

# 美楽 医療講座 132回

## クーラーは万病のもと

— 東洋医学では、「冷え」は病気のひとつ。  
クーラーのかけすぎは体調不良の原因になる!!—

今年「猛暑日」がやって来たのが早かった。5月26日。日本列島は高気圧に覆われて朝から快晴のところが多く、各地で気温がぐんぐん上昇。全国の観測地の6割が30度以上の真夏日となった。北海道佐呂間町ではまさかの39・5度を記録。5月の最高気温といえ、1993年5月13日に埼玉県秩父市で記録した37・2度が最高だったが、それを2・3度上回った。それも北海道。39・5度というのは北海道の年間を通じての最高気温だそう、ほかにも帯広市、池田町、足寄町で39度近くまで気温が上昇した。

となると、今年は熱中症対策に力を入れねば、となる。実は、熱中症で救急搬送される人が「どこから」運ばれたかを調べた統計では、屋内が最も多いのだ。クーラーや扇風機を使い、屋内で熱中症を起こさないようにくれぐれも気を付けたい。しかし、ただひとつ、ご注意を。クーラーのかけ過ぎは、「クーラー病」とも呼ばれる体調不良の原因になりかねない。どう対策を講じるべきか？ 東京・大塚で「漢方の氣生（きお）」を開く漢方薬剤師の久保田佳代氏に東洋医学の観点からの対策を聞いた。



「漢方の氣生」代表  
薬剤師  
**久保田佳代**

薬剤師、心理カウンセラー。漢方歴25年。昭和薬科大学卒業後老舗の漢方薬局にて漢方修行。八ツ目製薬、八ツ目漢方薬局上野店店長を経て、2001年に長野市にて「漢方薬の氣生」開局。2007年東京都江戸川区にて「氣生薬局」開局、その後新宿の「漢方の氣生」「氣生薬局」を経て、2018年より大塚にて「漢方の氣生」を開局。  
<https://kiokone/>

漢方の氣生  
TEL.03-6304-1554  
〒170-0005 東京都豊島区南大塚 1-47-5





## Q1 クーラー病とはどういう状態を言いますか？

**A** 「クーラー病」と言われていますけど、「病気」ではなく、捉え方としては「冷え」の停滞です。

「冷え」といっても、あまり重要視しない人が多いかもしれません。しかし東洋医学では「冷え」は病気のひとつとして考えます。体が冷えるということは、自家発電できない状態。放置すれば、どんな病気を発症してもおかしくありません。

## Q2 どんな人がクーラー病になりやすいですか？

**A** クーラー病になりやすい、つまり冷えやすい人は、体質が関係している人もいれば、生活習慣で「冷え」ている人、そのふたつが重なってより状態が悪くなっている人などさまざまです。

たとえば、真夏でもない時期から素足にサンダル、ミニスカートで過ごしている人。今は、ちょっと暖かくなったと思ったら、電車もデパートもレストランも商店も、どこでもクーラーが効くようになりますよね。時に寒いほどです。そんな

### クーラー病になりやすい人とは？

- ・真夏でもない時期から素足にサンダル、ミニスカートで過ごしている人
- ・日常的に冷たいものをよく食べる人
- ・クーラーで冷え切ったビヤホールで冷たいビールをよく飲む人
- ・暑い屋外と寒い屋内を頻繁に出入りする人



### クーラー病の症状とは？

- ・頭痛 ・めまい
- ・食欲不振 ・胃もたれ
- ・便秘
- ・下痢などのさまざまな不調



中で、薄着で過ごしていれば、体が冷えて、血液の循環が悪くなり、肩凝りや腰痛、頭痛などの不調が出て来るでしょう。

日常的に冷たいものをよく食べる人。やはりクーラー病に陥りやすい。暑い日に屋外でキンキンに冷えたビールを飲むのは理に適っていますが、太陽にキラキラに照らされている屋外を見ながら、クーラーで冷え切ったビヤホールで冷たいビールを飲むのは、冷えに冷えを重ねている。

最も問題なのは、暑い屋外と寒い屋内を出たり入ったりすることです。人間の身体は、体温を一定に保とうとする働きがあります。暑いと感じたら、脳がサインを出して毛細血管を広げ、汗を外に排

出して体温を下げようとする。反対に、寒い時には毛細血管を縮めるようにして体内の熱を逃さないようにします。

ところが、オフィスや自宅のクーラーの温度が低めに設定されていると、屋内では「寒い」、屋外では「暑い」。一日に何度も「寒い」⇄「暑い」を繰り返していると、自律神経の働きが悪くなってしまうのです。

自律神経は内臓や血管など体のあちこちの働きと関係しているので、頭痛、めまい、食欲不振、胃もたれ、便秘、下痢などさまざまな不調が生じます。



Q<sub>3</sub>

**熱中症対策にはクーラーが  
欠かせないと思います。  
どれくらいの温度設定が  
ベターなのでしょうか？**

A 屋外との温度差を5〜6度にするの

が望ましいと言われている。また、28度くらいまでは、クーラーがなくても扇風機や窓を開けて風を通すなどして過ごしましょう。



クーラーの温度はよほどのことがない限り27〜28度で。扇風機と併用して、空気の入れ替えをしましょう。

Q<sub>4</sub>

**自分でできる対策は  
ありますか？**

A まずは、冷たいものを日常的に食べない。喫茶店などでアイスコーヒーやアイスティーを頼むのが習慣になっていませんか？暑い屋外から店内に入った当初は暑くて冷たいものが欲しくても、しばらく座っていると体が冷えてきます。ぜひ飲み物はホットを頼むようにしてください。

次に、シャワーで済ませずに、湯船に浸かって身体を温めるようにした方がいいです。足湯でもいいですね。

さらに私が薦めているのが、カレーで



す。実は、クーラー病をはじめとするさまざまな病気の予防に役立ててほしいと、複数の生薬を調合した「カレールのもと」を私の薬局で販売しています。

スパイスの中には薬効があるものもあり、生薬として使われているものがあるんです。たとえば、ターメリックは「鬱金（うこん）」という生薬で、肝機能改善や健胃効果があります。クローブは「丁香（ちようじ）」。ネパールでは強壮効果があるとされていて、食欲不振や胃腸の

冷えを改善します。フェネルは「小茴香（しょうういきょう）」で、利尿・発汗作用、食欲不振改善や胃腸の調子を整える作用もある。カルダモンは「小豆蔻（しょうずく）」で、やはり消化を助け胃液を出しやすくする。

ほかに、コリアンダーの「胡荽子（こずいし）」は、好きな人が多いパクチーの種子で、胃の健康を保ちます。シナモンの「桂皮（けいひ）」は強い抗酸化作用を持ち、身体の老化を遅らせる働きがあります。オレンジピールの「陳皮（ちんぴ）」は健胃や消化促進に用いられる生薬。シヨウガ「生姜（しょうきょう）」とガリリツク「大蒜（たいさん）」も生薬になります。

これらのスパイスに、漢方ではほとんど使わないですが、クミン「馬芹（うまぜり）」などを加えたのが「カレーのもと」です。自分でカレーを手作りすればベスト。「難しそう」「市販のカレールウがないとカレーができないのでは？」なんて言う方もいますが、思っている以上に簡単にできますよ。油でホールスパイスを炒め、玉ねぎ、トマト、肉、水、スパイスパウダーを入れて煮込めば30分ほどでできますから。

スパイスをすべてそろえなくても、ターメリック、コリアンダー、クミン、唐辛子の4つのパウダーがあれば、手作りカレーは簡単にできます。レシピは本やインターネットなどでいろんなものが紹介されているので、自分の好みのものを参考にすると思います。

## Q5

### 生薬と漢方は違いますか？

**A** 生薬は、植物の葉や根、実、動植物の分泌物・抽出物などを加工したもので、長年の経験から薬効があるとされたものです。漢方は、それら生薬を組み合わせたものです。

東洋医学では、西洋医学のように「〇病だから〇〇という薬」といった処方はありません。その人の不調、その人の体質に合わせた処方します。そしてまた、日常の食事から健康を維持しようという考えが強い。生薬



には日常の食事に見えるものもたくさんありますから、カレーに限らず普段のメニューにぜひ加えてください。

## 自分でできるクーラー病対策

- ・屋外との温度差を5~6度にする
- ・冷たいものを日常的に食べない
- ・シャワーで済ませずに、湯船に浸かって身体を温める
- ・スパイスの効いたカレーを食べる（ターメリック、クローブ、カルダモン、フェネル、コリアンダー、クミン、唐辛子など）



## Q6

### クーラー病に使う漢方薬にはどういったものがありますか？

**A** 前述のように漢方薬は体質に応じて出すものですが、一般的によく使われるものを紹介しましょう。

十全大補湯（じゅうぜんたいほう）

# 「思い続けること」 は愛し続けること

さだまさし

「努力出来る」ことは才能の一つだが  
「思い続ける」ことは努力の練習になる。  
一番大切なことは「思い続けること」だ。

切らすことなく思い続けること。

「思い続ける事は愛し続けることだ。

愛し続ければ必ず近づく。

思い続けることが途中で途切れたら

一からやり直して大丈夫。

何度でも間に合うから。

努力の才能がないって思ってる君、  
努力する目標そのものが希薄なのかも。



『さだ語録』  
(セブン & アイ出版)  
630円(税別)  
※セブン & アイグループ限定発売中

や当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)、  
四物湯(しもつとう)などはよく出す漢  
方です。以前、  
いらっしやった  
20代の女性は、  
「生理が来なく  
なった」とおっ  
しゃる。よく聞  
くと、生理が来  
なくなったのは  
今の仕事を始め



てからで、それが食品会社の冷凍庫を出  
たり入ったりする仕事でした。その女性  
は四物湯で症状が良くなりました。  
また、下痢気味の人には、胃を温める  
六君子湯(りっくんしとう)もいいですね。  
体が冷えて熱がこもっているという人に  
は清暑益気湯(せいしよえつきとう)も  
いいですね。

## 先生の美学を教えてください。

A 食べ物が体を作っている。これを多

くの人にきちんと認識してほしいですね。  
日本にも「医食同源」という言葉があり  
ますが、中国や台湾、韓国では日本より  
ももっと普通に、生薬や漢方を使った料  
理を日常的に食べています。常に食と医  
が連動しているんです。「カレーのもと」  
もそうですが、一般の家庭の食卓に生薬  
が載る機会を増やしたい。それが、私の  
美学です。