



冷えは万病のもと

—からだを冷やさないひと工夫—

指導：東京女子医科大学附属東洋医学研究所 所長/教授 木村 容子

企画：
日本医師会

No. 525

冷えはさまざまな症状を引き起こす

冷えの原因として膠原病、甲状腺機能低下症、貧血、低血圧などが考えられますが、検査しても明らかな異常が見つからない場合がほとんどです。冷えは頭痛、腹痛、便秘などの身体症状だけでなく、不眠ややる気がしないなどの精神症状も引き起こします(表1)。

表1 冷えから起こるさまざまな症状

身体症状 くびや肩のこり、腰痛、頭痛、倦怠感、肥満、など	精神症状 やる気がない、抑うつ、イライラ、不眠、など
美容面 肌のくすみやかさつき、絞肌、たるみ、など	免疫力 体温の低下は免疫力にも影響する可能性あり

昔より冷えやすくなっている

現代の生活環境では、誰もが一年中冷えを感じやすくなっています。一年中食べられる夏野菜、南国の果物はからだを冷やす食材です(表2)。朝食を抜く、夜更かしをするなどの生活リズムの乱れや運動不足も冷えを助長します。シャワーの普及によって、湯船で温まらない生活も広がっています。

表2 からだを冷やさない生活の工夫

食材	
からだを温める食材 ショウガ、山椒、ニンニク、ネギ、ニラ、シソ、カボチャ、ナツメ、アンズ、クルミ、シナモン、トウガラシ、など	からだを冷やす食材 レタス、トマト、セロリ、キュウリ、セリ、ナス、バナナ、パイナップル、マンゴー、スイカ、メロン、など
*一般的に、寒冷地域で採れる食材はからだを温め、温暖な場所で採れる食材はからだを冷やすものが多い。からだを冷やす食材も、加熱すれば冷やす効果が緩和される。 *朱字は漢方薬に用いられるもの。	
入浴	
湯船で十分に体を温めてから、ぬるいお湯や水を手足に5~10秒かけ、再び湯船に60秒ほどつかの数を数回繰り返す。最後は手足にぬるいお湯や水をかけて終わると、自律神経の働きを鍛えることができ、冷えにくくなる。	



加齢も冷えの一因

漢方医学では、30歳前後を境にして、からだの新陳代謝が活発に行われている「陽」から、新陳代謝が低下して寒さに弱くなる「陰」の状態に向かうと考えます。日常生活を工夫して、冷えからからだを守りましょう!

