

# 冷え症の漢方治療

63-2 総合診療センター 漢方外来担当

山川淳一 守屋純二

## I. 「ひえしょう」には「冷え性」と「冷え症」の2通りの表現

体が冷えやすい「体質」のことを総称して「冷え性」といいます。その中の症状として「冷え症」があります。

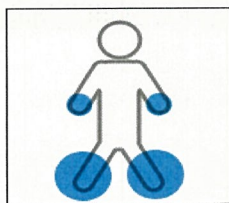
「冷え性（冷え体質）」は「冷え症」のほかに、月経痛、月経不順、頭痛などを引き起こす原因。冷え症を治療するということは、冷え性（冷え体質）を改善することです。冷え性は、10代から悩む方も多く、「20年来の冷え性」など長期にわたって続きます。さらに、全年代で、約7割の女性が冷え性に悩まされているという統計もあります。

冷え性の症状で多いのが、「腰痛・関節痛」などの痛みを併発するタイプ。慢性の方になると「夏でも厳しい手足の冷え、末梢の痺れ」という訴えも多いようです。冷え性は手足の冷えだけが症状ではなく、「生理痛・月経不順」も冷えによって悪化します。「肩こり・肌荒れ・めまい・イライラ」これらも冷え性が原因の場合が多く、さらに、「食欲不振・下痢・便秘」胃腸関係の症状も、冷え性によって悪化します。

## II. 漢方の冷え症のとらえ方

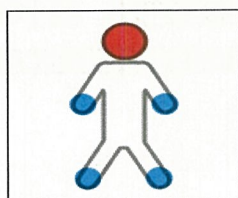
<冷え症の漢方的分類>

### 1. 手<足の冷え症・冷え性（末梢循環不全症）



足（+手）の冷え症（冷え性）はよく経験されます。普通の冷え症（冷え性）は足元から上に向かって範囲が拡大します。つま先の冷え症（冷え性）が足首から下の冷え症（冷え性）になったら治療を開始します。膝より下の冷え症（冷え性）になると治療してもなかなかよくなりません。

### 2. 手指・つま先に冷え/のぼせ（冷え症・冷え性+のぼせ）



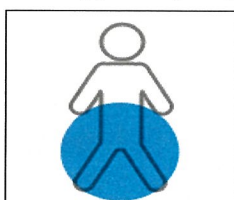
手<足の冷え症・冷え性（末梢循環不全症）とよく似ていますが、「のぼせ」があることが特徴。「のぼせ・冷え」ともいわれます。更年期症状のひとつでもあります。どの年齢でもみられます。この冷え症（冷え性）は自律神経系のアンバランスによって起こります。

お問い合わせ等は、下記へお願いいたします

金沢医科大学病院 医事課（電話）076-218-8211 直通

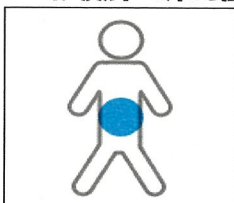
920-0293 石川県河北郡内灘町大学1-1 [ijika@kanazawa-med.ac.jp](mailto:ijika@kanazawa-med.ac.jp) FAX 076-286-8371

### 3. 腰から下の冷え症（冷え性）



手の冷えは無いことも多く、つま先の冷えよりは腰～大腿（ふともも）の冷えが気になる。下腹部の冷えを自覚することもあります。この冷え症（冷え性）は骨盤内のうっ血（血のもどりがよくない）によることが多く、漢方医学的にはお血病態と診断されます。

### 4. 腹部の冷え症（冷え性）



腹部の冷え症（冷え性）は自覚する方が少ないのですが、漢方医学的には「裏寒」といって重要な病態。消化機能低下に加えて婦人科疾患（月経不順・月経痛・不妊症）でもみられます。西洋医学には治療法がありません。

## Ⅲ. 冷え症（冷え性）の漢方治療

### 1) 「気（生体エネルギー）」の不足「気虚」

全身が冷え冷えする方は、新陳代謝が低下。疲れやすい、だるい、風邪をひきやすい方はこの可能性が高く、漢方薬では胃腸機能を整えたり新陳代謝を賦活するような処方をおこないます。薬用人参や附子の含まれるものが多く、人参湯や真武湯などが代表的な処方です。

### 2) 気分の塞がった抑鬱感「気鬱」や過緊張「気逆」 気の巡りの不調

末梢循環障害にはこうした気の失調が伴っていることもあります。このような場合には、たとえば苓桂朮甘湯のように気を巡らせる働きのある桂皮が含まれる処方が応用されることがあります。

### 3) 微小循環を改善する処方「駆お血剤」

手足の冷えの強く、血行障害を伴っていることが多いタイプ。

「駆お血剤」は、冷えに応用できるばかりではなく、頭痛・めまい・肩こり・月経困難・便秘症などなど、種々の症状に対応することが可能となります。当帰芍薬散などの生薬にお血を改善する作用があり、むくみ傾向のある方には当帰芍薬散、皮膚のかさつきのある方には四物湯や温経湯などがよく用いられます。冷え症が圧倒的に多いのは虚証ですが、実証の人にも見られるので注意が必要です。