

暑い日が続いていますが、こんな時期でも冷え症は縁遠いものではありません。エアコンの普及により夏でも冷え性を訴えられる方は多いです。冷えとは、体のほかの部分には冷たさを感じないのに、手、足、腰などの特定の部位にだけ冷たさを感じる症状です。同時に腰痛などの痛みを感じることもあります。多くは女性、中でも高齢の方によくみられるようです。冷え性は単に体が冷えるだけでなく、ひどくなるとさまざまな症状を引き起こします。頭痛、肩こりや膀胱炎、頻尿、不眠、月経不順なども体の冷えと密接な関係にあります。



原因

主な原因は、血液の循環を調節する自律神経の働きがにぶりと、末端の血管が狭まり血流が減少するためと考えられています。更年期障害や精神的ストレスなどでホルモンのバランスがくずれると、自律神経の働きが乱れることがあります。

冷え性が女性に多いのにもそれなりのわけがあります。女性の体は筋肉が少なく、脂肪が多いという特徴があります。脂肪は熱を産生しませんが、筋肉は熱を産生してくれます。筋肉の少ない女性は冷えやすくてきているのです。

漢方における冷え性

冷え性は以下に示すように分類されます。

①体全体に冷えを感じるタイプ

外気によって冷やされたものは体の熱で暖めます。体全体に冷えを感じる場合、この熱の絶対量が不足しているために体を十分に暖めることができていないと考えられます。対策としては次のように考えます

1、種火を増やす

体の熱の基本である種火を強めます。この種火が不足している人は冷え以外に、頻尿、下半身のむくみ、腰痛や関節痛、視力低下、耳鳴り、排便の異常などの症状が出ていることが多いようです。熱の蓄えを増やす代表的な処方が、八味地黄丸です。体の熱を増やし、芯の熱を体の表面や末端に引き出す作用もあります。目の症状、腰痛や関節痛、尿漏れなどを防ぐ作用もあります。その他の処方として、真武湯、十全大補湯、麻黄附子細辛湯などがあります。



2、燃料を増やす

熱を生み出す燃料、いわばエネルギーの基は飲食物です。つまり前述の種火を活かすには胃腸の機能を整えて、エネルギーを有効活用することを考えます。胃腸の働きが弱い人の冷えの特徴としては、冷えは体全体にあります。主におなかに冷えを感じ、いつも胃に水がたまっているような感覚があります。元気がなくて疲れやすい人、またむくみを感じたり、鼻水なども多く、喘息になりやすい人も多いようです。胃腸の機

能を整えて冷えを解消する代表的な処方是人参湯です。冷えや胃腸の弱さを解消すると同時に、水のバランスの乱れを整えます。冷えと同時に胃痛、下痢、嘔吐などの症状を伴う場合よく使われます。その他の処方として、六君子湯、大建中湯、半夏白朮天麻湯などがあります。

3、ストレスを取り除いて熱の産生を増やす

ストレスが冷え性に関係するというのは前述の通りです。抑うつや興奮、不眠や不安感が冷え性の引き金になることもあります、この場合、冷えは一般に全身ですが、頭の芯には熱感を伴うこともあります。このように用いられる主な処方として酸棗仁湯があります。精神活動が過剰になって不安や不眠を伴う冷え性に使われます。その他の処方として、加味帰脾湯、甘麦大棗湯などがあります。

②主に末端部に冷えを感じるタイプ

体の熱を充足させるには、熱を作り出す仕組みが機能しているのに加えて、作られた熱を体全体にめぐらす機能が必要です。めぐりの問題で生じる冷え性では冷えを感じる一方で、ほてりやのぼせなど、熱が局所に集中する症状が見られます。手足が冷たくても体の芯はほてったり、上半身にはのぼせを感じる状態です。このような症状には、次のような対策が考えられます。

1、熱のめぐりの邪魔になるものを取り除く

水や栄養の摂りすぎ、または胃腸の弱さにより体に余分なものがたまと、それが保冷剤や蓄熱剤になってしまうことがあります。冬は寒がりなのに夏は暑がりと、両極端の人が多いようです。熱のめぐりの邪魔になるものを取り除く主な処方として桂枝茯苓丸があります。局在した水を動かす作用と暖める作用をもちます。下腹部の痛みなどの婦人科疾患や、にきび、湿疹などの皮膚表面の水の滞りも解消します。その他の処方として、五苓散、苓桂朮甘湯、小青竜湯などがあります。

2、血のめぐりを助ける

熱のめぐりを担うのは血液です。血液のめぐりが悪いと冷え性になり、逆に冷え性だと血液のめぐりが悪化する、と悪循環に陥る可能性があります。このようなタイプの特徴として、手足の末端に冷感とともにしびれを感じたり、色が紫色になりやすいという特徴があります。また、皮膚がかさかさして硬くなったり、シミなどができやすくなる人も多いようです。血のめぐりを助ける主な処方として温経湯があります。深部を暖める作用、胃腸を整える作用、不足した水を補う作用、血をめぐらす作用を持ちます。下腹部の冷えや胃腸の働きに難があると同時に、皮膚が乾燥する、唇が乾燥するなどの潤いが少ない状態によく用いられます。その他の処方として、当帰芍薬散、当帰四逆加呉茱萸生姜湯などがあります。

自分にあった漢方薬を選ぶために

現在、漢方の専門医の絶対数は少なく、また病院にかかる回数というのも限られてくるため、自分にあった漢方薬を選ぶのは困難なことに思えます。打開策としては、まずは目星をつけた漢方薬を自分で購入し、一定期間試してみることをお勧めします。一週間程度飲んでみて手ごたえがあれば、その薬を医師に処方してもらうこともできます。今回挙げた漢方薬の名前は、冷え性に用いる処方のほんの一部に過ぎません。自分の、現在の症状に合う漢方薬はおいしく感じられるといわれています。感覚を頼りに自分にあった漢方薬を探してみたいかがでしょうか。