

寒い季節に向かう今回は冷え症についてお話します。冷え症は西洋医学ではあまり問題にされませんが、冷えが生じる理由を考えるには前回のコラムでもお話した漢方医学の気血水理論などが役立ちます。漢方では気血水の乱れが単一あるいは複数重なって冷えを生じると考えるのです。冷え症は漢方医学の理論で説明し易く有効な治療薬も多い、まさに漢方の独壇場といえる領域です。

西洋医学的に冷えは、熱エネルギーの産生に問題がある時（エネルギー源摂取の低下、老化など身体機能の低下）、または熱エネルギーの運搬に問題がある時（いわゆる血行不良、熱伝導や自律神経バランスの悪化）で起こると考えられます。

これを漢方医学的にみると、もともと体が弱く食も細いすぐお腹をこわすようなタイプの冷え（主に胃腸機能や食事摂取量の低下）は気虚と考え、真武湯、人参湯など胃腸機能の改善を図る処方がよく使われます。主に老化に伴う冷えは、漢方医学では腎虚の概念をあてはめます。胃腸は丈夫でエネルギー吸収は良いのに冷えるのは、老化で細胞の代謝機能が落ちているイメージでしょう。腰痛や足冷えなど下半身の症状が強いのもこのタイプの特徴です。八味地黄丸、牛車腎気丸などを用います。

血行が悪いことで起きる冷えは、末端冷え症と呼ばれるタイプです。動脈硬化がある、手足が冷えしもやけができる、女性だと月経痛やのぼせ感がひどいなどの症状が見られます。過緊張による自律神経バランス悪化も原因となります。漢方医学的には瘀血あるいは血虚などを考え、これを改善する桂枝茯苓丸、当帰四逆加呉茱萸生姜湯などを処方します。水分代謝など熱伝導に問題があるタイプの冷えは、冷え症のほかにもめまいや頭痛、足のむくみなどを伴うことが多く、漢方医学的には水滯と考えられる病態です。当帰芍薬散、五積散などが有効です。

このように、タイプ別に漢方医学の概念、適応する漢方薬がちゃんと用意されているわけです。現代医学的な病態ともある程度対応しており、決して空想的な考えではありません。

また冷え症の治療には漢方薬だけでなく、生活上の注意（漢方では養生と言います）も大変重要です。

- 1 規則正しい食事（3食きちんととる、冷たい飲食物を摂りすぎない）
- 2 定期的な運動（筋肉がつくと熱産生が良くなり、自律神経バランス改善にも有効）
- 3 着衣の工夫（体幹部を温める、タートルネック、○○テック、腹巻きなど）
- 4 保温（入浴や使い捨てカイロの効果的利用）
- 5 ストレスを避ける生活（十分な睡眠、リラックスタイム）

などを指導しています。

漢方をうまく利用して、これからの寒い季節を上手に乗り切ってください。