



# Shin-Kobe 漢方薬だより

2月号 (Vol.7)

## 冷えと漢方

現代医学のお薬には解熱薬など体温を下げるものはあっても、体を温めるものは見当たりません。皆さんも体が冷えるときは、お鍋など食べ物で体を温めようと思いますよね。冷えは更年期や甲状腺などホルモンの異常、血管の病気などによっておこることもあります、日々の生活習慣やストレスも原因となります。

からだの中で熱を産生して保持する主要な部分は筋肉です。筋肉量が少ないと血行も悪くなりますのでさらに冷えやすくなります。相対的に筋肉量の少ない女性や運動不足の場合などに冷えのリスクが高いと言えます。

漢方薬には体の冷えを改善するものがいくつかあり、生薬でいうと当帰、乾姜（生姜）、附子などがその代表です。

当帰はセリ科の植物ですが、ネーミングの由来が「血をそれぞれの場所に帰す」ということから貧血や血流の改善作用があり、月経に関係した症状など婦人科領域によく用いられる生薬です。四物湯をはじめ、当帰芍薬散、当帰四逆加呉茱萸生姜湯など体を温める代表的な方剤に含まれています。

乾姜は日本では生姜を蒸したものですが、生姜で体が温まるのはご経験ある方も多いのではないのでしょうか。乾姜はおなかの中から温める作用があり、冷えによる腹痛、嘔吐、下痢や咳などに用いられます。代表的な方剤は人參湯、大建中湯、小青竜湯などです。

附子はトリカブトの根を減毒加工したもので、冷えの改善や、代謝機能の改善、鎮痛作用なども報告されています。風邪の漢方の際にお話しした麻黄附子細辛湯、真武湯、八味地黄丸などに含まれています。

食事や運動に気をつけても冷えに困っている方は、からだの状態に応じた漢方薬を試してみるのもよいです。

副院長：岡田 直己



糖尿病・内分泌・漢方内科 新神戸おかだクリニック

電話：078-241-1350