

「幸せなおじいちゃん・おばあちゃん」になろう！

前号では、「冷えている場所を温めるだけではなく、それぞれの場所別に冷えの原因となっている元を温める」ことが大切と解説しました。今号ではさらに詳しくお話します。漢方は血の巡りについての対策を得意としていますが、冷えている場所によって漢方薬を処方する根拠＝「証」は変わり、処方される漢方薬も変わってきます。

手足の末端が冷えるタイプでは、これ以上熱が放出されないよう、脳が指令して血管を収縮させたことが冷えの原因となっています。そこで、冷えている手足の先を直接温めるだけでなく、脳が「血管を収縮させて熱の放出を防ごう」と指令を出さないように、体幹部などを温めることも重要になってきます。血の巡り

が悪くなる瘀血を取り去り、カラダの血流量を増やすとされる加味逍遙散、桂枝茯苓丸などが、代表的な漢方薬です。

下半身が冷えるタイプは、漢方で言う上熱下寒、つまり上半身はほてり、下半身だけ冷えている状態を指します。お尻の中央部やふくらはぎをマッサージするなどして、筋肉をほぐしてあげることも大事。硬い野球ボールなどをお尻やふくらはぎに当てて体重をかけ刺激して血行をよくすると、下半身全体が温まってきます。女性の下半身の冷えには当帰四逆加呉茱萸生姜湯が処方されます。

内蔵が冷えるタイプでは皮膚から温めるより、温かい飲み物や食べ物でカラダの中から温めることを心が

「布団の中でも手足が冷たい人」 が寿命を延ばす方法 ⑤

— 冷えの元である体幹を温める

監修 齋田瑞恵

(順天堂大学医学部 総合診療科学講座准教授・同大学院総合診療科医局長)
supervised by Mizue Saita



けます。おへそ上の内臓が冷えるタイプとおへそ下の内臓が冷えるタイプは、お腹を触ってみると0.3～0.5度の違いがあることも。手で触った感覚で、どちらが冷えているのかわかることも多いです。

おへそ上冷えている場合は、胃の冷えが原因になっているケースがほとんど。冷たい飲み物を控えて、白湯などで胃を温めるのがいいでしょう。私が相談される例では、おへそ上タイプの方はアイスコーヒー好

きな人が多い印象です。利尿作用があって身体を冷やすと言われるカフェインと、冷たい飲み物というダブルパンチで、おへその上を冷やしてしまうのです。人参養榮湯などが代表的な漢方薬でしょう。

おへそ下が冷えている方の対策は次号で詳しく説明します。



Profile

順天堂大学医学部(東京都文京区)総合診療科学講座准教授。同医局長。公益財団法人 星 総合病院(福島県郡山市)総合診療科。総合診療専門医、日本総合健診医学会・日本人間ドック学会人間ドック健診専門医、日本プライマリ・ケア連合学会プライマリ・ケア指導医、日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医、日本東洋医学会会員、日本母性内科学会会員。1男2女の子育てとイタリア在住経験を活かした女医ならではの総合診療に定評。外来は予約制で西洋と東洋医学の融合したコロナ後遺症外来、予防接種の啓蒙、生活習慣改善などで幸せな人を増やすことが目標。総合診療専門医の育成にも注力。テレビ東京「主治医が見つかる診療所」、ビジネス誌『プレジデント』などメディアでも活躍中。

◎監修 / 齋田瑞恵(順天堂大学医学部 総合診療科学講座准教授。同大学院総合診療科医局長)

◎取材・文 / 医療・健康コミュニケーター 高橋 誠