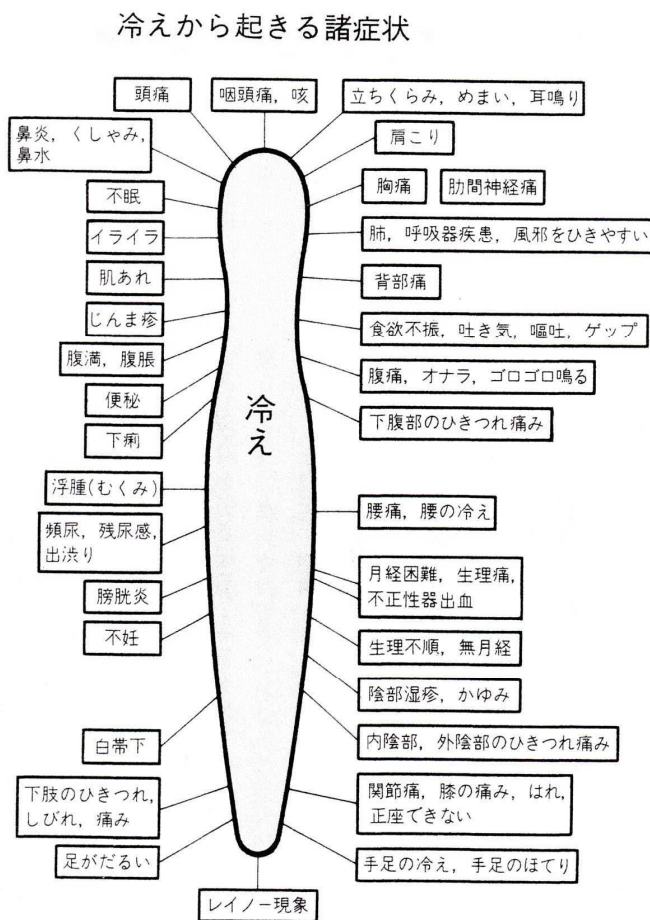


第11回漢方教室（漢方）

漢方で快適な冬を過ごすー冷えの対策は万全ですか？ー

I. 冷えの部位と症状

「手足が冷たい」ということだけが「冷え」ではない！
手足など末梢の冷え：「冷え」として自覚可能
身体内部の冷え：機能低下（慢性下痢や腹痛）として認識される



レイノー現象：四肢小動脈と細小動脈が発作性に攣縮し、間欠的な皮膚の冷感とチアノーゼをきたすが、攣縮の回復により充血が起こり、皮膚が発赤する現象。
(最新医学大辞典：医歯薬出版より)

高木嘉子『冷えと冷え症』
(新樹社書林)より引用

II. 漢方からみた冷えのとらえ方

○西洋医学 → 「冷え」は病気ではない！？
身体表現性障害？

○漢方医学

寒証：自覚的に冷えた状態／寒いという状態

(例) かぜを引いて高熱があるにもかかわらず悪寒が強い

温めると具合がよい状態

(例) 入浴で軽減する関節痛

温かいものを欲する状態

慢性的に機能が衰えた状態

(例) 慢性の水様性下痢

陰証：新陳代謝が低下した状態 (熱産性が低下した状態)

寒がり／底冷え／低体温など

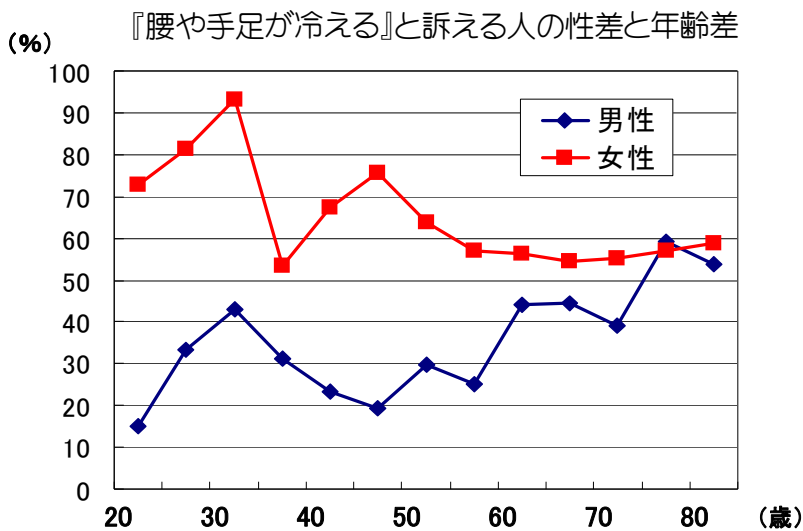
虚証：胃腸が弱くて免疫抵抗力が低下した状態 (虚弱体質)

血虚：末梢循環障害 (血行不良) による四肢末梢の冷えを認める状態

Ⅲ. 生薬の薬性

薬性	作用	適応病態	主な生薬
熱	強く温める	陰証	附子、乾姜
温	やや温める	陰の傾向	当帰、人參、桂枝
平	中立	中間	甘草、大棗、葛根
涼	やや冷やす	陽の傾向	半夏、芍薬、柴胡
寒	強く冷やす	陽証	石膏、芒硝、大黄

Ⅳ. 若者の冷えと高齢者の冷えは違う



若者の冷え

末梢循環障害 (当帰、川芎)

高齢者の冷え

新陳代謝低下 (附子)

長野県旧長谷村におけるフィールド調査より

V. 冷えの主な原因と生薬

- 1) 新陳代謝の低下（陰証）によるもの
附子（ぶし）など
老化や抵抗力低下に起因することが多い
全身の冷え／寒がり／低体温／顔色不良／冷えて増悪する関節痛などの疼痛
- 2) 末梢循環障害（血行不良）によるもの
当帰（とうき）・川芎（せんきゅう）など
いわゆる“瘀血”によるもので、月経障害を伴い、若年女性に多い
四肢の冷え／しもやけ／冷えのぼせなど
- 3) 胃腸機能の低下（脾虚）によるもの
乾姜（かんきょう）・人参（にんじん）・山椒（さんしょう）など
消化管（裏）を中心とした冷えて、胃腸が弱く、痩せて体力がない人に多い
水様性下痢／腹部膨満／腹鳴／悪心嘔吐／腹痛／便秘など
- 4) 下半身の衰え（腎虚）によるもの
八味地黄丸（はちみじおうがん）・牛車腎気丸（ごしゃじんきがん）など
加齢による下半身の機能低下と考える
下半身の冷え／腰痛／下肢痛／下肢の筋力低下／夜間頻尿／排尿困難など

VI. 冷えに対する漢方治療の実際

- 1 手足を中心とした「冷え」 → 末梢循環障害
 - ① 当帰四逆加呉茱萸生姜湯 [38]（とうきしぎゃくかごしゅゆしょうきょうとう）
しもやけ／冷えのぼせ／腹痛／冷えて誘発ないしは増悪する腹痛（寒疝）
 - ② 当帰芍薬散 [23]（とうきしゃくやくさん）
むくみ／頭痛／めまい／虚弱体質（顔色不良）
 - ③ 温経湯 [106]（うんけいとう）
月経困難／手掌煩熱（手のひらが火照る）／口唇乾燥／冷えのぼせ
 - ④ 桂枝茯苓丸 [25]（けいしぶくりょうがん）
のぼせ／頭痛／肩こり／下腹部圧痛／頑丈な体格
 - ⑤ 加味逍遙散 [24]（かみしょうようさん）
ホットフラッシュ／更年期障害／不眠／肩こり／不定愁訴
- 2 全身の「冷え」 → 新陳代謝低下（陰証）
 - ① 真武湯 [30]（しんぶとう）
顔色不良／全身倦怠感／下痢傾向
 - ② 麻黄附子細辛湯 [127]（まおうぶしさいしんとう）
強い悪寒／顔色不良／高齢者の感冒初期
 - ③ 八味地黄丸 [7]（はちみじおうがん）
加齢に伴う諸症状（腰痛／下肢痛／下肢冷え／夜間頻尿など）

3 消化器系の「冷え」 → 胃腸機能低下（脾虚）

①大建中湯[100] (だいけんちゅうとう)

ガス貯留を伴う消化管症状（下痢／便秘／腹満）／腸閉塞

②人參湯[32] (にんじんとう)

慢性水様性下痢／薄い多量の尿／薄い唾液（喜唾）／手足冷え

③真武湯[30] (しんぶとう)

腹痛のない慢性下痢／顔色不良／倦怠感／鶏鳴下痢（早朝の腹鳴下痢）

④半夏瀉心湯[14] (はんげしゃしんとう)

みぞおちの張り／腹鳴／下痢傾向／げっぷ／頑丈な体格

4 泌尿器系・生殖器系の「冷え」 → 腎虚

①八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)

第一選択薬／高齢者／腰痛／下半身冷え／夜間頻尿

②牛車腎気丸[107] (ごしゃじんきがん)

八味地黄丸と似るが無効例／水毒が顕著な例

③清心蓮子飲[111] (せいしんれんしんいん)

八味地黄丸タイプで胃腸虚弱／神経質／冷えて頻尿となる

5 運動器系の「冷え」

①桂枝加朮附湯[18] (けいしけじくぶとう)

冷えて誘発される手足関節痛／朝のこわばり

②八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)

老化現象／腰から下の衰え／夜間頻尿／腰痛

③苓姜朮甘湯[118] (りょうきょうじくかんとう)

腰から下の冷えと重さ（附子を同時に服用するとよい）

VII. 日常生活と冷え（養生）

1) 住居環境

冷暖房の普及は冷えを増す

2) 服装

腹部を温める（腹巻き／ズボン下／カイロなど）

女性の服装は冷えを助長する（ズボン／レッグウォーマーなど）

3) 食物

温性食物や加温した食物を摂取する

温性：根茎類／イモ類／ネギ／生姜／豆類／海藻類／クルミ／クリ／きのこ類／
肉類／発酵食品／梅干しなど

寒性：ナス／キュウリ／トマト／メロン／バナナ／カキ／スイカなど

4) 入浴

足湯／下半身浴／薬湯など