

# 女性の冷えには漢方薬を

## 「冷え」はどうするのか？



### なぜ冷えるのか？

#### 時代背景から見ると…

- 過激なダイエットによる体重減少
- インスタント食品や生野菜などを中心とした偏食
- 夜型にシフトした不規則な生活
- 効きすぎた冷房
- 「なまあし」などの薄着ファッション
- 仕事のストレス

#### お産から見ると…

- 胎児への養育が優先され、母体は気・血・水のバランスを崩しやすい
- 口渇、便秘、めまい、頭痛、精神的変調、神経過敏
- 不眠、貧血、胃腸障がい、腰痛、浮腫、耳鳴り

① 冷え症＝体質を指す

② 冷え性＝冷える病態を指す

治療法はあるはず

※日本人の平均体温:  $36.8 \pm 0.34^{\circ}\text{C}$

## 「冷え」は漢方でしか治せない

西洋薬を飲んで、冷えることはあっても、温まることはない

### 女性に特有な兆候

冷え症、月経関連症状、便秘、片頭痛  
venous network 骨盤内で発達 微小循環障害が好発



### 熱産性能を上げる応答

PPAR $\alpha$ :  $\alpha$ 型ペルオキシソーム増殖剤活性化受容体

アディポネクチンの増加  
↓  
褐色脂肪細胞の活性化  
↓  
非ふるえ熱産生増加

AdipoR $_2$ の増加  
↓  
肝などで PPAR $\alpha$ の活性化  
↓  
脂肪酸燃焼の促進

## 「冷え」に使える漢方処方

### 呉茱萸湯

冷えて頭痛、吐き気



### 当帰四逆加呉茱萸生姜湯

手足が冷える、凍瘡  
頭痛、腹痛

### 桂枝加朮附湯

関節痛、神経痛



### 苓姜朮甘湯

腰から下が冷える

### 五積散

上はのぼせ、下は冷える



### 人參湯

おなかが冷える、軟便

### 真武湯

さらに冷える、フラフラする、  
元気がない

### 大建中湯

おなかモクモク



### 八味地黄丸 牛車腎気丸

加齢によって下肢が冷える



## お知らせ

### 岐阜市の漢方外来

2月1日(土)、15日(土)

14:00-17:30 場所: 中島小児科(岐阜市健屋東町2-1) ※すべて「**院外処方**」となります。

### 休診日のお知らせ

2月26日(水)

都合により休診します。御迷惑をおかけしますが、よろしく願います。