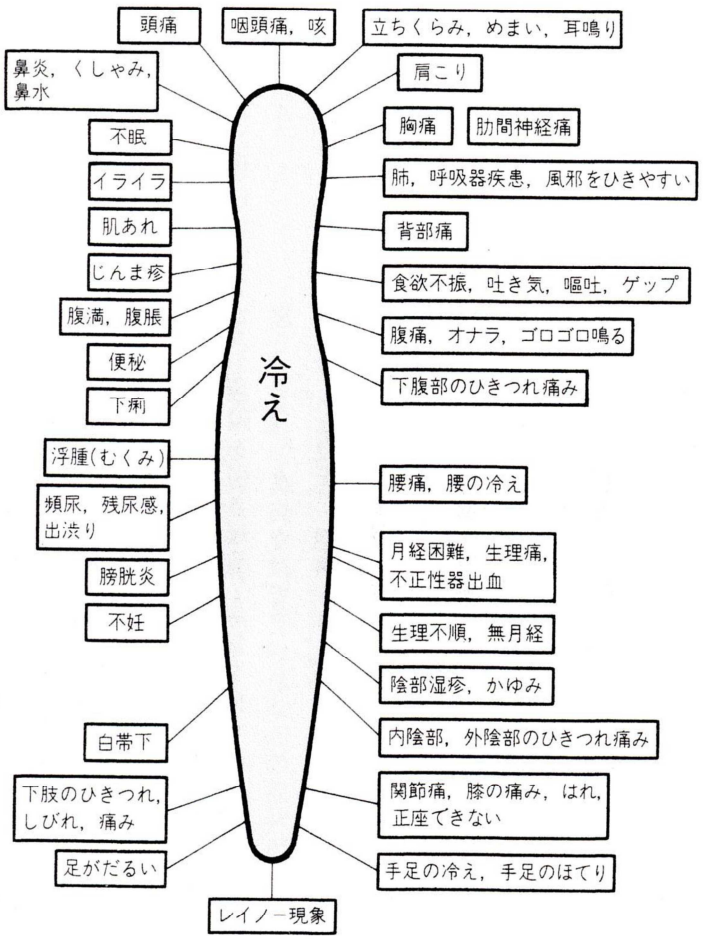
第２３回漢方教室（漢方）

漢方で体がぽっかぽか－冷えは万病のもと－

Ⅰ．冷えの部位と症状

冷えから起きる諸症状



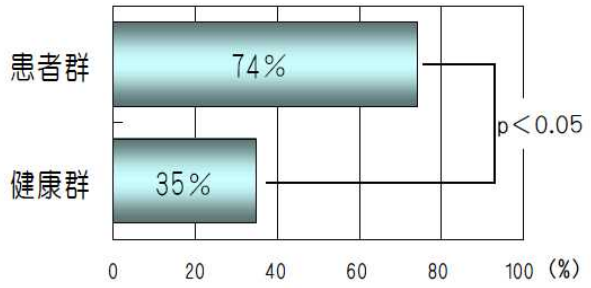
レイノー現象：四肢小動脈と細小動脈が発作性に攣縮し，間欠的な皮膚の冷感とチアノーゼをきたすが，攣縮の回復により充血が起こり，皮膚が発赤する現象．
（最新医学大辞典：医歯薬出版より）

高木嘉子『冷えと冷え症』（新樹社書林）より引用

★「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

Ⅱ．若年女性における冷えと病気

若年女性における冷えの有無と病気



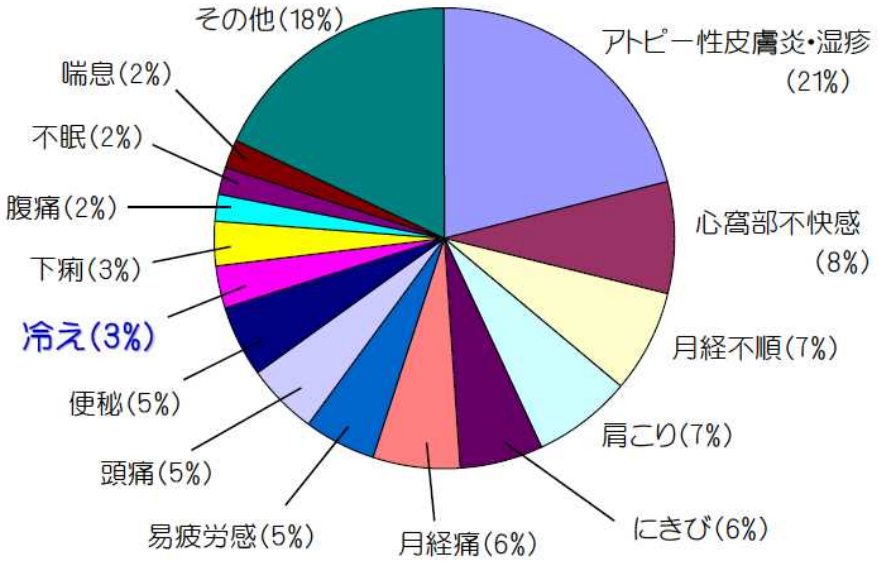
患者群：東京女子医科大学附属東洋医学研究所外来に通院する
20-25歳の女性（181名）

健康群：東京女子医科大学に在学する20-25歳の女子学生（189名）

盛岡頼子、他:若年女性における潜在的漢方治療適応者の検討. 漢方の臨床 40(7); 10-12, 1993

★ 漢方外来を訪れる若年女性の 74%に“冷え”が隠れている
→ 健康と思われる女性の 2 倍以上！

漢方外来を受診する若年女性の初診時主訴



東海大学医学部付属病院東洋医学外来データ

★若年女性の 74%に冷えが隠れているにもかかわらず、冷えを主訴にする人は
わずか 3%にすぎない
→ さまざまな症状の背景に冷えがある！

Ⅲ．漢方からみた冷えのとらえ方

〇西洋医学

“冷え”は病気ではない!?

国際疾病分類（ICD）では「身体表現性障害」に分類される

〇漢方医学

寒証（かんしょう）

・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（いんしょう）

・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

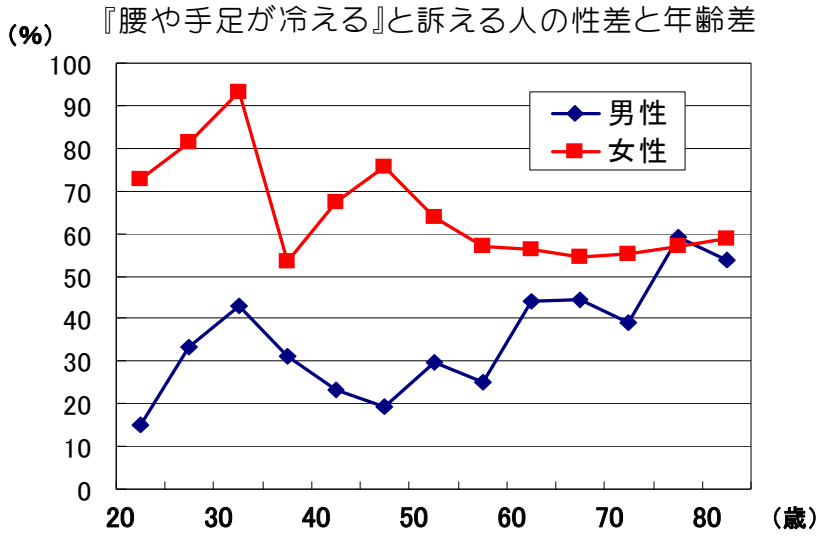
虚証（きょしょう）：胃腸が弱くて免疫抵抗力が低下した状態（虚弱体質）

血虚（けっきょ）：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

Ⅳ．若者の冷えと高齢者の冷え

1　“冷え”を訴える人の年齢分布

『腰や手足が冷える』と訴える人の性差と年齢差

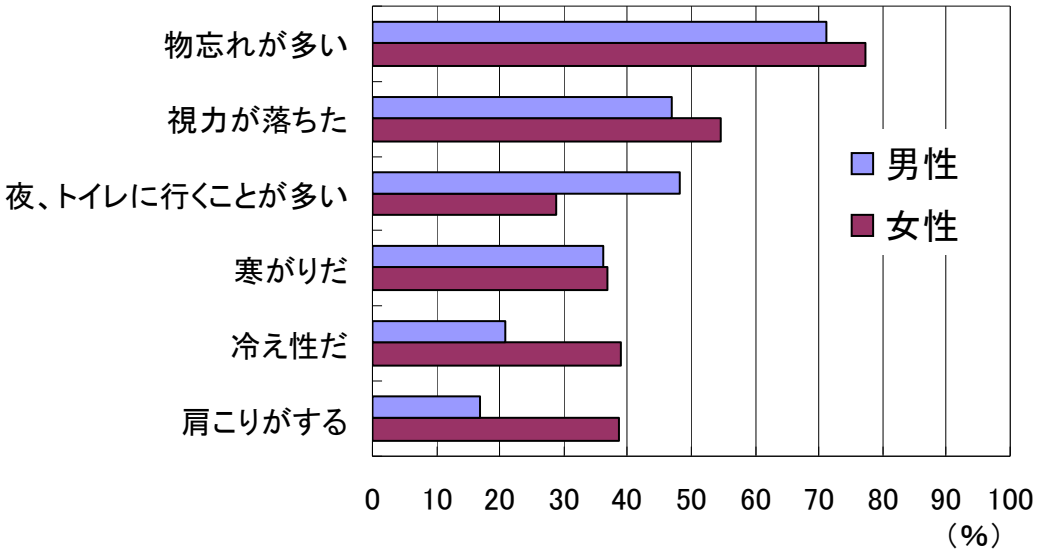


新井信、他：日本東洋医学雑誌 61(2): 154-168, 2010 より

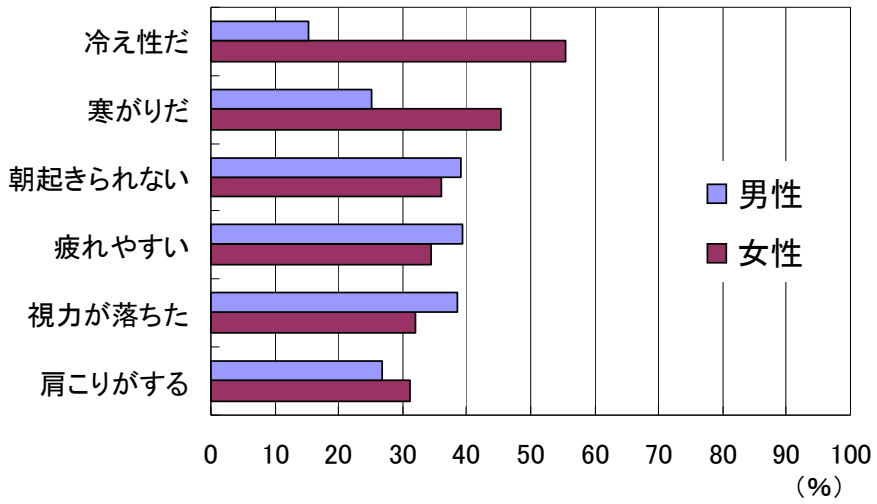
★冷えを訴える人の年齢分布は 2 峰性をとる → 若年者と高齢者では冷えの質が違う！

2　高齢者と若年者に多い症状

1）高齢者（65 歳以上）に多い症状　－出現率 30％以上の症状－



2）若年者（39 歳以下）に多い症状　－出現率 30％以上の症状－



新井信、他：日本東洋医学雑誌 61(2): 154-168

★高齢者も若年者も、特に女性で“冷え”を訴える人の割合が非常に高い
「冷え性」と「寒がり」は区別して認識されていない。

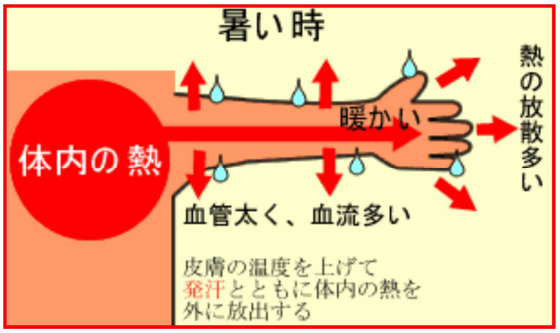
3　若年者と高齢者では冷えのメカニズムが違う

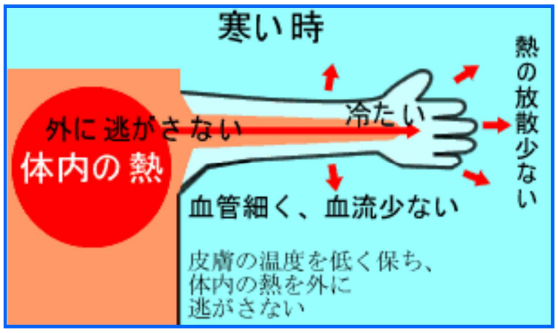
1）若年者（自律神経機能が正常な場合）

人間が生命活動を維持するには、深部体温を保つことが最も重要！

→ 外気温が高いと、自律神経系が作動し、末梢血流を増やして熱を放散する

→ 寒冷に暴露されると、末梢血管が収縮して血流を減らし、深部体温を保つ
（末梢血流は自動車におけるラジエターのような役割！）

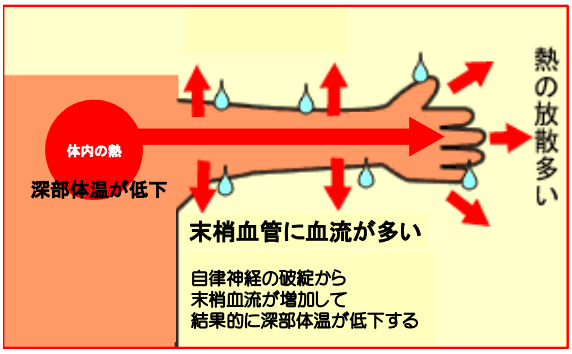




２）高齢者（自律神経機能が低下している場合）

寒冷に暴露されても末梢血管収縮が不十分である。

→ 末梢で血液は冷やされ、深部体温が低下する。



４ 漢方から考える“冷え”と治療方針

○若者の冷え

末梢循環障害（手足が冷たい、しもやけができる） → 当帰や川芎を用いる。

○高齢者の冷え

新陳代謝低下（寒がり、底冷えする、低体温） → 附子を用いる。

Ⅴ．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、人参、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

Ⅵ. 附子について

○起源植物
　キンポウゲ科トリカブトの塊根
○主要成分
　アコニチン（植物最強の毒といわれるが、製剤化する過程で無毒化する）
○基本的知識
　熱薬の代表で、高齢者に用いる機会が多い
○使用目標
　(1)冷え（陰証）：新陳代謝を盛んにして身体の熱産生を増やす
　(2)痛み：量を多めに用いるとよい
　(3)浮腫：むくみも改善する
○副作用
　常用量では附子中毒を起こす心配はない
　ムカムカなどの消化器症状を起こすことがある
○附子を含む処方（附子剤）
　八味地黄丸[7]（はちみじおうがん）、桂枝加朮附湯[18]（けいしかじゅつぶとう）、真武湯[30]（しんぶとう）、
　大防風湯[97]（だいぼうふとう）、牛車腎気丸[107]（ごしゃじんきがん）、
　麻黄附子細辛湯[127]（まおうぶしさいしんとう）

Ⅶ. 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／底冷えするなど
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
　　手足の冷え／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
　消化管を中心とした冷えで、胃腸が弱く、痩せて体力がない人に多い
　冷えにより胃腸症状が増悪する
　　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[7]（はちみじおうがん）・牛車腎気丸[107]（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

Ⅷ. 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／

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**加味逍遥散**[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**人参湯**[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]（せいしんれんしいん）
　八味地黄丸タイプで胃腸虚弱／神経質／冷えで頻尿となる

5　運動器系の「冷え」

①**桂枝加朮附湯**[18]（けいしかじゅつぶとう）

冷えで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]（りょうきょうじゅつかんとう）

腰から下の冷えと重さ（附子を同時に服用するとよい）

④**芍薬甘草湯**[68]（しゃくやくかんぞうとう）

こむらがえり／腹痛／月経痛（頓服で使用する）

6　特殊な「冷え」

寒疝（かんせん）

寒冷刺激で誘発あるいは増悪する下腹部の疝痛を伴うさまざまな症状

→ 下腹部痛／腰痛／めまい／頭痛／動悸／歩行困難／発熱／出血／冷や汗など

いずれの症状も寒冷暴露（クーラーの冷気など）で誘発されることが特徴！

→ スーパーマーケットの冷凍食品売り場に近づけないという人が多い。

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）

第一選択薬

②**大建中湯**[100]（だいけんちゅうとう）

腸管ガスを伴う場合

Ⅸ. 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

貝原益軒『養生訓』（講談社学術文庫）

⑴季節と朝起き

寒期はおそく起きて暑期は早く起きるのがよい。いかに暑期でも風に当たって寝てはいけない。眠っているうちに風に当たってはいけない。また扇であおがせてもいけないのである。

⑵夏の冷水

夏は気が盛んに発生し、汗が出て皮膚が大いに開くため、外邪が侵入しやすい。涼風に長く当たってはいけない。入浴したあとで、風に当たってはいけない。

さらに夏は伏陰といって、陰気が体内にかくれているから、食物の消化がおそいだからなるべく少なめに飲食をするがよい。温かいものを食べて脾胃をあためるがよい。冷水を飲んではいけない。冷たい生ものはすべてよくない。冷えた麺も多く食べてはいけない。

⑶夏期の養生

四季の中で夏はもっとも保養に心がけなければならない。霍乱（暑気あたりの諸病）・中暑（暑気あたり）・食傷（食べすぎ）・泄瀉（下痢と嘔吐）・瘧痢（熱をともなう下痢）などにかかりやすい。冷えた生ものの飲食を禁じて、注意して保養するがよい。夏にこれらの病気になると、元気を失い衰弱してしまう。