えに伴う症状、さらに冷えに関係ないように思われる症状(生理痛やむくみなど)も踏まえて、体を総合的に診断します。

今回の冷えのタイプでは、血行不良タイプは「瘀血<sup>おけつ</sup>」、胃腸虚弱タイプは「脾虚<sup>ひきよ</sup>」、新陳代謝低下タイプは「腎虚<sup>じんきょ</sup>」と捉えます。

### ●加齢とともに冷えやすくなる理由



漢方医学では、「人体は自然の縮図である」という概念から、病態を把握する物差しに「陰陽」という考え方が用いられています(表3参照)。例えば、「陽気な性格」とか「陰気くさい」などの言葉があるほか、身近なものが陰陽に置き換えられています。人間の一生の体を考えた場合、生まれた時は「陽」、加齢とともに「陰」へと変化していくと考えます。新陳代謝は年齢とともに低下しますので、冷えやすくなる(陰になる)わけです。

また、肝・心・腎・肺・脾の五臓のうち「腎」が親から受

け継いだエネルギーを蓄えるところと考えます。女性は7年周期、男性は8年周期で節目があるといわれ、そのエネルギーのピークは女性が7の倍数にあたる28歳、男性は8の倍数の32歳です。

それ以降は「腎」の働きが衰えていきます。「腎」は体全体を温める作用も持っているため、加齢によって「腎」の働きが低下して冷えやすくなるのです。これだけ医療が進歩しているのに、なぜかピークは昔と変わっていないのです。現代でもピークを少し過ぎた30代に様々な不調を訴えてくる人が多くいます。

表3 病態把握のための陰陽

| 陰   | 病態 | 陽  |
|---|----|--|
| 寒がり、冷え症<br> | 体質 | 暑がり<br> |
| 蒼白  |    | 赤い   |
| 弱い、あるいはない   | 熱感 | 強い   |
| 弱い、あるいはない   | 口渇 | 強い   |
| 量が多い、色が薄い   | 尿  | 量が少ない、色が濃い   |
| 温めると良くなる  | 症状 | 冷やすと良くなる   |

## ■セルフメディケーションで対応できない時は

冷えに対してセルフケアで改善の兆しがみられない時は、別の病気が隠れている可能性もありますので受診勧奨をしましょう。

・寝てもなかなか取れないだるさやむくみ、脈の乱れなど  
→甲状腺の機能低下や機能亢進

冷えではなく、原因となっている病気そのものに対する治療が必要なケースです。



- ・ふらつきや息切れ→貧血
- ・朝起きにくい、立ちくらみなど→低血圧
- ・重症の手指の冷え、関節痛など→膠原病



## 冷えを理解するために覚えておきたい体温調節機能

体温調節や1日の体温の変化をみると、食事や睡眠など規則正しい生活を送ることが、健康に日々を過ごす原点ということがわかりますね。



### ●似ているようで違う「低体温」と「冷え症」

低体温とは、医学的には35℃よりも低いことを指します。原因としては体温調節機能の低下、甲状腺機能低下症、海や山での遭難により長時間外気の寒さにさらされた時などがあげられます。ただし、これらに当てはまらなくても、35℃より低い体温で、日常生活を送っている人も増えています。こうした低体温の人は前述の「新陳代謝低下タイプ」に含まれます。

一方、「冷え症」とは、その人の感覚（自覚的症状）を指し、体温が36℃でも診断することがあります。そのため、低体温=冷え症ではありません。

### ●体温は生命維持の源

中学校の生物の授業で、恒温動物という言葉を知ったと思います。ヒトは元々、外気温に関係なく、体温を一定に保てるよう調節できる恒温動物です。

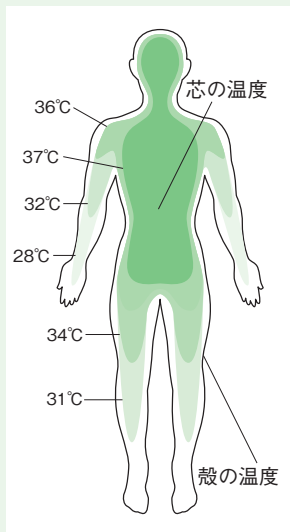
体温の元になる熱は、食事から摂ったエネルギーから作られ、その約80%が体を温めることに使われます。

体の中心温度（芯の温度）は、ほぼ37℃に保たれています（図1）。これは37℃という深部体温が体の正常な機能に最も適しているということです。

体温は体温計で測りますが、直腸温（深部体温。体の芯の温度に一番近い）、口腔温（直腸温より約0.5℃低い）、腋窩温（わきの下。直腸温より約0.8℃低く、測定に一番使われます。家庭では直腸（肛門）が測りにくいので、次に深い口腔温やわきの下で測るのが一般的です。女性が基礎体温を口で測るのは、深部であることや、わきの下よりも周りの影響を受けにくく、早く体温が安定するからです。

なお、ヒトの体温は一

図1 寒い時の体温の分布



当瀬規嗣著：これならわかる要点生理学、南山堂、東京、2007

定に保たれていますが、一日単位では、メラトニンの作用で深部体温が下がり、0.7～1.2℃の幅で変動します（図2）。一般に早朝は一日のうちで最も低く、午後3～6時が最も高くなります。そして眠っている時間帯では、活動を休ませるため体温は低く保たれています。

### ●ヒトの体温調節のしくみ

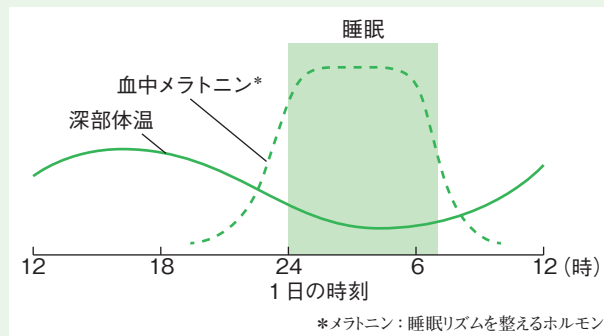
では、実際にどのように体温を一定に保っているのでしょうか。その司令塔は、脳の視床下部です。

ヒトは、暑い時は主に汗をかくことで体温を下げたり、血管を広げて、体表から熱を放出しようとします（熱放散反応）。一方、寒い時は熱を産生する働きを高め（熱産生反応）、末端の血管を収縮させて、体から熱が放出するのを防ごうとします。このように、大切な内臓を守るために、体温調節機能を働かせ、深部体温を保とうとします。

極端な例では、冬山で凍傷になる時、真っ先に犠牲になるのは耳や指です。これも体の中心から遠いところを切り捨てていくことで、体のコアを守ります。つまり、寒い環境で手足が冷えるのは、冷えや寒さから身を守るための生理的な反応でもあることがわかります。

こうして視床下部は、体温を一定に保つように働きます。しかし、この働きのバランスが崩れ、出ていく熱に対し、熱の産生が間に合わないと低体温を招きます。

図2 体温の1日のリズム



\*メラトニン：睡眠リズムを整えるホルモン

当瀬規嗣著：これならわかる要点生理学、南山堂、東京、2007



## 食養生～旬の食材や食べ方の工夫～

漢方には元々食養生の教えがあり、地産地消や旬の食材を大切にしてきました。旬の食材には、夏は体を冷やすもの、冬は体を温めるものが含まれています(表4)。昔の人は、季節の恵みを摂ることで自然に体の調子を整えていました。

表4 体を温める食材・冷やす食材(例)

| 体を温める食材<br>(寒冷地で作られるもの、寒い季節に食べるもの)           | 体を冷やす食材<br>(暖かい地方で作られるもの、暑い季節に食べるもの)          |
|--|---|
| 生姜、にんにく、ねぎ、青じそ、かぼちゃ、なつめ、あんず、くるみ、シナモン、唐辛子、黒砂糖 | レタス、トマト、セロリ、せり、バナナ、マンゴー、パパイヤ、すいか、メロン、柿、食塩、白砂糖 |
|  |   |

※調理法や食材の組み合わせで変わるため、分類はあくまで目安

塩や砂糖は精製度が高くなると体を冷やします。

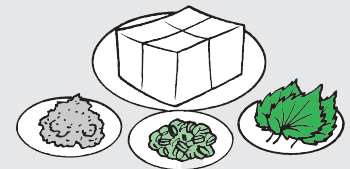


これらの食材には、漢方薬の配合生薬として使われているものもあります。積極的に取り入れ健康に役立てましょう。

### ●薬味

青じそ、ねぎ、生姜といった薬味は体の中から温めてくれます。冷奴やそうめんなど冷たいものは薬味と一緒に食べると体が温まります。

生姜は、具だくさん味噌汁などに、ひとかけすり下ろして一緒にグツグツ煮て食べるとポカポカしますし、すり下ろしをお湯に入れるだけでも手軽なホットドリンクができ、ハチミツや黒砂糖を加えると飲みやすくなります。すり下ろした生姜の残りを一緒に食べても良いでしょう。



## ポイント OTC 医薬品の選択と販売時の情報提供

木村先生のご研究は処方薬ですが、OTC 医薬品としても販売されています。店頭で勧める際の参考にして下さい。



冷えの解消に用いる OTC 医薬品には、ビタミンEなどが用いられますが、それ以外に漢方薬もあります。

下記は、木村先生が臨床で冷え症に使われる漢方薬で、どのような訴えに効果が高かったか、あるいは効きにくかったか(陰性所見)を表したものです。これによれば、当帰芍薬散は、腹部に冷えを感じている人でめまいや目のかすみがある人に効果が高く、怒りっぽかったり、耳鳴りがある人では効きにくいという結果になっています。

その他の処方薬は13ページのFromナビゲーターを参考にして下さい。

### ・当帰芍薬散加人参

また、表以外にも加味処方として、当帰芍薬散に人参を加えた当帰芍薬散加人参は、胃腸が弱い人に向いている処方とされています。血行不良タイプや胃腸虚弱タイプの冷え症の人や、むくみや生理痛など月経のトラブルがある人にも適しています。



## 冷えに用いられる漢方薬の特徴

| 処方名                                 | 自覚している冷えの部位 | 随伴症状・所見           | 薬の効果が得られにくかった所見 |
|-------------------------------------|-------------|-------------------|-----------------|
| 当帰芍薬散                               | 腹部          | めまい、目のかすみ         | 怒りっぽい、耳鳴り       |
| とうきしやくかごしゆゆほうとう<br>当帰四逆加呉茱萸生姜湯      | 四肢          | 冷えると下腹部が痛む        | 胃もたれ、抑うつ感       |
| かみしやうさん<br>加味逍遙散                    | 四肢(足)(全身なし) | 自律神経の乱れ(発作性発汗、不眠) | 立ちくらみ           |
| けいしとう まおうぶしさいしんとう<br>桂枝湯と麻黄附子細辛湯の併用 | 全身          | 悪寒又は悪風*、頭痛        | 下痢              |

\*悪風：風にあたり、外気に触れたりした時にだけ不快で違和感がある

木村容子、他：日東医誌、64(4)、205-211、2013改変

## ■ 対応事例



最後に事例でおさ  
らいます。

### 事例 1

**頭痛・肩こりがひどく、対策を求めて来店。**

**年齢:** 30代の印象 **性別:** 男性

**解説:** 冷えが関係している可能性

**対応:** 頭痛・肩こりを訴える男性にも、それらの原因に冷えが関係していることがある。ゆっくりお風呂につかるなど冷えを解消するための対策と葛根湯かっこんとうを勧めると良い。

### 事例 2

**子供向けの滋養強壮薬を求めて来店。**

**年齢・性別:** 7歳の女児の母親

**解説:** 夏でも汗が出ずセーターを着たがるほど寒がり。母親自身も冷えて困っている。

**対応:** 体温調節ができていない可能性がある。朝、昼、夕方と体温を測ってみるように勧める。冷えの解消に役立つ

食事のポイントや、できるだけ外気温の変化に慣れるような生活の工夫など助言する。

### 事例 3

**むくみ、疲労感の対策を求めて来店。**

**年齢:** 50代後半の印象 **性別:** 女性

**解説:** 更年期障害の可能性

**対応:** むくみや疲労感、脱力感などの症状を訴えられる方で50代前後の人の場合、更年期障害と自己判断して来店される方も多し。しかし、このような訴えの場合、甲状腺機能障害の可能性などの検討も必要。更年期症状(障害)と決めつけしないで、除外診断のための受診も大切であることを説明。

## Fromナビゲーター

「冷えていませんか。お風呂で体を温めると、症状が良くなりますか」と具体的に質問を投げかけることが、冷えを探る近道です。



### ●冷えのタイプ別の漢方薬

12ページでは表の見方が解説されていますので、ここでは漢方薬についてもう少し説明します。

血行不良の冷えには、当帰芍薬散や、当帰、桂枝、呉茱萸、細辛、木通などの生薬が入った当帰四逆加呉茱萸生姜湯などを用います。胃腸も弱っている場合は、当帰芍薬散に人参を加えた当帰芍薬散加人参がお勧めです。乾姜、山椒、朝鮮人参などの生薬が入った大建中湯のほか、六君子湯などは胃腸虚弱タイプの冷えに有効です。新陳代謝が悪い場合は、附子(毒抜きをしたトリカブト)という生薬が入った麻黄附子細辛湯、真武湯、八味地黄丸などを使います。

### ●生活の見直しが、漢方薬の効果を高めることも

このように冷えの治療には様々な種類の漢方薬が処方されます。その理由は、自覚的な冷えの部位(末端なのか、お腹や胃腸なのか、ゾクゾクと全体が冷えているのかなど)や随伴症状なども参考にして、冷えをひとつくりにせず、個別にアプローチするからです。

また、現代生活では冷房、冷蔵庫、冷飲食が普及し、昔に比べると、体を冷やしやす生活になっています。このため、薬だけに頼るのではなく、本人が冷えやすい生活をしていることに気づくことも大切です。漢方薬の効果を十分に発揮させるためには、生活習慣の見直しも必要です。薬の効果が最大限に発揮されるように、日常生活のアドバイスをすることは冷え症の改善には欠かせません。ちょっとした生活改善のアドバイスをするか否かで、症状の改善に大きく差が出ます。

生活を見直すことによって、筋肉の多い男性は冷えの症状の変化が早くみられます。子供は新陳代謝が活発な時期なので、体質改善も早いのです。30~40代の女性は女性ホルモンのバランスが変わる時期にも重なるので、1シーズンかかる場合が多いようです。

\* \* \*

冷え症に悩んだり、自覚していない方々はたくさんいらっしゃいます。ぜひ店頭でも「万病の元」を防ぐ手助けをしていただきたいですね。