

第74回 漢方教室

冬の寒さに負けない！！

～漢方で冷えを治す～

東海大学医学部付属病院診療技術科 山中一星

1. 冷えの5分類

冷えには大きく5つのタイプ（下半身型・手足型・内臓型・全身型・局在型）があります。

下半身型：30代～中高年の男女に多い。下肢にうまく熱が運べないことで生じる。臀部の梨状筋などの筋肉の硬直が原因で坐骨神経を圧迫して動脈の血流が低下する。もしくはふくらはぎが固まって下肢静脈の流れが鬱血して生じる。

手足型：10～20代の若い女性に多い。熱産生の不足が原因です。摂取カロリー不足、基礎代謝の低下、運動不足の改善が必要です。低体温を防ぐために自律神経が過剰に働き手足の末梢血管を収縮させる。そのためカイロなどで温めても根本的改善にはつながりません。

内臓型：30代～中高年の女性に多い。交感神経の働きが弱いために寒い環境でも末梢の血管が収縮せず熱が逃げてしまう。他には体質的に副交感神経の働きが強い、交感神経の働きが弱い、アレルギーの人に多い。表面は熱があるため発汗しやすく汗をかき、熱を奪われてしまう。厚着をしておくことが大切で、運動をして自律神経を調整する必要があります。

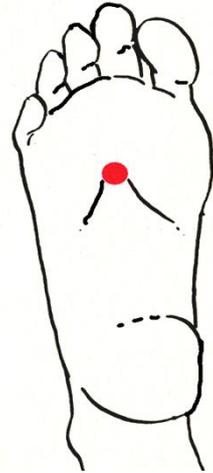
全身型：若年者や高齢者に多い。全身が冷えているので冷えを自覚していない方に多い。無自覚から「隠れ冷え」症と言われる。基礎代謝の低下や基準体温の低下している状態で、ストレスや不摂生な生活が原因となる。産熱も放熱も苦手なので、まずは保温し、生活習慣の見直し、運動によって代謝亢進を目指しましょう。

局所型：踵や背中の一部などに局所的な強い冷えを自覚する。局所的な知覚神経や自律神経の影響で血管圧迫や狭窄による循環異常が原因。

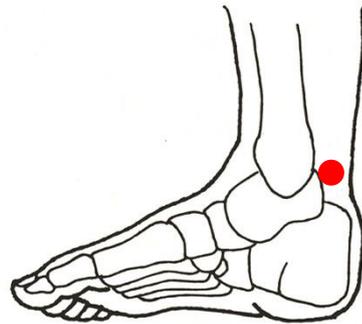
2. 冷えと鍼灸治療

- ・足の冷え：湧泉（ゆうせん）・太溪（たいけい）
- ・下半身の冷え：次髎（じりょう）など仙骨部・関元（かんげん）
- ・内臓の冷え：三陰交（さんいんこう）・維道（いどう）
- ・全身の冷え：足三里（あしさんり）・膏肓（こうこう）

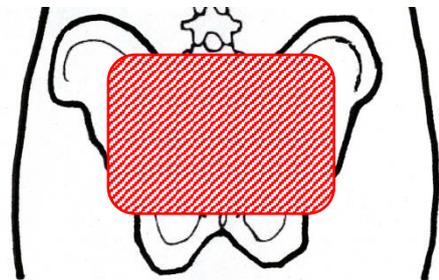
湧泉（ゆうせん）
足裏のほぼ中央



太溪（たいけい）
足の内くるぶしとアキレス腱との間で脈の触れるところ



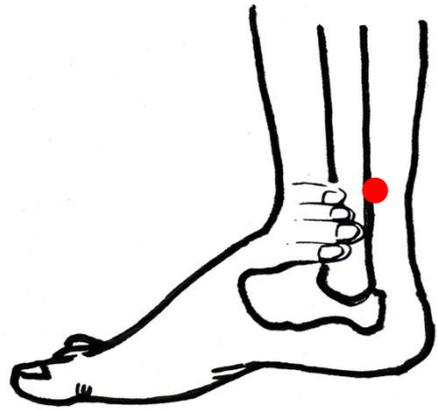
次髎（じりょう）
仙骨の上



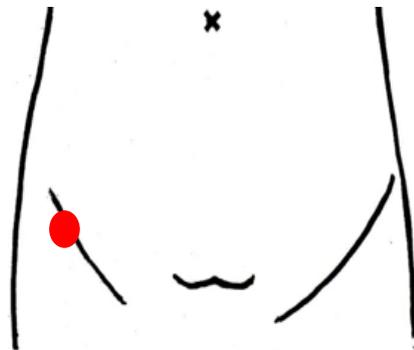
関元（かんげん）
へその真下指4本のところ



三陰交（さんいんこう）
内くるぶしの上3寸で、
触れる骨の後縁



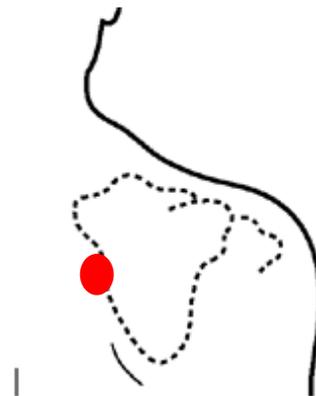
維道（いどう）
骨盤の外側で触れる骨の内側で
指0.5本下



足三里（あしさんり）
膝下のすねの上に突起した骨の下縁から
外側指2本分のところ



膏肓（こうこう）
肩甲骨の内縁



腎兪（じんゆ）
腰にあり、左右の骨盤のてっぺんを
結んだ線と背骨の交わった背骨の上
2つの外側の指2本のところ

