

教えて！！漢方&鍼灸



～ 不調を抱える女性の約 10 人に 1 人が冷え性に悩んでいます ～

2020 年 11 月 大学ニュース 掲載

鍼灸師 辻 恭子

日本の飛鳥時代に相当する古代中国、隨の時代の医学書『諸病源候論』に、冷えによる病のあれこれが記載されています。風邪（ふうじゃ）や寒邪（かんじゃ）、また胃腸虚弱による冷えで、嘔吐、手足の痛み、お腹の張り、下痢、胃酸の逆流、手足が青白くなるなどの症状が現れると説明されています。

さて現代では冬ばかりでなく夏場でも、冷房や冷たい飲食物により身体は冷やされ、また運動不足で筋肉からの熱量が少ないなど、冷えを招きやすくなりました。

平成 28 年度国民生活基礎調査の症状別有訴者率では、男性の約 27%、女性の約 34% が何かしらの不調を抱え、そのうち手足の冷えで悩む男性は約 1.5%、女性は 3.3% でした。これは不調を抱える男性ではその約 0.5 割、女性では約 1 割が冷えで悩んでいることとなります。（表 1）

また、男性は 60 代から冷えを訴える率が上昇しますが、女性は 20 代から冷えを訴える率が上昇しています。（表 2）

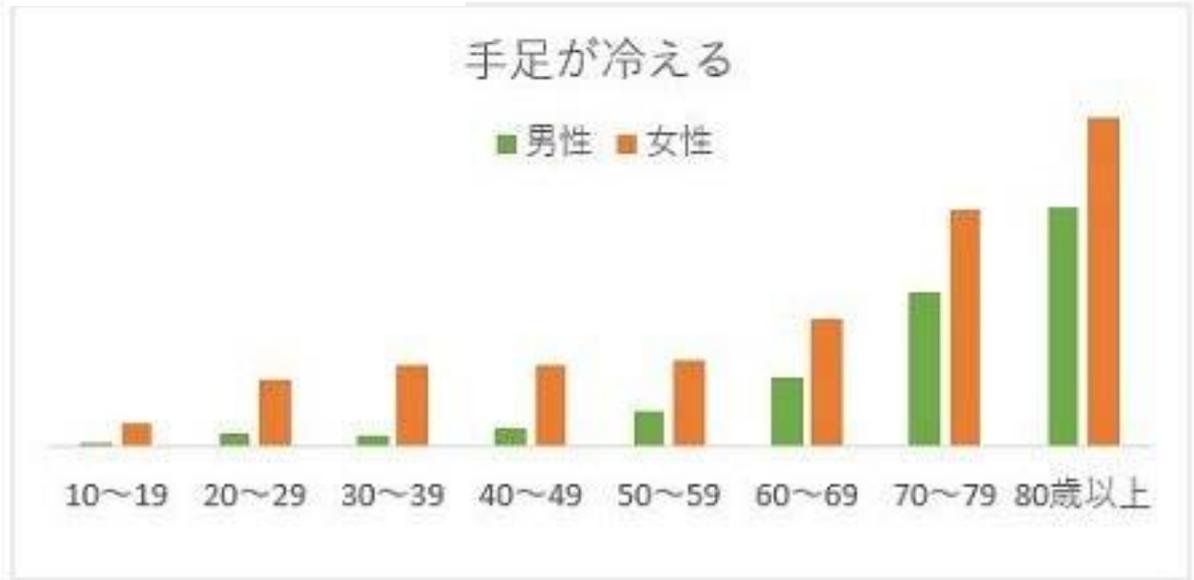
表 1



教えて！！漢方&鍼灸



表2



(厚生労働省平成 28 年度国民生活基礎調査第 10 表「性・年齢階級・症状（複数回答）別にみた有訴者率」より作成)

冷えには下の図のようにいくつかのタイプがあり、それぞれ異なる症状が現れます。



たとえば、下半身型は上半身のホットフラッシュが現れやすく、お腹が冷たい内臓型は胃もたれや下痢など起こしやすく、全体的に冷えている全身型は背中や全身の悪寒に悩まされることがあります。

教えて！！漢方&鍼灸



(木村容子. 女性における冷え症の特徴と漢方薬治療. 漢方と最新治療. 2018 ; 27(4) : 311-316)

本学附属東洋医学研究所の鍼灸臨床施設を最近 5 年間に受診された患者さんの主訴トップ 10 では、冷えはその第 4 位であると前回のニュースでご紹介しました。冷さを訴える患者さんへの治療は、鍼に加えお灸（台座灸）や電気温鍼法（図 1）を用いて、患者さんの冷えのタイプに合わせて治療しています。

電気温鍼法では、腰から背中に鍼をした状態で加温器を被せて十分に温め、冷えの改善を行います。

これまでの経験では、電気温鍼法で冷えが改善されるとともに、下肢の痛み、下痢、喘息、頻尿など、同時に出ていた症状も軽くなっていく例がみられました。

(図 1)



とともに関節痛、むくみ、疲れやすい、不眠などの症状が現れている例もあります。

表 3 のリストでご自身に当てはまる項目があれば、電気温鍼法の冷え治療が向いています。

当施設で鍼灸と漢方の治療を受けてみると良いかもしれません。

(表3)

- * 手や足先、お腹やおしりが冷える
- * 冷房がつらい
- * 冬は厚着、夏は靴下が欠かせない
- * 湯たんぽがないと寝られない
- * 冷えると痛みやしびれが悪化する



教えて！！漢方&鍼灸



最後に、冷えのセルフケアのツボをお伝えします。

年末に向かい寒さも増していきますが、冬に負けない身体作りを今から始めてみてはいかがでしょう。

下半身型：太溪、三陰交



内側のくるぶしとアキレス腱の間にあるくぼみの中央



内側のくるぶしのでっぺんから指4本分上。骨の隙のくぼみ

四肢末端型：合谷、湧泉

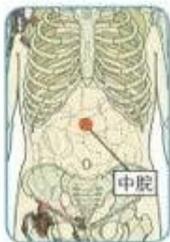


手の甲側。人さし指と親指の骨が合流する所からやや人さし指側

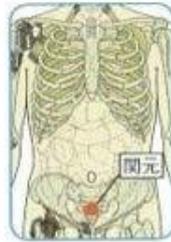


土踏まずのやや上の中央。足の指を曲げてへこんだところ

内臓型：中脘、関元



へそとみぞおちの間



へそから指4本分さがったところ

全身型：足三里、腎愈、中脘、関元



すねの外側で、膝の皿のすぐ下の外側のくぼみから指4本分下



背中側。おへその高さで、背骨から指2本分外側

(伊藤隆、木村容子、蛭子慶三、ココロとカラダの不調を改善するやさしい東洋医学、ナツメ社、2016)

■ [東洋医学研究所ホームページへ戻る](#)