

漢方の待合室

No.22
2008 JANUARY

冷え性対策

最近、エアコンの普及などで室温が1年中一定に保たれている生活に慣れてしまい、体温の調整機能がうまくいかず、昔に比べ冷え性で悩む人が増えてきています。

また胃腸や腰など体の芯が冷えていることで、ホルモン分泌バランスや内臓機能などに影響し、月経痛や月経不順を引き起こしたり、食欲不振・腹痛・便秘や下痢など胃腸虚弱の原因となったり、頭痛やめまい・立ちくらみ、肩こり、肥満、膀胱炎、むくみなど様々な症状が現れることがあります。冷え性の場合、とくに冬場は首筋や足首、手首など体の細くなった部分をマフラーやスカーフ、レッグウォーマーなどで保温する寒さ対策や、半身浴や足湯・手湯など効果的な入浴法、体操やマッサージなどを行ったり、規則正しい生活とストレス解消を心がけましょう。また物理的に外部から暖めることに加え、体内から温めたり血行を促進する漢方治療が効果的です。

■体を温める漢方処方

- ・当帰四逆加呉茱萸生姜湯：手足の血行不良
- ・五積散：下半身の冷えからくる痛み
- ・当帰芍薬散：月経痛、貧血、めまい
- ・温経湯：月経過多、下腹部や足の冷え（手掌のほてり）
- ・人参湯：腹中の冷え、水様性下痢
- ・呉茱萸湯：冷えからくる頭痛

今日の漢方処方 当帰芍薬散《金匱要略》

色白やせ型で、なで肩の虚弱タイプの人で、冷え症の傾向があり下腹部に軽度の抵抗と圧痛を認める場合に用います。女性の代表的な漢方薬で、貧血、倦怠感、冷え症、更年期障害、月経不順、月経痛などに応用し、妊娠時の安胎薬としても知られています。

当帰芍薬散の構成生薬

| | | | |
|-----|-----|----|-----|
| トウ | キ | セン | キョウ |
| 当 | 帰 | 川 | 芎 |
| シヤク | ヤク | ブク | リョウ |
| 芍 | 薬 | 茯 | 苓 |
| ビヤク | ジュツ | タク | シャ |
| 白 | 朮 | 沢 | 瀉 |

● 当 帰 ●

本州中部以北の山地に自生するセリ科の多年草植物で、根の部分が薬用として使用されます。北海道、奈良県などで栽培されています。夏から秋にかけ白い小花を咲かせ、特有の匂いを持っています。

当帰は「神農本草経」の中品に収載され、婦人病の要薬とされています。薬理作用としては、子宮などの平滑筋興奮作用、鎮痛・



抗炎症作用、血管透過性抑制作用、血液凝固抑制作用などが確認されています。また、全身を栄養・滋潤し、内分泌機能を調整して血虚を改善し、活血作用により血行を促進します。

当帰を含む漢方処方では、当帰芍薬散、加味逍遙散、補中益気湯などがあり、冷え性や月経不順、不妊など婦人特有の諸症状を改善します。