

# 教えて！！漢方&鍼灸



## ～冷え症には、漢方治療もおすすめです～

2021年2月 大学ニュース 掲載

助教 田中 香代子

2020年11月号では、鍼灸師の辻先生が「不調を抱える人のおよそ10人に1人が冷えに悩んでいます」というタイトルで冷えのタイプやセルフケアについて、ご紹介しました。

今年は新型コロナウイルス感染症対策として、例年よりこまめに換気を行うこともあり、冷えがより強くなったという患者さんが多い印象にあります。

また、例年に比べ、今年はコロナ禍のため普通の風邪もひかないよう、できるだけ冷えは避けたいところです。

冷え症に対しての薬が揃っているところは漢方治療の強みだと思います。一言で冷えと言っても、色々なタイプがあり、冷えにより症状もさまざまです。

### 【冷えによって起こりうる症状】

- ・頭痛、めまい
  - ・鼻汁（透明で量が多いタイプ）
  - ・肩こり・消化器系の症状（みぞおちが張る、胃もたれ、下痢、便秘、お腹のガスが多い、腹痛など）
  - ・腰痛、関節痛
  - ・頻尿
  - ・婦人科系の症状（月経不順、月経痛など）
  - ・むくみ
  - ・足がつりやすい
  - ・しもやけ
  - ・かぜをひきやすい
  - ・やる気が出ない、憂鬱になる
- などがあります。



# 教えて！！漢方&鍼灸



また、冷えを自覚していなくても上記の症状があれば、冷えが原因となっている可能性もあります。（上記の症状が全て冷えによるものとは限りません。）

## 【冷えに対する生薬】

漢方薬は複数の生薬で成り立っています。

冷え症に対しては、基本的には体を温める温性の生薬を使用します。

体を温める生薬は沢山あり、冷えている場所や体質、胃腸の調子などをみて使用する生薬や漢方薬を決めていきます。

今回は、沢山ある温める生薬の中でも、私たちにも馴染みのある「ショウガ」についてご紹介します。

漢方薬で使用する「ショウガ」は大きく分けて2つの種類、「生姜（しょうきょう）」と「乾姜（かんきょう）」があります。

「生姜」は日常使っているショウガを乾燥させたものですが、「乾姜」は乾燥させる前に熱を加えます。

「乾姜」は熱を加えることで、成分が変わり、体を温める作用がより強くなります。同じ「ショウガ」を使った生薬でも、その加工方法（「修治」と言います）によって、薬効が変わるというのも面白いところだと思っています。



実際の診療でも、吐き気には生の「ショウガ」を使い、冷えがある場合には「乾姜」を使います。また、「生姜」は多くの漢方で使用しており、有名な漢方でいうと「葛根湯」にも「生姜」が入っています。

## 【冷え症の漢方治療】

診察の際には、自覚症状と冷えの場所、程度、胃腸の調子、体質などをみて、漢方薬を選択します。

温める生薬が入った薬を選ぶことが多いですが、ストレスが強いと、気の巡りが悪くなり自律神経が乱れ、冷えの症状が出ることがあります。

こういう場合は、気の巡りをよくする漢方薬を使用することで、冷えが改善することもあります。

# 教えて！！漢方&鍼灸



また、体の中の水分が不足している場合には、空焚き状態になることを防ぐため、温める薬を使う前に体の中に水分を補う漢方薬を使うこともあります。

すでに漢方薬を飲んでいらっしゃる方は、漢方薬をお湯に溶いて温かいうちに飲んでいただくことも冷え対策にはオススメです。

「冷えは万病のもと」という言葉にあるように、長く健康で過ごすために、冷え対策は重要です。今年は、特に「冷え対策」の重要性を感じています。



冷たい飲食物は避ける、入浴後に体を冷やさない、下半身を特に温めるなど、日常生活の中でできることに気をつけながら、それでも改善しない冷えがある方は、是非一度、東洋医学研究所を受診していただき、漢方治療を受けていただけたらと思います。鍼灸治療と漢方治療の併用ももちろんオススメです。

■[東洋医学研究所ホームページへ戻る](#)