

## 健康コラム 冷え性の原因

▼ 冷え性は病名ではありません。しかし、この時期女性を中心にとてもつらい症状で悩んでいる方も多いと思います。今日は漢方の考え方で冷え性のタイプを分類し、それぞれの対策法について考えてみたいと思います。



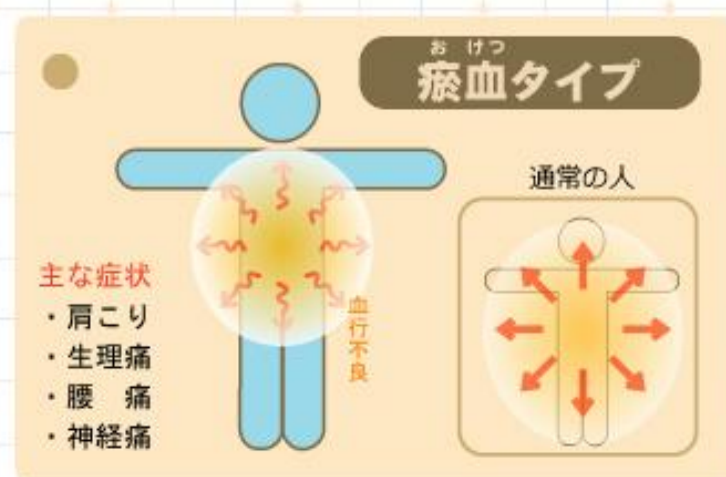
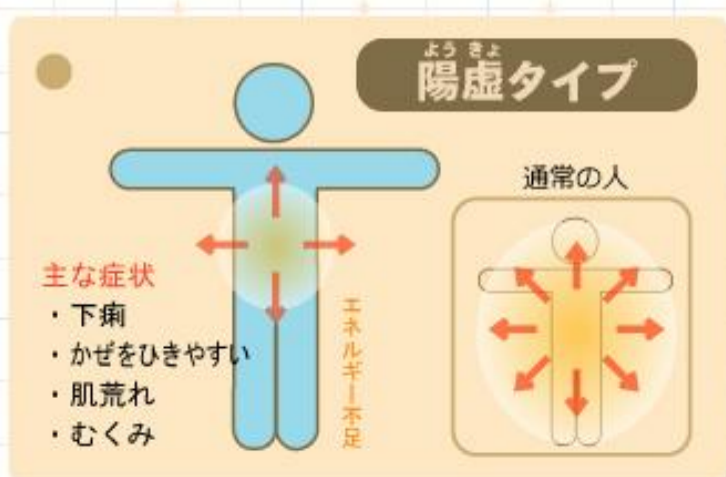
**ま**ず、冷え性は、なぜおこるのでしょうか？  
その原因は私たちの日頃の生活習慣が、深く関係していると考えられます。

第一に、快適な生活環境が挙げられます。夏は**クーラー**で汗をかかず、冬は**暖房**の中で暖まる生活が、私たちの**体温調節機能を低下**させているのです。  
便利になった反面、かえって体の抵抗力、特に皮膚の温度に対する適応能力が低下したことが、冷え性増加の原因となっているようです。

第二番目の原因としては、ファッション性を優先するあまり、冷え性を招いている方が多いことです。真冬でも、靴下をはかず、**ミニスカート**など薄着で足を冷やしてしまいます。私たちの血液は常に3分の1はお腹にありますが、冬にスカートなどで冷えた足の血流は、お腹に戻ってきて **内臓やお尻を冷やす**のです。

そして 私たちの食生活も冷え性に深く関係しています。**冷たいジュース・生ビール**を飲み、**冷やしたサラダ、アイスクリーム**などを食べ過ぎると胃腸・内臓が冷え、全身の冷えにつながります。

▼ また、このような冷えをうける私たち自身の体にも問題があります。漢方の考え方は私たち自身の体質を考え、冷え性の原因をさぐり対策を考えます。  
今回は体質を大まかに2つに分類してみました。



## 陽虚タイプ

陽虚(ようきょ)とは**エネルギーが不足していること**をいいます。虚弱体質や貧血などが原因で、体の中で熱を生み出すためのエネルギーが不足しているタイプです。老人の冷え性に多いタイプです。

しかし、最近では**若い人にも意外と多くなっています**。それは、この飽食の時代に栄養不良などありえないと思われがちですが、主食を食べず、インスタント食品や、スナック菓子などで空腹をみたすという**偏食**によりエネルギーを産生するための栄養が取れていない人が多く見られます。その上、大して太っていないのに**ダイエット**といって偏った食生活をし、栄養不良になっているケースが見受けられます。

▼ 冷え性にともなう症状です。

## 陽虚タイプ

冷えによる**下痢、かぜをひきやすい**など免疫力低下、**肌がかさつく・肌荒れ、むくみ**などが現れやすくなります。

## 瘀血タイプ

瘀血(おけつ)とは漢方で**血液循環が悪いこと**をいいます。すなわち、**血行不良タイプ**です。

これは、エネルギーは足りて熱はつくられているのですが、血行がわるいため、体のすみずみまで温まらないタイプです。瘀血(おけつ)の原因はまずは**過食**、食べすぎにより血液が栄養過剰でドロドロになって流れが悪くなります。**ストレス**により血管が縮んで、流れが悪くなります。**運動不足**で血液をおだす力が悪くなります。また締め付ける下着により血液循環が悪くなっていることも考えられます。

## 瘀血タイプ

**肩こり、生理痛、腰痛、神経痛**など痛みをともなうことが多いです。

▼ 一般的な冷え性対策です。

## 運動

筋肉は体の中で熱を生み出します。**適度な運動**をして、**筋肉をつける**ことで温まりやすい体をつくるのが大切です。

## 衣服

中国では「寒從足生(かんじゅうそくせい)」「冷えは足から生じる」といわれ、下半身からの冷えに気を使う人が多いそうです。**温かいズボン、厚めの靴下**をはく、体の中で一番冷えに敏感と言われる**おへそを温める**腹巻をするのがよいでしょう。

## 入浴

**ぬる目の風呂**にゆっくりつかる。リラックスの効用もあります。



▼ タイプ別の対策法です。

## 陽虚タイプ

栄養バランスのとれた食事をして、体にエネルギーを与えるようにします。体を温める**香辛料・薬味**などを積極的にとるようにしましょう。漢方薬では**当归芍薬散(とうきしゃくやくさん)**などの処方があります。



## 瘀血タイプ

瘀血(おけつ)を作らない体にするのが大切です。そのためには**食べ過ぎず、粗食**にすること。**ストレスを発散**し、**適度な運動**を心がけることです。食べ物は、血液をサラサラにするイワシ・サバなどの**青魚**、また春菊・ほうれん草などの**緑黄色野菜**などを多く食べるとよいでしょう。漢方薬では**桂枝茯苓丸(けいしふくりょうがん)**などの処方があります。



**以**上のように、タイプ別に対策を考えるというのが重要なポイントです。冷え性と一口で言っても人それぞれ体質・原因がことなっていますので、それぞれに違った対策法を取らなければ冷え性は根本的に改善されないということです。