

# 冷え症 と 漢方

冷え症とは、からだの他の部分はまったく冷たさを感じない気温なのに、ある特定の部分（手、足、腰など）に極端に冷える不快さを感じることを言います。

人体は寒さを感じると熱の放散を防ごうとする働きがあります。つまり、生命機能の維持に大切な心臓や脳、熱の放散が少ない上半身に熱を集めて、寒さに対抗しようとするのです。手足や腰からの下半身が冷えてしまうのはその理由からと考えられます。

最近では、女性の内二人に一人の人が冷え症で悩んでいるようですが、その中でも特に若い女性



が増えてきているようです。冬は外気温が下がるため、冷え症が必然的に起こりやすいのはおわかりでしょうが、最近では夏でも室内は冷房がきいているため、必要以上に冷やしてしまい一年中冷え症に悩まされている人も多いようです。また、血流の悪さが原因で冷え症になっている場合、肩こり・腰痛・生理痛・頭痛・便秘などの症状もおきやすくなります。また、冷え症には貧血、低血圧、動脈硬化症、糖尿病、甲状腺機能低下症、レイノー病などが隠されていることがあるので注意が必要です。

## あなたの冷えはどのタイプ？

- ★顔色があまり良くなく、貧血気味である
- ★体格があまりよくなく、色白でむくみやすく、手足や腰が冷える
- ★比較的体力があり、のぼせと冷えが両方あり、下腹部が冷えて張る感じがある
- ★比較的体力があり、下半身は冷えるのに、上半身はのぼせ、便秘気味である
- ★下半身に水につかっているような強い冷えがある
- ★全身が冷え、お腹の中に水がたまっているような感じがする
- ★体力がなく疲れやすく、虚弱体質で食欲もあまりない
- ★高齢者のかたで、下半身の冷えが強く、夜間頻尿である

## 冷え症治療に用られる漢方薬

加味逍遙散・四物湯・当帰芍薬散・桂枝茯苓丸・桃核承気湯・苓姜朮甘湯・真武湯・十全大補湯・八味地黄丸など

ご相談窓口

信州会クリニック

東京都中央区日本橋堀留町 1-2-13 信州会ビル 3階

TEL 03-3662-1166