

# 冷え症 あなたはどのタイプ？

## 漢方の不思議

《45》

時枝正史(時枝内科  
医院院長・宇佐市)

だんだん寒さが厳しくな  
ってきました。冷え症の方  
にとって冬の寒さは大変つ  
らいものですが、体の冷え  
は必ずしも寒がりの人に限  
った話ではありません。

体を冷やすと風邪をひき  
やすいというのは日頃から  
経験するところですが、冷  
えによって▽体のあちこち  
が痛む▽しびれがひどくな  
る▽体調が悪くなる―とい  
った症状が出る人も少なく  
ないと思います。  
冷え症は単に寒いから起  
きるわけではなく、体質的  
な要因が関係してきます。

大まかに言うと①エネルギー  
ーが不足する②余分な水分  
がたまりやすい③血の巡り  
が悪い④自律神経の不調―  
の4タイプに分けられま  
す。

①のエネルギー不足タイ  
プは、たき火の炎が弱く  
てなかなか温まらないイメ  
ージといえます。人間に置  
き換えた場合、虚弱で新  
陳代謝が悪くなると体が冷  
えてきます。食が細くなる  
と燃焼する材料が不足し、  
さらに冷えやすくなりま  
す。

## 寒さ以外に体質的要因

「脳梗塞の予防には水を  
毎日2リットル」などといわれま  
すが、これは水分をうまく  
処理できる人の話です。心  
臓や腎臓の働きが悪い場  
合、水であっても体の負担  
になることがあります。足  
のむくんだお年寄りをよく

次に②のタイプですが、  
余分な水分は体を冷やしま  
す。ぬれたタオルが冷たく  
なるイメージが分かりやす  
いと思います。

冷え症にも  
さまざまな  
タイプが...



見掛けますが、もちろん水  
分は必要とはいえ、取り過  
ぎには注意しましょう。  
③の血の巡りが悪いタイ  
プでは、手足は冷えるのに  
頭がのぼせることがあります。  
肌が浅黒かったり、あ  
ざや目にくまがでやすか

ったりするのは、このサイ  
ンかもしれない。  
血の巡りが悪いと脳梗塞  
や心臓病になりやすく、高  
血圧、糖尿病、高脂血症と  
も関連してくることがあり  
ます。日頃から脂肪分の多  
い食事や塩分の取り過ぎに  
注意しましょう。

④のタイプはストレスや  
不安で交感神経が常に緊張  
していると、血管が収縮し  
て冷えの原因になります。  
ストレスを解放できる工夫  
が望ましいでしょう。風呂  
でゆっくり温まるとリラッ  
クスできて効果的です。  
以上、4タイプの体質は  
重複することがあります。  
西洋医学では冷え症を病気  
として扱っていないため専  
門薬はありませんが、東洋  
医学ではそれぞれのタイプ  
に応じた漢方薬がありま  
す。漢方に詳しい医師・薬  
剤師に相談してみましょ  
う。  
(企画・監修 西田欣広  
・日本東洋医学会大分県部  
会会長)

## 内 科

以前から片頭痛がありますが、最近では寒くなると体が冷えて頭痛が特にひどくなります。どんなことに気をつけたらよいでしょうか。(43歳女性)

冷えは頭痛の大きな要因のひとつです。若いうちは新陳代謝が活発で冷えを感じる事が少なくても、年をとる毎に体質も少しずつ変わり冷えを感じるようになって、それまでなかった不調が現れたりすることがあります。頭痛をおさえることだけでなく、普段の生活でも注意が必要です。具体的には、肌の露出を少なくして体を冷やさないこと、家の中でも靴下やスリッパを履くなど、特に足元を冷やさないことが大切です。お風呂はシャワーで済ませず湯船にゆっくりつかること、食生活では、なるべく温かい物を食べる、適度に香辛料を使う、また大根や人参など冬に採れる野菜は体を暖めます。なお、最近では水分を多くとることがよく勧められますが、むしろ水分の摂りすぎは体を冷やすことになります。漢方薬では、呉茱萸湯(ごしゅゆとう)、麻黄附子細辛湯(まおうぶしさいしんとう)などは体を温め、冷えからくる頭痛によく効きます。

時枝内科医院 院長 時枝 正史

時枝内科医院  
宇佐市葛原777-1  
☎ 0978-32-3200  
<http://www.tokiedaclinic.com>

