

# 2009年2月5日

## ～冷え性について～

手足だけが冷たくなる人と腰やお腹から下が冷えて室内でも冷たい人がいます。  
中医学での冷えの考え方ではこの2つは原因が違っていると考えています。

### 1. 最初の手足だけが冷えるタイプ (末端冷え性)

手足に流れる血流が不足しておこります。中医学では四逆(しぎやく)といいます。

『四』とは手足の末端の数で『逆』とは逆行する意味で流れが本来の流れる方向に流れていないことを指します。

主な原因は、気血の流れをコントロールする力の乱れからおこります。

もともと、自律神経の調節する力が弱い人や環境の変化についていくのが苦手な方、ストレスを溜め込みやすい方に起こります。

中医学では気滞(きたい)もしくは、気滞血瘀(きたいけつお/於に病だれがある)といいます。

### 2. 後のケースは、身体を温めるもとの力が低下していることで起こります。(真の冷え性)

中医学では、陽虚(ようきょ)または腎陽虚(じんようきょ)といいます。

体は内臓の活動で生まれる気の温煦作用(温める力)によって、体温や血流・ホルモン分泌を維持しています。

また、この力は普段の生活から補われています。

しかし、先天的にこの力が弱い(腎虚)体質や食生活で冷やすことを続けると力が徐々に奪われてしまうのです。

とくに、女性の場合は生理のように腹部から出血している場合には、内臓を直接冷やしてしまうために健康面に大きな影響を与えかねません。

私どもに相談に来る若い女性の生理痛や生理不順、子宮の発育不良、不妊症はこのような生活習慣の代償なのかもしれないと心配しています。

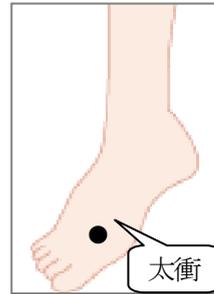
それ以外でも、冷えは内臓の副交感神経の働きを抑えるために、ストレスや疲労物質がたまりやすくなります。現代女性にとっては、ライフスタイルやファッションで冷えは避けられないかもしれませんが、十分に対策は採るべきだと思います。

## お勧めのツボ&漢方薬

### ○手足末端冷え性タイプ

内関（ないかん）：手・手首内側

太衝（たいしょう）：足の親指と隣の指の間の線上で、足の甲が高くなったあたり。



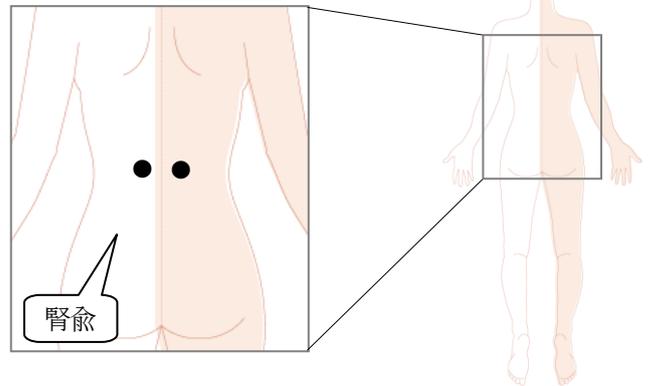
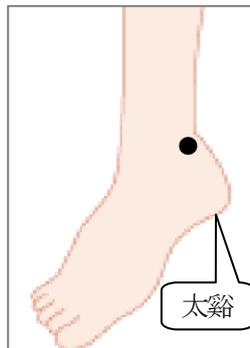
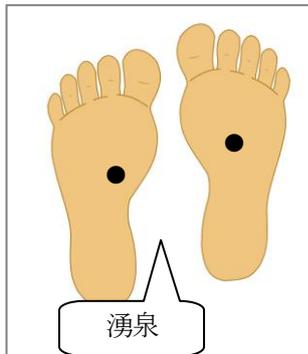
四逆散（しぎやくさん）・逍遥散（しょうようさん）柴胡（さいこ）と芍薬（しゃくやく）を含む漢方薬で気の流れと一緒に血液の流れもよくしてくれます。

### ○真の冷え症タイプ

湧泉（ゆうせん）：足の裏にある「人」の字状の筋の交点の内側のくぼみ。

太谿（たいけい）：内くるぶしの最高部とアキレス腱の間。

腎兪（じんゆ）：一番下のあばら骨から、背骨までたどって、その背骨の下のへこみから指の横幅 1.5 本分（3cm くらい）の位置にミニカイロをあてる。



生理痛があれば

三陰交（さんいんこう）：下腿内側で内踝（くるぶし）から、上に約下腿の長さの3分の1のところ

参馬補腎丸（じんばほじんがん）・海馬（かいま）と呼ばれる、タツノオトシゴが配合された貴重な漢方薬です。体質的に冷えが強い方にお勧めします。

