

東洋医学では冷え性は病氣

「冷え性」は女性に多い症状です。個人差はありますが、女性の半数近くが悩んでいるという統計があります。しかし、西洋医学では、冷え性は体質であると判断し、積極的な治療の対象とはなりません。なぜなら、冷えの原因となる疾患が診断されないからです。一方、東洋医学である漢方は、冷え性を万病のもとと捉え、病氣として扱います。

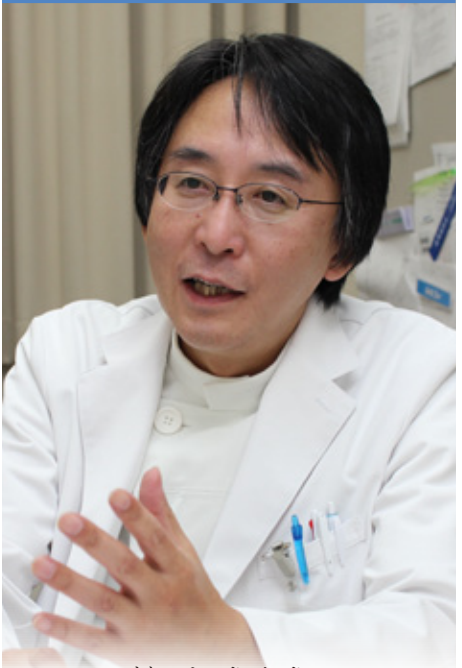
冷え性と冷え症は、どちらも「ひえしよ」と読みます。では、どのような違いがあるか分かりますか。

体の機能向上で冷えを改善

生活習慣を改めて漢方治療

体温計で測っても体温が下がっているわけではないのに、冷たさを感じるのが「冷え」の状態です。多くの女性を悩ませている、この「冷え性」は、自覚症状であるがゆえに、西洋医学では病氣とは診断されません。東洋医学の観点から治療に取り組む守屋純二金沢医科大学総合診療センター副センター長に漢方治療の有用性をうかがいました。

| 今月の回答者 |



もりや じゅんじ
守屋 純二
金沢医科大学総合診療センター副センター長
金沢医科大学総合内科学臨床准教授
日本内科学会認定医
日本東洋医学会専門医など

冷え性は、体が冷えやすい「体質」のことを指すのに対し、冷え症は、冷え性の症状の一つと捉えます。

実は、東洋医学には、冷え症と診断する明確な基準はありません。よく見られる特徴としては、①手足が冷たい②冷房にあたると具合が悪くなる③秋口から春先まで暖房器具が欠かせない④就寝時は夏でも靴下をはく⑤すぐにおなか痛くなる⑥下痢になるーなどが挙げられます。

さまざまな症状が見られる冷え症は、①血液循環が悪く、手先や足先が冷える②体内の水分代謝が悪

く、むくみを伴う③新陳代謝が低下して熱が十分作られなくなるーの3つのタイプに分けた上で治療します。

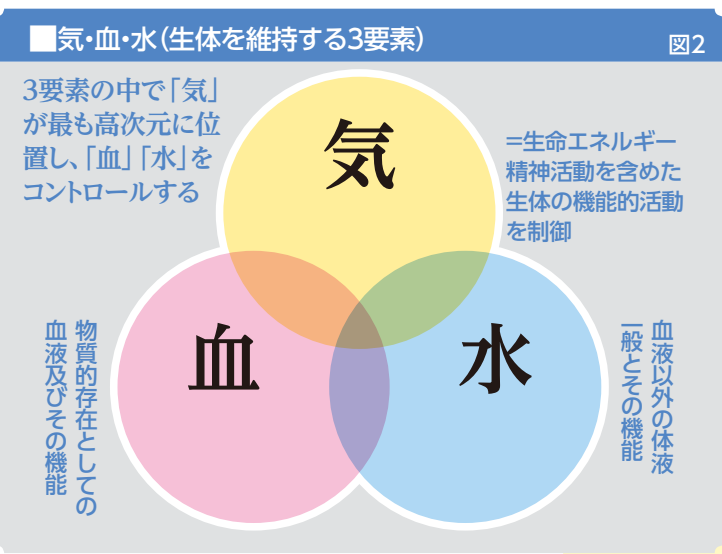
症状にあった漢方薬を処方

このようなタイプをもとに、頭痛や肩こり、腰痛、便秘、生理不順、ほてりなどの症状を考慮して、治療で使用する漢方薬を決めます。

漢方薬にはさまざまな種類があります(図1)。末梢部分が冷える場合は当帰芍薬散、ストレスには四逆散、血が滞っているのを除く桂枝茯苓丸、疲れやすさを改善する補中益気湯、加齢には八味地

■冷えに効く漢方薬 図1

	代表的な漢方薬	特徴
胃腸機能低下	人參湯	食欲不振、胃もたれ、腹痛のない不消化軟便
全身倦怠感	補中益気湯	慢性疲労、気力体力の減退、食欲不振
加 齢	八味地黄丸	胃腸は丈夫、頻尿、腹痛、排尿障害、下肢の冷え脱力感
血 虚	当帰芍薬散	浮腫、めまい、貧血、月経不順
瘀 血	桂枝茯苓丸	冷えのぼせ、頭痛、肩こり、月経痛
肝 鬱	四 逆 散	感情が外に出せず鬱積、四肢に冷感



そして、漢方診療では、西洋医学のようにレントゲンといった検査をすることはありません。患者さんの話を丁寧に聞き、脈や腹、手足など診て触り、身体をくまなくチェックした上で総合的に体の状態を診断します。

このように、東洋医学と西洋医学とは治療の考え方が根本的に違います。西洋医学は病気がないかを科学的な観点から診断し、東洋医学は補完代替医療に取り組むことで、互いに役割を補いながら、効果を高めることが期待できます。

漢方薬は、すぐに効果が出ないといってもやめず、最低2週間は飲み続けてください。時間が経つうちに、ゆっくりと効果が現れてくることがあります。自分の体質と付き合うわけですから、長い時間をかけて治療していくという気持ちも大切です。

黄丸、胃腸機能低下は人參湯などです。漢方薬は自然生薬であるため副作用がとてもなく、体の機能を上向きに改善し、治療を進めていきます。

体質と病気で治療方針を

ところで、漢方治療では、個人の体質と病気の状態を判断する目安として「証」という基準があります。

す。元氣のある状態を「実」、元氣がない状態を「虚」とし、実証なのか、虚証なのかを判断して、治療方針を決定します。

また、「気・血・水(図2)」という考え方もあります。これらは体を構成する3要素で、相互のバランスを取りながら、身体の中を滞りなく巡っている状態が健康といえます。この状態を見極めることで、どこに不調があるのかを判断します。

漢方薬はゆっくりと効果

ただ、漢方治療だけでは、冷え症は改善しません。生活習慣についても一緒に改めていく必要があります。例えば、「シャワーではなく、お風呂に入る」「定期的に適度な運

また、心の持ち方も大きな影響を与えます。大らかに生きてストレスをコントロールすることによって、冷え症が好転することもあります。そうは言っても冷え症はつらいものです。症状に悩まされている方は、金沢医科大学病院総合診療センターにご相談ください。