冷え改善のススメ

血流を意識してみませんか？

監修：岡村　麻子（つくばセントラル病院 産婦人科 部長　東西結合医療研究所 所長　東邦大学 薬学部 非常勤講師
日本産科婦人科学会 専門医・指導医　日本女性医学学会 専門医・指導医　日本東洋医学会 漢方専門医・指導医）

株式会社ツムラ

2018年11月制作
PCAX009 ㊫
152009

はじめに

日本人女性の約7割が冷え症ともいわれています。冷え症は万病の元となる体からの警告です。体質的なものに加えて、身体を冷やす生活習慣により、冷えが積み重なる「積冷（しゃくれい）」が起こると考えます。漢方医学では典型的な「未病（みびょう）」、つまり病気と健康の間の状態である段階で、冷え症を治すことでさまざまな疾患を予防することができます。

自分は「冷え」ではないと思っている方でも、

- 太りやすい
- 目の下のくまが気になる
- 顔や手足がむくみやすい
- イライラしたり落ち込む
- 肌が荒れる
- 記憶力が低下している

いずれかに当てはまる場合は、冷えが隠れているかもしれません。

冷えを放っておくと、さまざまな病気につながります。
タイプを知り、生活習慣を見直してみましょう。

つくばセントラル病院　産婦人科　部長
東西結合医療研究所　所長
東邦大学　薬学部　非常勤講師
岡村　麻子

Modern women's lifestyle

60年前と比べて女性の平均体温は約1℃低下

冷たい飲食物、ストレス、無理なダイエット、
運動不足など、冷えやすい生活習慣へ
変化したことが原因で、
現代女性の平均体温は60年前と比べると
約1℃低下しています。

「冷え」の原因

過度の冷房や冷たい飲食物

冷房で外側から、冷たい飲食物で内側から、身体をダブルで冷やしてしまう。

運動不足

運動をしなくなると筋肉量が減り、体内の熱生産がされにくくなって身体が冷える。

鎮痛薬の使いすぎ

頭痛や月経痛（生理痛のこと）で鎮痛薬を使いすぎると、体温が下がり、血流も低下して「痛み止めが効かない！」ということに。

無理なダイエット

行きすぎた食事制限は体内の熱生産を低下させる。暴飲暴食も胃腸への負担から冷えの原因に。

長時間のスマホ

スマホの長時間の利用は自律神経のバランスを崩し、血行が悪化して冷える。

シャワー浴

お風呂につかることなく、シャワー浴だけでは冷えの原因に。

ストレス過剰

ストレス過剰は、体温調節にかかわる自律神経を乱し、冷えが生じる。

睡眠不足

睡眠不足が冷えを招き、また、冷えが眠りを妨げる悪循環につながる。寝すぎや昼夜逆転も冷えの原因に。

体温が下がると、免疫力も下がる。

体温が1℃下がると免疫力は約30％低下するといわれています。
免疫力が低下すると、ウイルスや病原体に対する抵抗力が弱まります。
がん細胞は35℃台で最も増殖しやすいといわれています。
また、体温が1℃上昇すると代謝が13％増加します。
つまり、太りにくくなるのです。

▶ そして、さらなる病気につながることも…

冷えを放っておくと、さまざまな不調を招く。

冷えて血流が悪くなると身体の中の臓器に必要な栄養や酸素が運べず、
老廃物の回収もうまくいかなくなります。
冷えを放っておくと、肩こりや頭痛など、さまざまな不調を招きます。

冷えによるさまざまな不調はサイン。放っておくと、以下のような重い病気につながる可能性があります。

●不妊症　●難産　●がん

Improving your lifestyle

冷えには、よい生活習慣（養生）とバランス（中庸）が大事。

（ようじょう）（ちゅうよう）

冷えを助長するような生活習慣を変えることが肝心です。昔からいわれていますが、「頭寒足熱」は健康の一番の基本。ゆっくり入浴して、服装に気をつけて身体を冷やさないよう心がけましょう。

ココロも、カラダも、
バランスが大切。

睡眠の見直し

「早寝・早起き・朝ご飯」を。寝る前の飲食、スマホ、パソコンは控えて、パジャマに着替えて寝る儀式をしましょう。寝すぎ、昼夜逆転は冷えにつながります。

食生活の見直し

冷飲・冷食を控えて、身体を温める食材をとるようにしましょう。過度な水分摂取にも注意。ダイエットで生野菜ばかりを食べていると、身体が冷えて代謝が悪くなり、痩せづらくなり、体調も悪くなることもあります。

身体を温める食べ物（冬が旬、寒冷地で育つ、発酵食品など）

しょうが、ニンジン、タマネギ、
ゴボウ、レンコン、ジャガイモ、
ネギ、ニラ、玄米、
鮭、鯖、カキ、アジ、サンマ、
納豆、キムチ、チーズ

できることから、ちょっとずつ。

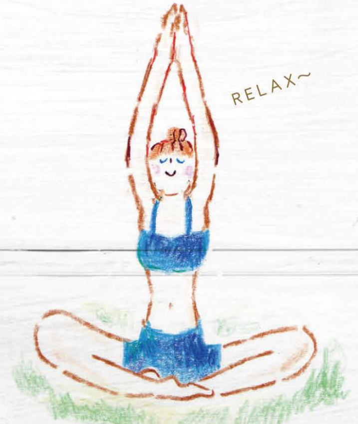
冷えを解消する健康にいい生活習慣は大切ですが、
忙しい毎日ではなかなか難しいもの。できることから取り組みましょう。
一緒にできる仲間がいれば、つながりがより温かさを運んできてくれるかもしれません。

適度な運動習慣を

有酸素運動と筋トレが効果的。まずは、ウォーキングやスクワットといった手軽にできるものから始めてみては？でも、過度な運動は要注意！

ストレスをためない

まずは休息が大事。ヨガやアロマ、音楽を楽しむ時間をつくって、ストレス発散を心がけます。ストレスを感じたときは息をゆっくり吐いて腹式呼吸を。



あたためグッズの活用

内臓を温める腹巻きや、下半身を温めるレギンスやレッグウォーマーを着用したり、手袋・マフラーを持ち歩くことも大切。カイロ、湯たんぽも活用しましょう。締め付ける服は要注意！

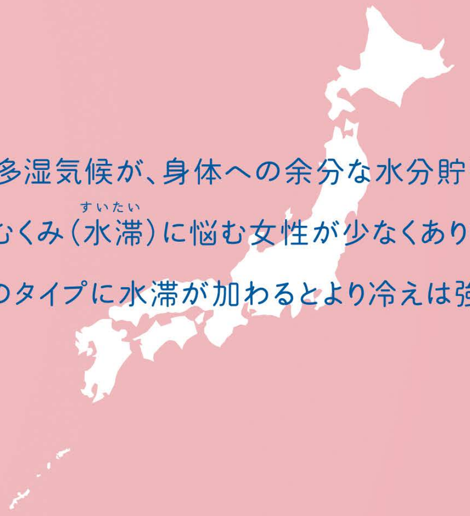
ゆっくり湯船につかる

シャワーだけではなく、湯船につかりましょう。顔がほてるタイプの冷えには足湯もおすすめ！

What is your type?

あなたの冷えはどのタイプ？

冷えは1種類ではなくいくつかのタイプがあり、それぞれのタイプに適した生活習慣の見直しや治療があります。あなたはどのタイプに当てはまりそうですか？



日本の多湿気候が、身体への余分な水分貯留につながり、むくみ（水滞（すいたい））に悩む女性が少なくありません。5つのタイプに水滞が加わるとより冷えは強くなります。

冷えのタイプ

Type of “*hie*”

全身型

タイプ I

P11へ

四肢末端型

タイプ II

P12へ

上熱下寒型

タイプ III

P13へ

体感異常型

タイプ IV

P14へ

症候型

タイプ V

P15へ

タイプ

I 全身が冷える「全身型」

POINT

体内の熱生産が低下し、新陳代謝が低下。その結果、全身が冷えるタイプ。食欲や気力が失われ、疲労感や倦怠感が生じます。長年の冷えにより、手足も内臓も冷えているもっとも深刻な冷えです。一刻も早い対応が必要です。

生活習慣の改善ポイント

- ●睡眠を十分にとり、休息する
- ●軽めの有酸素運動、ウォーキングからスタート
- ●腹巻き、レッグウォーマー、スカーフは必須
- ●冷飲冷食を避け、暖かく消化の良いものを腹八分目で食べる
- ●バランスの良い和食がおすすめ。雑穀、イモ、キノコ、タンパク質（魚、肉）も忘れずに
- ●生姜、ネギなどの陽性（体を温める性質）食品を積極的にとる

漢方薬

身体を温める生薬（乾姜、附子、山椒など）や、気の補給ができる生薬（人参、黄耆など）を含む漢方薬

六君子湯、大建中湯、補中益気湯、八味地黄丸　など

タイプ

II 手足が冷える「四肢末端型」

POINT

手足の先まで血液が循環しないことから手足に冷えを感じるタイプ。10～20代女性に最も多く、疲労や無理なダイエットが背景にある可能性があります。しもやけやたちくらみ、ニキビ、月経トラブルが起こりがちです。筋肉量も低下しています。

生活習慣の改善ポイント

- ●ウォーキングや筋トレを頑張る
- ●湯船につかる。足湯や手浴もおすすめ
- ●夜更かしはしないようにする
- ●スマホで目を酷使しないよう注意
- ●プルーン、ナツメ、クコの実などのドライフルーツ、黒豆、黒ごま、ひじきなどの黒い食材がおすすめ

漢方薬

血を補って身体を温める生薬である「当帰」が含まれた漢方薬

当帰芍薬散、当帰四逆加呉茱萸生姜湯　など

タイプ
III　下半身が冷える「上熱下寒型」

POINT

気や血の巡りが悪く、滞った状態で上半身がのぼせて、下半身が冷えるタイプ。顔のほてりで冷えとは気づきにくいため注意が必要です。イライラ、頭痛、顔のほてり、肩こり、肌荒れのほか、月経トラブルや便秘が起こることもあります。

上半身は熱いが
下半身は冷える

生活習慣の改善ポイント

●気を静めるために深呼吸
●足湯、下半身浴で下半身を温める。岩盤浴もおすすめ
●スクワットなどで下半身の筋肉を強化する
●長時間同じ姿勢を続けない
●緩めの服をきる
●口が乾いたり顔が熱くても、水分の摂りすぎやきつい冷房に注意
●冷飲・冷食、甘いもの、高脂肪のものを控える
●青魚、野菜、酢などがおすすめ

漢方薬

気や血を巡らせる生薬である「桂枝（けいし）」や「桃仁（とうにん）」「牡丹皮（ぼたんぴ）」などを含む漢方薬

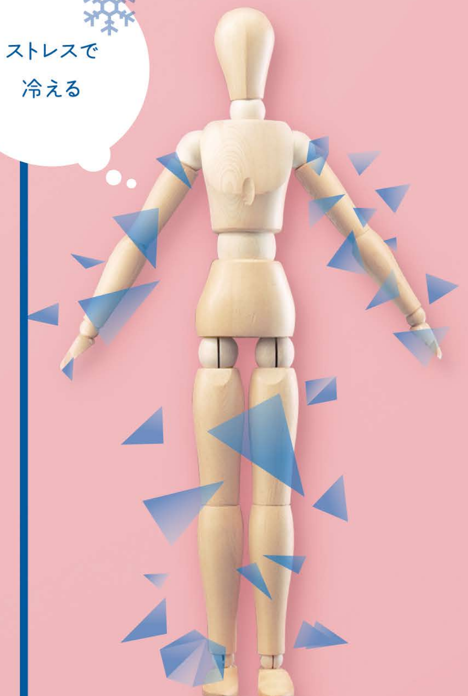
桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）　など

タイプ
IV　ストレスで冷える「体感異常型」

POINT

ストレスで自律神経に影響がでて、血流が悪くなり冷えを感じるタイプ。疲れているのに眠れない、集中力がなくイライラする、食欲不振、胃痛、息が吐きづらいなどの症状がみられます。

ストレスで
冷える



生活習慣の改善ポイント

●気分転換し、ストレスをためないことが大切
●吐く息を長くする深呼吸を
●短時間でも自分の時間をもつ
●パソコン、スマホの長時間使用を避ける
●ヨガや太極拳、ストレッチなどのゆっくりとした運動を
●長めの入浴、アロマなどでリラックスを心がける
●香りの高いレモンやしそ、みょうが、ミント、香草は効果的

漢方薬

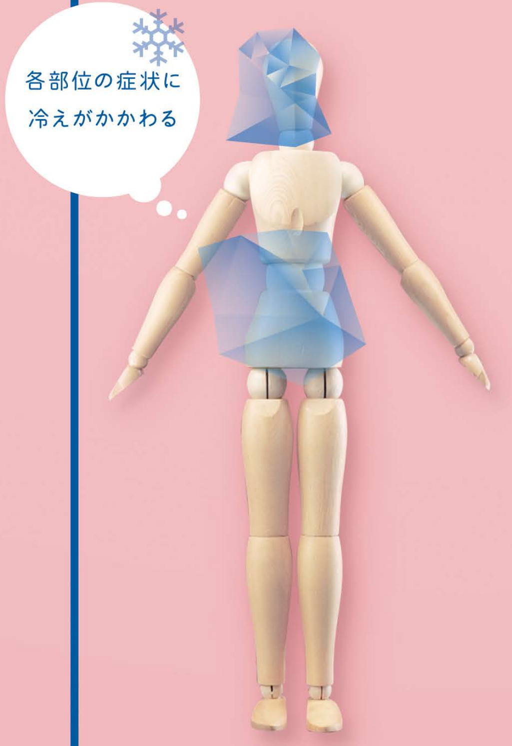
肝の失調を整える生薬である「柴胡（さいこ）」を含む漢方薬

加味逍遙散（かみしょうようさん）、抑肝散（よくかんさん）　など

タイプ
V 各部位の症状に冷えがかかわる「症候型」

POINT

頭痛や腰痛、肩こり、アレルギーなどの具体的な症状があり、それらの不調の裏に冷えがかかわっているタイプ。



生活習慣の改善ポイント

- ●腹部やみぞおちを腹巻きやカイロで温める
- ●温かい食べ物をとる
- ●冷飲・冷食を避ける

漢方薬 それぞれの症状にあった漢方薬が用いられます。

頭痛や吐き気には呉茱萸湯(ごしゅゆとう) など　くしゃみや鼻水には小青竜湯(しょうせいりゅうとう) など

Others むくみがあり冷える場合

規則正しい生活、ウォーキングを心がけましょう。
また、水の飲みすぎにもご注意を。

漢方薬 利尿作用のある、五苓散(ごれいさん)などを使用します。

毎日7:00起床!

カラダは
水でできているからこそ、
水の巡りが大切!

Attention!

運動不足解消!

ついとりすぎちゃう水分に注意!!

No more “*hiesho*”

冷えがなければ、いろいろハッピーに。

冷えを解消することは女性の生涯を左右するといっても過言ではありません。
冷えを改善すると、治療中の疾患が改善しやすくなったり、治療に向けて頑張る意欲が湧いたりすることもあります。

思春期のうちから冷えに注意して頭痛や腹痛から解放勉強に部活にエンジョイ♪ **10代**

冷えによる月経痛、ニキビ、肌荒れに悩まない成熟期。ステキな恋愛も **20代**

冷えを解消すればホルモンバランスが整いスムーズな妊娠・安産も **30代**

冷え体質を改善してイライラせず子育てに仕事に頑張れる熟女時代へ **40代**

冷えを撃退し、閉経も悲観に捉えず急な不調に苦しまない幸年期*へ **50代**

元気に地域の活動や旅行も！冷え知らず＝介護知らずの朗年期*へ **60代**

ますます元気！心もカラダも健やかな黄金期へ **70代**

冷えを改善する努力をしていると、
更年期の症状は軽くなるといわれています。
心も体も健やかな介護知らずの老年期につながります。
冷えを解消して「幸年期*」から「朗年期*」を
ハッピーに過ごし「黄金期」を手にしたいものです。

＊幸年期＝更年期、朗年期＝老年期のこと
「幸年期・朗年期」登録商標第5663202号

more fun more happiness

to be continued…