

## 冷えは万病の元

冷え性は女性に多い悩みの一つです、冬に限らず冷房のはいる夏の辛さもひとしおです。

しかし「病氣」かといわれればそうとも云えず…「病院に行っても相手にされないのでは」と諦めている人も多いのではないのでしょうか。

でも「冷えは女性にとって万病の元」肩こり、腰痛、頭痛や膀胱炎などになりやすい人は冷えが影響している場合があります。

### まずは運動習慣

冷え性の原因を体質だと言ってしまうとそれまでですが、生活習慣やストレスが大きく影響していることは確かです。

とくに筋肉量が少ない人に多く見られるのは、筋肉が体内で熱を産生することからも納得できます。

夜更かしをやめる、帰宅後にリラックスできる時間を作る、バランスの取れた食事を心がけるといったことでも変わってきます。

そして、ぜひ散歩やストレッチ

程度でも毎日運動をするようにしてください。

出来れば腹巻きをして欲しいのですが、若い女性には難しいでしょうか。

### 冷える食事

食事では鶏肉・イワシ・サンマ・カツオ・チーズ、カボチャ・ニラ・ニンジン・ニンニク・ネギ・プルーン・ザクロ、玄米・栗などが体を温める働きがある食材です。

逆にソバ・コンニャク、アサリ・

タコ・カニ、レタス・トマト・キ

ュウリ・ナス・セロリ・白菜・シ

メジ、海藻類などは体を冷やすそ

うです。「秋茄子を嫁に食わすな」

といいますが、ナスを始め白つぼ

い野菜類や多くの果物は冷えるの元

です。

ただ、そればかり食べるわけでは

ないのであまり神経を使う必要

はないと思われれます。

黒砂糖・紅茶・プーアル茶は

体を温めますが、緑茶・コーヒ

ール・ワインなどは体を冷やし

ます。これら嗜好品には注意をしても良いかも知れませんが。

### 漢方薬が効くことも

薬剤による治療ではビタミンEなど末梢血液循環を改善する西洋薬も用いられますが、漢方薬も有効です。

ガッチリ型の冷え性は肩こりや冷えのぼせ（手足は冷えるのに顔は熱い）などの症状がある例が多く桂枝茯苓丸が適応です。

ほっそり型で下痢をしやすく胃が弱い人には人参湯、腰痛や偏頭痛がある腰の冷えに当帰四逆加

芎藭生姜湯。特に体力が弱っている人で夏場の冷えが強いと真武湯、老人で頻尿があつたり皮膚が乾燥傾向なら八味地黄丸：実際には選択は非常に複雑です。

漢方薬は証（その人の体質）と症状によつて選びます、簡単に言うて見た目で「ガッチリ赤ら顔（実証）」か「色白でほっそり弱そう（虚証）」かということですが、見た目と脈診や腹証が違っている場合もあり、一度は専門家に診察してもらうのがよいと思われれます。

（医師会）