

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、お酢などを冷やすもの控える▽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、単純な冷え性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〜ゆとり入浴

《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、冷えに首肯して治療すること劇的に改善することがあります。

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「身」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。

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。

四肢末端型は「手足を中心」として、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、単純な冷え性病気として認識されないのが現状です。

次に四肢末端型は「手足を中心