

クリニックレター 2026年2月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック
TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>
このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆様にご覧いただきたい事をビビッドに発信していきます。

冷えが辛い季節です

今年は1月20日から2月3日までが大寒の時期らしいですが、ちょうどその期間にあわせて(?)強い寒波が押し寄せてきています。私は寒波が来ると、生まれ育った福井の町なかの雪の状態をネットのライブカメラで一日に何度も眺めて、父親と一緒に雪かきをしたことなどを思い出してはなつかしがっています。

さて、今回は、冷え症についてお話します。一口に冷え性といっても、いくつかのタイプがあります。

(A) 下半身が冷える

このタイプはどちらかという体の水はけが悪い、浮腫みやすい方に多く、治療の際には**苓姜朮甘湯**(リョウキョウブツカントウ)を基本処方として用いることが多いです。この処方の原点である金匱要略(キネイヨウリョク)には、「その人体重く、腰中冷え、水中に坐するがごとく(中略)腰以下冷痛し、腹重き事五千銭を帯びるが如し」と書かれています。私が頻用する「**芍帰調血飲**(シャクキョウテウケツイン)」にも苓姜朮甘湯が含まれています。また、**当帰芍薬散**(トウキシャクヤクサン)や**当帰芍薬散加附子**も下半身の冷えと浮腫みを改善する作用があります。

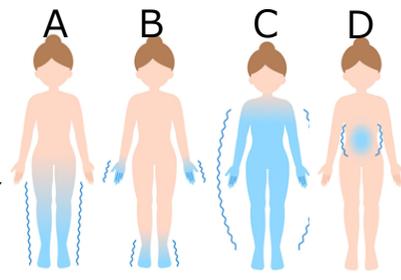
(B) 手足の先が冷えてしもやけがしやすい

指先の細動脈の血流が悪いことが原因であることが多く、特に膠原病の方などで顕著にみられることがあります。膠原病の方は初期症状として、レイノー現象(冬に指先が真っ白になったり紫色に変色したりする)が現れることもあります。キーとなる生薬は、桂皮(ケヒ=シナモン)当帰(トウキ)川芎(クワン)細辛(サイシン)などで、処方名は、**当帰四逆湯**(トウキシヨクトウ)、**当帰四逆加呉茱萸生姜湯**(トウキシヨクカゴジュウショウキョウトウ)がファーストチョイスです。稀ではありますが、ストレスがかかると手足が冷える、という方は、**四逆散**(シヨクサン)などの“気を巡らす”処方をもちいることもあります。

(C) 体全体が冷えてゾクゾクする

周りの人が普通に感じる温度でも冷えを感じたり、人より厚着をしないとつらい、

「お風呂につかっている時が一番幸せ」というような方は、「全身型の冷え症」です。このタイプの方には、「**附子**(ブシ)」を含む処方を用いることが多いです。



(D) おなかが冷えて下痢をしたり食欲がなくなったりする

特に冷たいものを食べたり飲んだりするとお腹をこわしたり、冬は食欲がなくなり体重が減る、というようなタイプの方もおられます。このような方には、乾姜・甘草・人参などが主薬の**人參湯**(ニンジンノウ)がファーストチョイスになります。

冷え症からの脱却

A) 筋肉量を増やしましょう

ヒトが体温を維持しているのは、①基礎代謝 ②運動による熱産生 ③食事による熱産生 によるものです。このうち、①の基礎代謝は人体の熱産生の70%を占めており、主に、筋肉・肝臓・脳での代謝がメインになります。このため、「筋肉量を増やす」事が、基礎代謝を上げる(=体温を上げる)もっともストレートな方法です。筋肉量が増えれば、②の運動による熱産生も増加し、一石二鳥の効果があります。そのためには、食事ですっかりたんぱく質を摂ることと、スクワットなどの筋トレをすることが必須です。

B) 食事に気をつけましょう

先月号でも書きましたが、“体を温める食材”すなわち、生姜、白ネギ、ニンニクその他香辛料、などを毎日の食事で上手に摂ることが大事です。案外忘れられがちなのが、しっかりと噛むこと。咀嚼はそれ自体が筋肉運動となって熱産生に働きます。

但し・・・体温が高いということはよいことばかりではない!

少し逆説的な話になりますが、“体温が高い”ことは身体にとってマイナスにはたらく面もあります。すなわち、

体温が高い → 基礎代謝が多い=酸化反応が活発に行われている

→酸化によって活性酸素が多く産生される→活性酸素による老化が進む

という図式も考えなくてははいけません。

そこで、**体温を上げながら活性酸素の産生を抑えて体の老化を防ぐ**、という方法論が必要になります。そのためには、**タバコを吸わない・軽い運動を続ける・ストレスをためない・過度な日焼けをしない・抗酸化成分の多い食べ物を摂る・お酒を飲みすぎない**、などの注意を怠らずに、適切な食事と運動で筋肉を増やしていくことが、「**老化を防ぎながら冷え症から脱却する**」いちばんの方法と考えます。

遠方の方、あるいは、お仕事やご家族の都合などで毎回の通院が難しい方は、**通院時間ゼロ! 待ち時間(ほとんど)ゼロ!**

の**オンライン診療**をどうぞご利用ください。詳しくはスタッフまで。



Instagram

クリニックのInstagram、QRコードはこちらです

フォローよろしくお願いします!

