

血液です。中国の古典でも「女性は血をもって本となす」と言われます。血液の不足や瘀血は、こうした身体機能の低下を引き起こし、生理痛や月経不順等を引き起こします。ですから女性にとって冷え性にならない様な生活上の工夫が重要です。

冷え性の発症機序を中医学的に整理してみましょう。大きく分けて、前述した陽気の不足（陽虚）、気の不足（気虚）、気の流れの異常（気逆）、血の不足（血虚）、そして瘀血による場合に分類されます。陽虚による冷えとは、生来の虚弱体質、老化、慢性疾患あるいは過剰な冷たい物の飲食等により陽気（腎陽、脾陽）が不足します。その結果、陽気が傷つけられ、気血の流れが悪くなり、陽気が手足の先端まで到達しなくなることから四肢や下半身の冷えを引き起こします。また水の運行までもが滞るようになると身体全体に冷えが広がり、浮腫等を伴ってきます。この場合の治療は陽気を補う事が中心となります。気虚による冷えは、消化管が冷えて弱っている場合が多く、腹部の冷えや痛みを認めます。気の不足が進行すると脾の陽虚となります。治療は消化管の機能を高め、気を補う（補気）ことが治療の中心となります。気逆による冷えとは、精神ストレスなどにより気血の流れが鬱滞し、頭や上半身へ気の流れが逆上した状態で、胸や腹部の張った感覚やのぼせ（赤ら顔）、精神的緊張、そして下半身には冷えを導きます。上半身のほてり（熱）を静め、血液の流れを改善する事によって下半身の冷えも改善します。血虚による冷えとは、産後や慢性的な出血（消化管粘膜の潰瘍の存在など）により血が不足した状態であり、手足の末端や下腹部に冷えが見られます。この場合は血を補う事（養血）が治療の中心となります。瘀血による冷えの場合は、ストレスや運動不足により気の流れが滞ったり、気の不足が生じる結果、血行状態が悪くなり、瘀血が生じ、末梢への血液が運ばれず冷えが発生します。この場合、外傷などにより直接、瘀血が生じることもあります。治療は、血液の塊を解消して、血液の流れをよくする治療が中心となります。またどの病型に対しても生活習慣の改善も併せて行う必要があります。

2. 病因病機（中医治療学マニュアル参照）

A：陽虚による冷え（腎陽虚による冷え）

	陽虚水泛	浮腫、小便不利（尿少）		
生来の虚弱体質				
老化（加齢）	腎陽虚	陽気の推動・温煦作用の低下	四肢寒冷	冷え性
慢性疾患				
生殖機能衰退	命門火衰	消化機能低下 （脾失健運）	五更泄瀉（夜明け前の下痢）	

B：気虚による冷え（脾陽虚による冷え）

腎陽虚 脾陽を温煦できない

なま物多食や冷飲料水多飲 脾陽損失 陰寒内盛 陽気循環障害 四肢温煦障害 冷え性

軟便～水様便 気虚 脾運化機能低下 腹張納少

C：気逆による冷え性（肝鬱気滞による冷え）

月経痛、月経不順 瘀血の生成 肝血の循環不全 衝任脈血不足 月経不順

精神的ストレスや感情の抑鬱 肝気のうっ滞 気血の阻滞 肝気の逆上 熱と冷え
(肝は疎泄作用失う)

脾を犯す(肝気横逆 犯脾)

胸や腹部の腫悶感

脾の運化機能障害

脾の気機阻滞

(水湿の滞り：水湿内停)

D：寒湿による冷え性

悪心、下痢 寒湿困脾 湿邪停滞 清陽上昇阻害 胸悶、眩暈

寒冷と湿気が多い環境での居住や労働 寒湿邪気の身体への侵入

陽気運動阻害 四肢末梢の温煦障害 冷え性

D：血虚による冷え

脾腎両虚 生化の源不足

産後 気血の消耗 血虚 血や陽気を四肢末端へ運べない 四肢末端の冷え性
各種慢性出血

脳、目、筋、爪、皮膚は血による養いを失う 面目無華、眩暈、視力減退

E：瘀血による冷え

ストレス

運動不足 気滞・気虚 血液循環障害 気血の四肢末梢循環障害 冷え性

外傷 瘀血 化才

衝脈・任脈の血虚 月経量少、閉経

3. 弁証論治 (別表参照)

4. 参考文献

木下優子 すぐに役立つ産婦人科漢方療法 薬の選び方と使い方 産婦人科の実際
57: 1055-1060,2007

中野弘一 冷え性 女性外来診療マニュアル 産婦人科治療 増刊号 2007, 94:297-301

村田高明 産婦人科疾患 冷え性, 診断と治療 2005, 11-2355-2359

高明、木下和之、林曉萍 中医治療学マニュアル 東洋医学図書

日本健康情報協会 HP

中医臨床のための中薬学 神戸中医学研究会

王財源 わかりやすい臨床中医臟腑学 医歯薬出版株式会社

高等医薬院校教材 方剤学 上海科学技術出版社

高等医薬院校教材 中医診断学 上海科学技術出版社