

# 第40回 医療を考えるつどい 「漢方から健康へのアプローチ」

健康増進に  
温活！



漢方で  
イキイキ♡

## 冷えと漢方

pixta.jp - 9337336

帯山中央病院  
渡辺賀子

# 冷え症とは

- 「通常は人が寒さを感じない程度の温度環境下で、手や足・下半身など体の一部または全身に冷えの苦痛があるもの」と定義され、器質的疾患を除外したもの
- 女性の約半数、男性の約1割が冷え症と考えられる

# 冷え症の症状

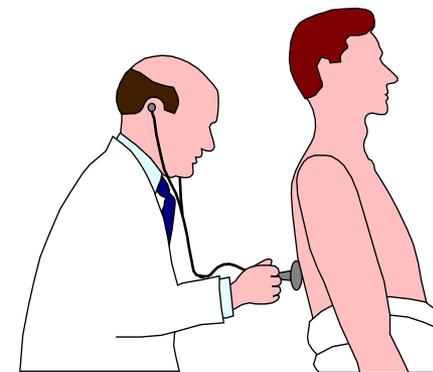
- 寒がり、風邪を引きやすい
- 手足が冷たい、しもやけができる
- 手指が蒼白になる、赤紫になる
- カイロなどの温熱器具が手放せない
- 寝るときや夏でも靴下をはく
- 冷房が嫌い、入浴を好む、湯冷めしやすい
- 顔色が悪い、腹部や大腿部が冷たい
- 寒冷刺激で諸症状が悪化する

# 冷えはなぜ悪いのか？

- 病気の現れとしての冷え
- 病気の増悪因子としての冷え
- 様々な症状と関連する冷え



# 「冷え」の原因となる疾患



- 心不全、低血圧症、貧血など 血液循環器系疾患
- 慢性閉塞性動脈硬化症 (ASO)、深部静脈血栓症、下肢静脈瘤、バージャー病 (TAO)、血栓性静脈炎など 動静脈疾患
- 甲状腺機能低下症、糖尿病など 内分泌代謝疾患
- 全身性エリテマトーデス (SLE)、混合性結合組織病 (MCTD)、強皮症、関節リウマチなど 自己免疫性疾患
- るい瘦、自律神経失調症、更年期障害、胸郭出口症候群など

# 冷えと関連する疾患

関節リウマチ、気管支喘息、高血圧症

アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎

過敏性腸症候群、膀胱炎、痔核

月経前緊張症、月経困難症、不妊症



# 冷えと関連する症状

倦怠感、寝汗、腹痛、下痢、便秘、頻尿  
腰痛、関節痛、月経痛、月経不順  
不眠、動悸、イライラ、不安感、抑うつ  
肩こり、頭痛、頭重感、ほてり、のぼせ  
耳鳴、めまい、立ちくらみ、鼻汁、むくみ



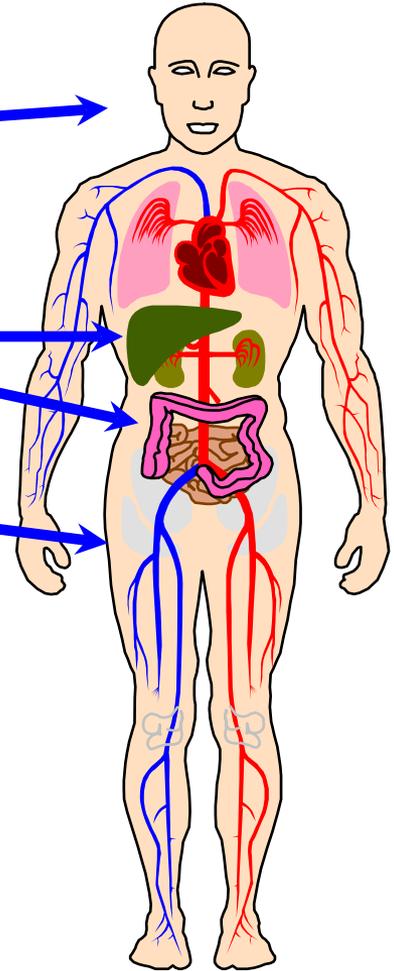
# 冷え症の原因：熱を作る／熱を運ぶ

## ■ 熱の産生

エネルギー源(飲食物)の摂取  
飲食物の消化・吸収  
肝臓での代謝  
骨格筋の運動

## ■ 熱の運搬

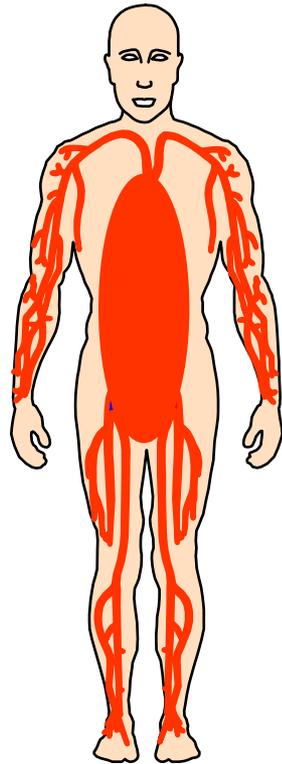
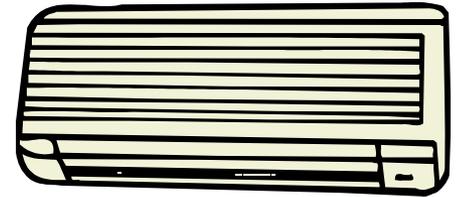
血液因子：貧血の有無・血液粘度・赤血球変形能  
血管因子：動脈硬化の有無・毛細血管の分布  
血流因子：心機能・血圧・自律神経調節



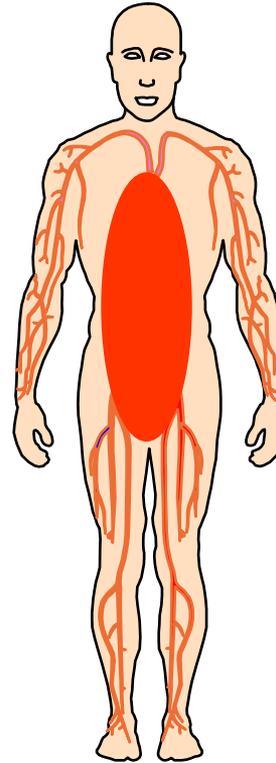
# 深部体温を一定に保つ機構



自律神経による調節



暑い時



寒い時

# 「血めぐり」=全身の血液循環と新陳代謝

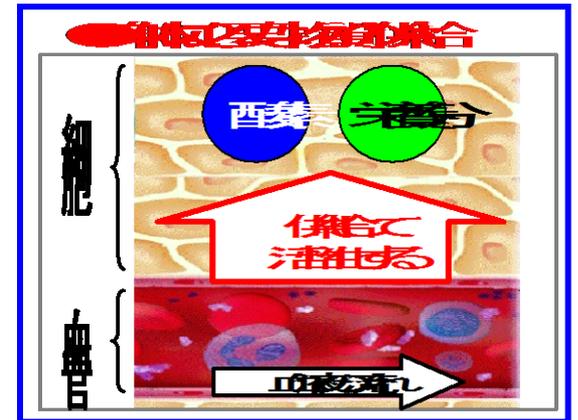
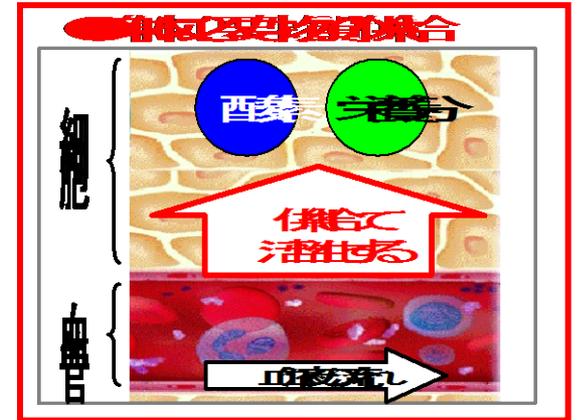
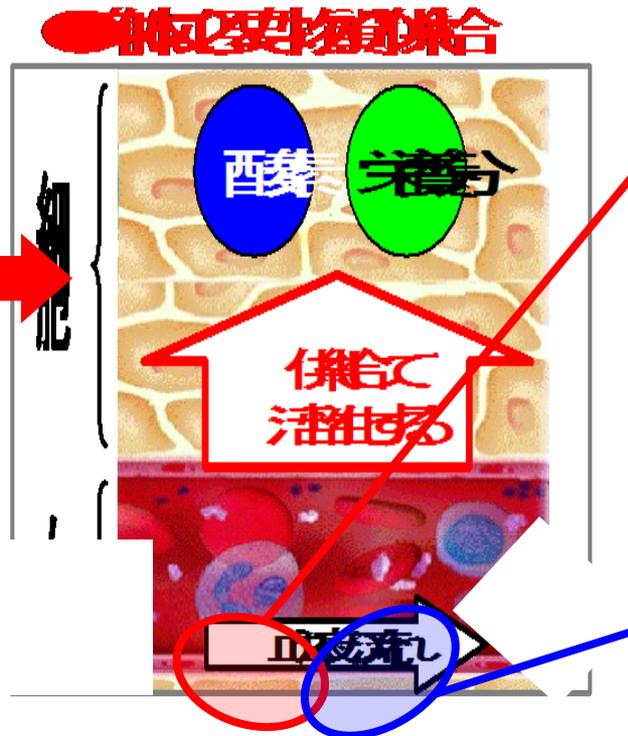
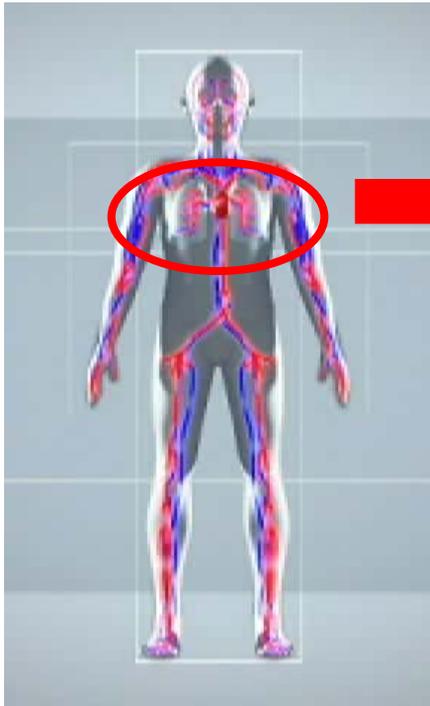
全身をめぐる血液は、身体の中心部から末梢まで熱を運び、細胞に必要な酸素や栄養物質の供給と老廃物の除去・運搬により、生命活動の重要な役割を担っています。

この血液循環と物質交換(新陳代謝) = 「血めぐり」

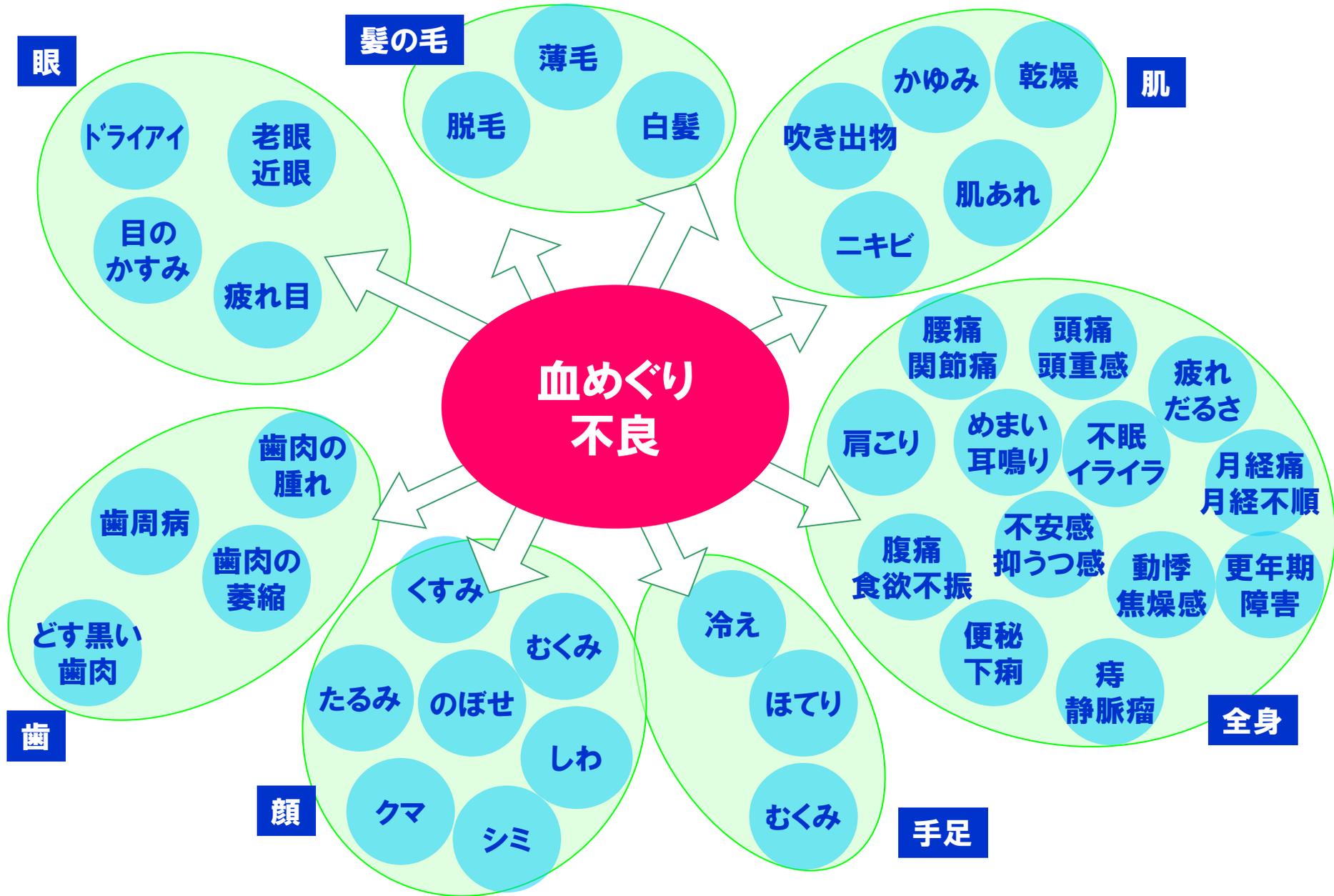
血液循環は自律神経により調節されているため、環境やストレスなどの影響を受けやすく、「血めぐり」を良くすることこそ、生活環境や仕事などでストレスを多く感じている現代人には特に重要。

《末梢で物質の交換を行う》

《血液は全身をめぐる》



# 「血めぐり」不良が引き起こす可能性のある症状例



# 「血めぐり」を悪化させる原因—生活の変化—

血液中の脂質が多くなる  
=「どろどろ血」

身体の冷え

食生活の欧米化

過剰な冷暖房

男女の役割の変化

一年を通じて  
冷たい飲食物の摂取

女性は、きまじめで  
24H交換神経優位  
戦闘体制になりがち

血めぐりの  
悪化

夜型の都市生活  
ストレスの増大

ストレスの増大

露出の多い洋服

OA作業の増加

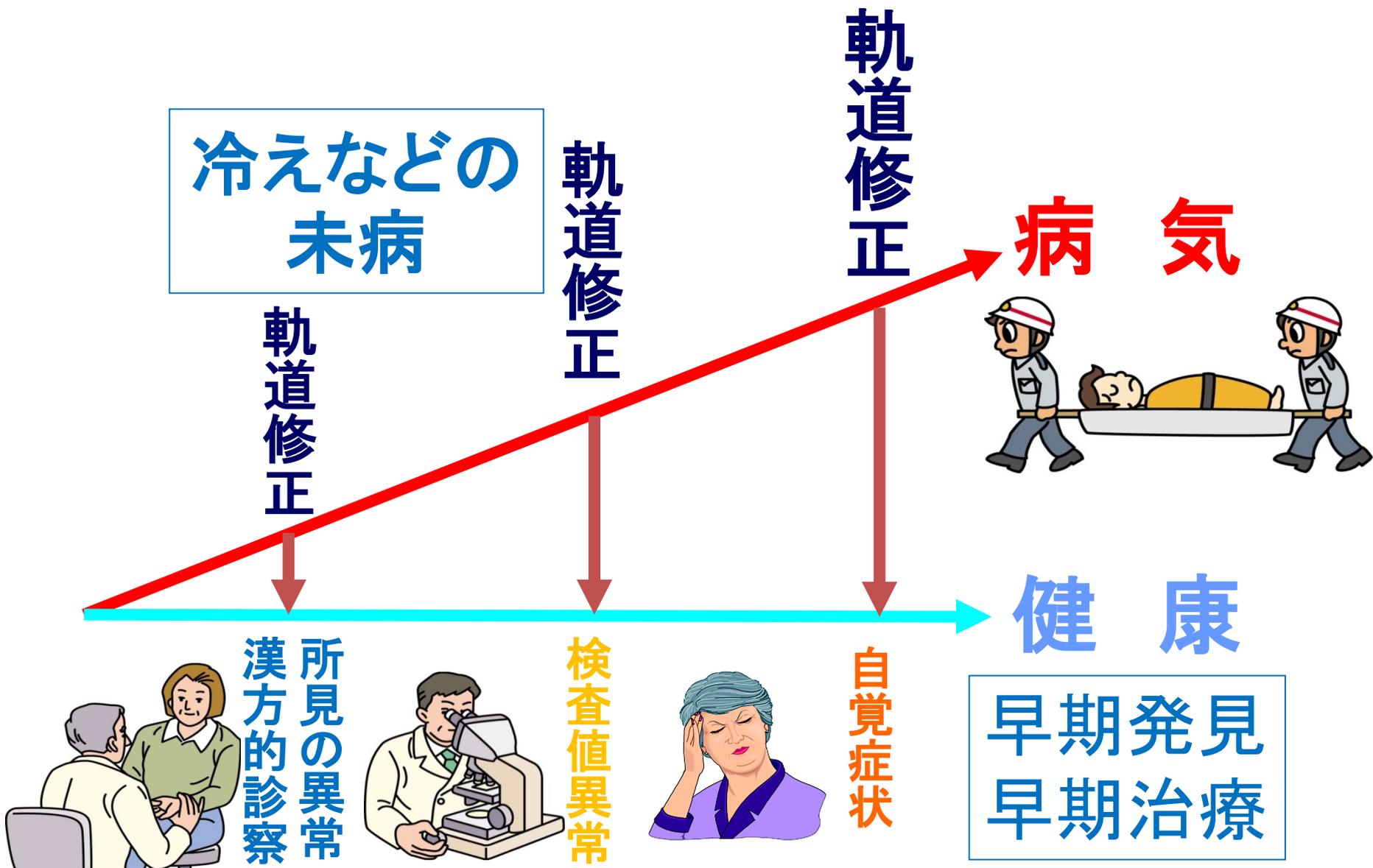
交通手段の変化

気づかないうちに、  
がんばりすぎて、  
疲れをためて、冷えている

運動不足

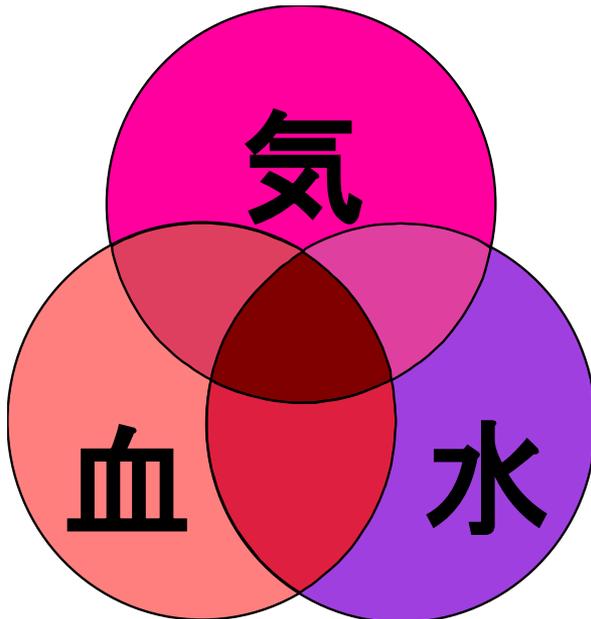
現代病

# 病気の予防と健康維持



# 冷え症の漢方医学的分類

- 気虚型
- 気滞・気逆型
- 血虚型
- お血型
- 水毒型



# 現代医学的アプローチ

- 新陳代謝低下型：気虚・血虚・腎虚
- 血流障害型：瘀血・血虚
- 水分貯留型：水毒
- ストレス主因型：気滞・気逆・気虚

# 新陳代謝低下型の特徴

- 疲れやすい、低体温傾向
- 食欲がない、胃腸が弱い
- 温かい飲食物を好む
- 食後に眠くなる
- 朝起きるのが辛い
- 寒がりです風邪をひきやすい

# 新陳代謝低下型に用いる漢方薬

■人参湯・真武湯

■麻黄附子細辛湯

■八味地黄丸・牛車腎気丸

■十全大補湯・人参養榮湯

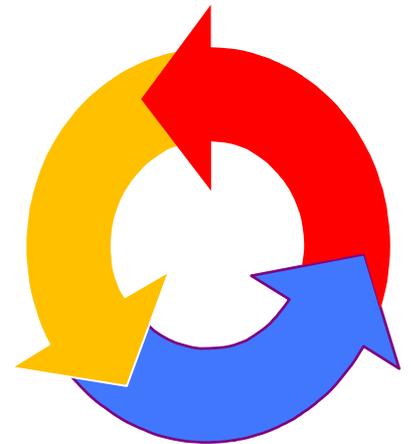


# 血流障害型の特徴

- 指先やかかかところが荒れやすい
- 顔色や口唇・歯肉の色が悪い
- シミやクマがある
- 便秘気味である
- 痔核や静脈瘤・細絡がある

# 血流障害型に用いる漢方薬

- 当帰四逆加呉茱萸生姜湯
- 桃核承気湯・桂枝茯苓丸
- 温経湯・加味逍遥散
- 当帰芍薬散・五積散



# 水分貯留型の特徴

- 頭痛や頭重感がある
- 尿が近く、むくみやすい
- めまいや耳鳴りがある
- 下痢や悪心がある
- 諸症状が天候に左右される

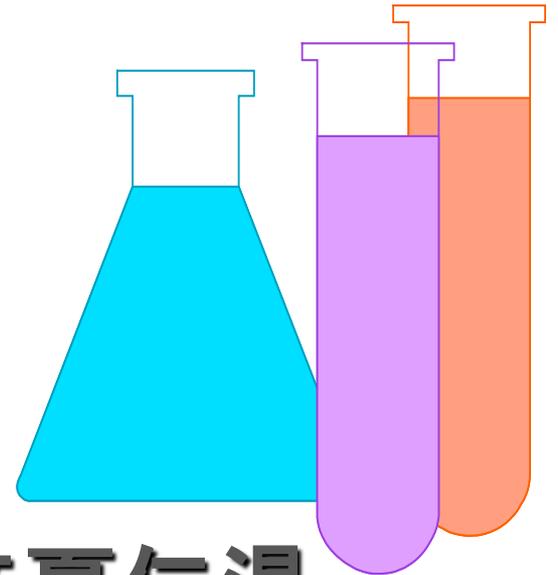
# 水分貯留型に用いる漢方薬

■五苓散・防己黄耆湯

■真武湯・当帰芍薬散

■半夏白朮天麻湯

■小青竜湯・苓甘姜味辛夏仁湯



# ストレス主因型の特徴



- 不眠・抑うつ感
- 咽頭違和感・腹部膨満感
- イライラする、怒りっぽい
- 動悸・発汗・不安感・焦燥感

# ストレス主因型に用いる漢方薬

■ 半夏厚朴湯・香蘇散

■ 女神散・四逆散

■ 抑肝散・抑肝散加陳皮半夏

■ 柴胡加竜骨牡蠣湯

■ 桂枝加竜骨牡蠣湯



冷え症

= 体質 + 生活習慣

現代医薬品

漢方薬

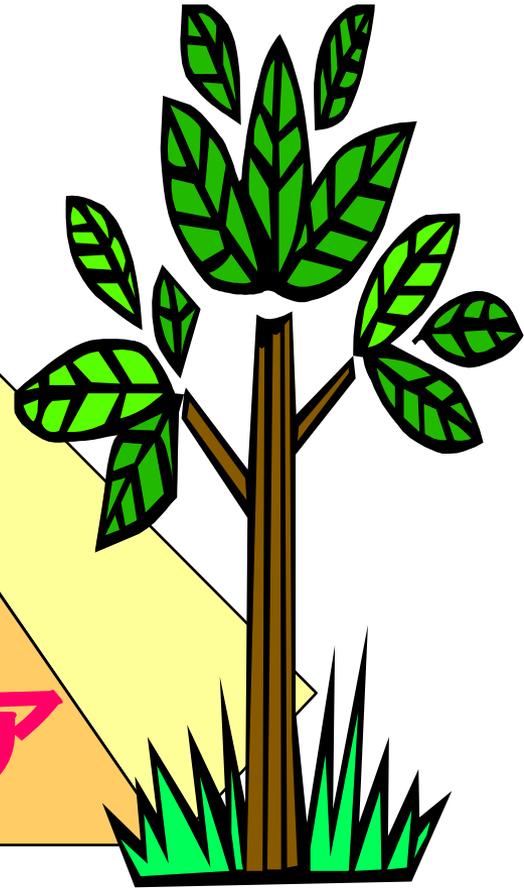
下薬  
中薬  
上薬

薬 < 養生

民間薬・伝統薬・薬酒

サプリメント・機能性食品

養生：血めぐりケア



# 血めぐりケア・食事〈総論編〉

---

- 薬食同源〈食医〉
- 摂取エネルギーの75%以上が体温維持に使われる
- 基礎代謝60～70,活動代謝30～40,食事誘導熱産生10%
- 三食・規則正しく〈体内時計〉
- 朝食重視〈体温日内変動・DIT〉
- 食材はバランスよく〈五味・五色〉
- 地元の旬のもの〈身土不二〉
- 素材を丸ごと〈一物全食〉



# 血めぐりケア・食事

- 朝：温かく消化の良いタンパク質を加えて〈体温・代謝・DIT〉
- 昼：スープ付きの定食がお勧め
- 夜：鍋のススメ（主婦の味方：通年鍋）
- 大豆・緑黄色野菜をしっかり摂る
- 薬味・香辛料など温熱食材をたっぷり

食性

熱

温

平

涼

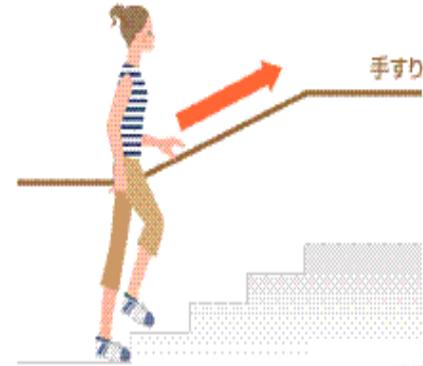
寒

熱・温食材： ショウガ、玉葱、ニンニク、シナモン、唐辛子、山椒、等々・・・

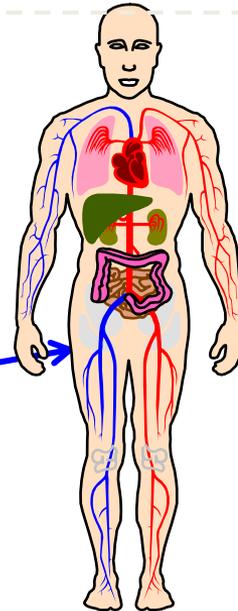


# 血めぐりケア・運動

- 冷えとむくみに階段昇り
- 仕事の合間にストレッチ
- 帰宅時の夜散歩
- ピラティス・ヨガで痛・気持ちよく
- スクワット・腹筋・ダンベルで筋力アップ



- 熱の産生  
エネルギー源(飲食物)の摂取  
飲食物の消化・吸収  
肝臓での代謝  
骨格筋の運動: 約6割



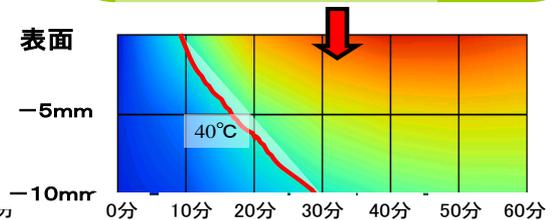
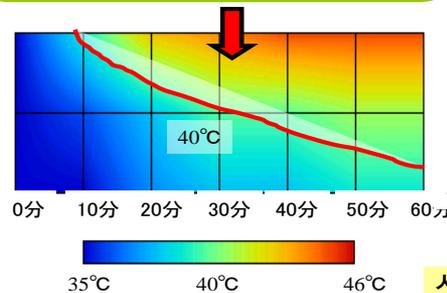
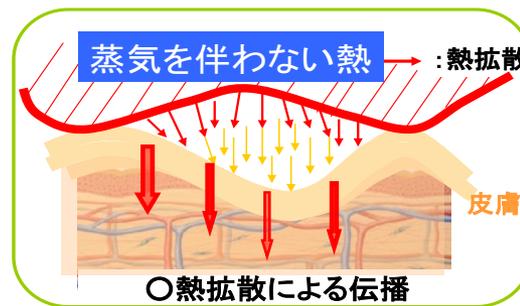
# 血めぐりケア・温熱 & リラックス

- 五感からリラックス＜色・触・音・香・味＞
- 部屋着・音楽・アロマ・ビール？！
- 仕事の合間や夜はハーブティー
- 目の疲れにホットタオル
- 腰回りに温熱シート
- ホットパック
- 湯たんぽ
- セルフ灸
- オイルマッサージ



スチームで温める

蒸気温熱は、優しく熱を伝える



人工筋肉(ハム)を用いたモデル実験：37°Cのチャンパー内で熱の伝導性をシミュレーションした。

# 血めぐりケア<御褒美入浴法>

---

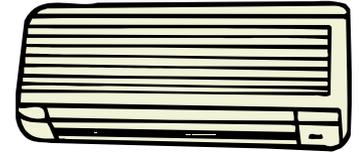
- 静水圧と浮力
- ぬるめにゆっくり
- 半身浴
- 足浴
- 入浴剤



# 血めぐりケア・服装と住環境

衣： 首～肩甲骨：温度センサー  
お腹周りを冷やさない  
上手にかさね着  
脱ぎ着をマメに  
下半身を温かく＋ゆったり靴

住： 温度差を減らす  
頭寒足熱  
湿度のコントロール



参考：男性の快感温度・1960(2007)年

冬：21～22(20.0～23.9)°C、夏：24～26(22.8～26.1)°C

<女性は夏も冬も約3°C高い>