

〈冷え〉は循環バランスが悪い状態。 血液循環や水分代謝を整え、ストレスを減らす工夫を。



「冷えは万病のもと」と言われるのは、血液や水分の循環が悪くなり手足が冷たい、身体が芯から冷えるなどの症状のほか、アレルギーや内臓疾患などさまざまな病気につながるからです。東洋医学では陰陽のバランスが崩れた状態で、体内のめぐりが悪くなっていると考えられています。東洋医学・漢方治療の立場から、原因や日常生活で冷えを改善する工夫を、三木市の山本医院の山本篤院長にうかがいました。



回答者
山本医院 院長
山本 篤さん / やまもと あつし
川崎医科大学卒、国立神戸病院(現・神戸医療センター) 研修医、神戸大学附属病院循環器内科、鐘紡記念病院(現・神戸百年記念病院)心療内科、はやしやまクリニック「希望の家」ホスピスなどを経て、さまざまな側面から患者をサポートする医療の形を目指す。日本内科学会認定内科医。「からだの気や血、水分などを「めぐらせる」ことが健康の基本です」。http://genki-med.com

Q 〈冷え〉とは どういう状態ですか？

A 人が身体活動を効率よく維持するために、体温はある程度一定に保たれています。日本人の平均的な体温は36.6℃から37.2℃とされていますが、年齢や環境によっても異なります。子どもや若い人は高く、高齢者になると低くなりますが、最近では若い人でも体温の低い人が増えているようです。

冷えは西洋医学では病状ではありませんが、熱生産の低下や熱放散の過多、循環の障害などが複合的に絡んだ状態だと考えられます。東洋医学では、病気の陰陽バランスが崩れ、めぐりが悪くなる状態のこと

だと考えられていて、冷えもバランスが崩れた状態のサインです。冷えると足が冷たくなることがありますが、これは筋肉が痙攣して発熱しようとしている状態。腰痛や風邪をひきやすい、関節炎、膠原病やじんましん、アレルギー性皮膚炎なども、冷えて発熱しようとする身体への反応だと考えられます。

冷えの原因はエネルギー不足や、老廃物のため血液の流れが滞っている、水分代謝が滞ってむくみがある、季節に合わない食生活をしているなどさまざまです。これはサービス業など身体を動かさないような仕事が増えている労働条件の変化、運動量の低下、流通事情の変化による季節感のない食生活といったことが背景にあります。また、社会環境ではストレス

Q 冷えにはどのようなタイプがありますか？

A 症状には、身体の表面温度が低い状態、深部体温が低い状態、両方が低い状態などがあり、大きくは次の3つのタイプがあります。

- 抹消型 ↓ 手足の先など末端の冷えが目立つタイプ。末端の血管が収

の多い状態も原因の一つ。知的労働によるストレスや交感神経優位な状態が続く、自律神経のバランスが悪くなっているなど、生活環境が大きく関わっていると考えられます。身体は本来、自然のリズムや季節に合わせて調整機能が働いており、一見、便利で快適な環境が本来の治癒力や調整力を働かなくしているのかもしれない。

縮して血液が手足先まで運ばれず冷える。緊張の多い人や冷房の効いた職場のOLや若い女性に多い。

- 下半身型 ↓ 主に老化によって起こる。血液や水分などの循環が悪くなる。上半身は熱っぽいが下半身が冷えるタイプ。高齢者に多くみられる。
- 内臓型 ↓ 手足先だけでなく内臓など身体の奥も冷えているタイプ。自律神経の働きが悪くなっている。夏でも冷えが続くが、手足など表面温度は上がることがあるので自覚しにくい。膠原病やリウマチ、アトピー性皮膚炎の人にみられる。

そのほか、更年期症状で血のめぐりが悪くなり冷えが起きたり、自律神経の調整がうまくいかずに冷える、やせている人は熱が蓄積されにくい

(脂肪は断熱材になる)など、人によって症状は異なります。

Q 診断方法と治療を教えてください。

A まず問診で、自覚症状のほか仕事や家庭など生活環境も合わせて聞き、さらに触診で身体の状態をチェックします。また、東洋医学では「養生」と言われる治療やアロパイスとして、食事の注意や適度な運動、身体を冷やさない工夫などの生活指導を、それぞれの人に合わせて行います。基本は自然に則した生活で、身体の状態に意識を向けて、対話することです。それぞれに必要なことが分かれば、自然に治癒してい

きます。

例えば食事の基本は、旬の季節のものや食べること。冬に夏の野菜やフルーツなどの取り過ぎは、身体を冷やすすことがあります。お勧めしているのは江戸時代の食事。野菜を中心に肉類や魚類は少なめに、なるべく住んでいる地域でとれたものを食べ、添加物や農薬を使用したものは極力避けて、おいしい本物を見つけたらいいです。また、首元や手元、足首など血管が出て熱を放出しやすいところを暖めたり、お風呂にゆっくり浸ったりするのでもいいでしょう。身体の暖め方は、表面が冷えているタイプの人はお風呂、身体の奥が冷えている人の場合は岩盤浴など、また内臓の冷えに

はショウガやトウガラシ、ニンニクなど血行をよくする食べ物をとる工夫を。冬場、室温が高過ぎて外気温との差が激しいと、身体の調節機能がうまく働かなくなりやすくなります。夏のクーラーの冷えすぎにもご注意ください。環境をコントロールしすぎず、できるだけ自然な環境で過ごすことが大切です。

これらの養生と合わせて、漢方薬も用いますが、漢方薬はそれぞれの状態に合わせて処方するので、信頼できる専門家に相談してください。漢方薬は飲みやすい顆粒状のものもありますが、生薬で服用する方が効果が高いようです。服用の目安は3カ月。服用前より体調が良くなった、改善がみられたなどで診断し、改善

Q 冷え改善のために日ごろに取り入れたい事は？

A 食事については、身体が欲する食べたいもの、旬のものを食べるのが基本です。寒い時期の生野菜の取り過ぎは身体を冷やすす言われています。白砂糖は身体を冷やすのでなるべく取らない工夫を。ケイキより和菓子、特に小豆は身体を温める効果もあります。お酒はビールよりお湯割りや燗酒で。季節のいい秋はウォーキングなどで身体をゆっくりに動かし、冬はあまり激しい運動は避けて、暖かい環境でリラックスして過ごすようにしましょう。

〈冷え〉は循環バランスが悪い状態。

やってみましょう

冷えにはこんな対処法を。

冷えを防ぐには、食べ物や日常生活の注意が大切です。自分で工夫して冷えない身体づくりを!

○身体を温める食べ物をとる

ショウガ、トウガラシ、ニンニクなどは血行をよくし、身体を温めると言われているので、料理で使ったり、ショウガ湯などで取る工夫を。さっぱりとした味付けにいい酢は身体を冷やす効果があり、冷えのある人は取り過ぎに注意。

○旬の野菜や果物を

江戸時代に食べられていたものを考える。野菜を中心に肉や魚は少量、素材を生かしてシンプルな調理法で。ダイコン、ゴボウ、ニンジンなどの根菜類も身体を温める作用がある。果物類、特に暑い地域でとれるマンゴーなどトロピカルフルーツは寒い時期は控える。リンゴは身体を冷やさない。

○ケーキよりも和菓子

乳製品は身体を冷やすと言われ、小豆は身体を温める作用がある。ただし白砂糖も身体を冷やすので取り過ぎないように注意したい。

○服装の工夫を

首元、手元、足首には血管が多く集まるので、冷やさないようにマフラーや手袋、くつ下などで温めるとよい。ただし、くつ下のゴムなどで締め付けると血行が悪くなるので注意。

○お風呂にゆっくり入る

お風呂にゆっくり浸かると身体を温め、リラックス効果で冷えの改善に。岩盤浴、サウナなど体調に合わせて用いるとよい。

○ストレスをためない

運動や趣味などでストレスをためないように。ハイキングやヨガなどゆっくり長めの運動をする。

○漢方薬の種類

医療機関や専門家の診断により、冷えには葛根湯、当帰芍薬散、桂枝茯苓丸、真武湯、附子理中湯、柴胡桂枝乾姜湯などが3カ月を目安に処方される。

