

# 冷え症と東洋医学

---

聖路加看護大学大学院 修士課程2年

山口綾子

# アウトライン

- テーマ選定の背景
- 検索エンジン別検索のヒット状況
- Webサイトからの情報共有
- 冷え症に関する文献
- 「冷え症」とは
- 「冷え症度」自己チェック
- 原因と対策
- まとめ

# テーマ選定の背景

- 冷え症（性）である。

→ 冷えはつらい

→ そもそもなんで冷え症になるのか？

→ 漢方の力を借りてみたが、症状回復は  
一時的であった。

→ どのようにしたら、冷えを克服で  
きるのか？

→ そもそも冷えに関する正しい情報  
はどこで手に入るのか？



# 検索エンジンサイト別検索数

冷え「性」  
の方が一般的らしい

|             | Yahoo!<br>Japan | Google     | goo       | info seek | excite     |
|-------------|-----------------|------------|-----------|-----------|------------|
| 冷え          | 16,700,000      | 14,300,000 | 842,000   | 3,370,000 | 16,400,000 |
| 冷え症         | 2,260,000       | 515,000    | 132,000   | 134,000   | 2,260,000  |
| 冷え性         | 11,100,000      | 3,450,000  | 440,000   | 776,000   | 10,900,000 |
| 冷え 定義       | 333,000         | 187,000    | 84,700    | 85,000    | 330,000    |
| 冷え 対策       | 3,960,000       | 1,900,000  | 1,120,000 | 1,060,000 | 3,940,000  |
| 冷え 原因       | 3,820,000       | 760,000    | 458,000   | 419,000   | 3,790,000  |
| 冷え 予防       | 2,030,000       | 429,000    | 216,000   | 193,000   | 2,020,000  |
| 冷え 漢方       | 937,000         | 437,000    | 128,000   | 128,000   | 932,000    |
| 冷え 運動       | 2,850,000       | 592,000    | 338,000   | 308,000   | 2,840,000  |
| 冷え<br>応援サイト | 61,200          | 27,200     | 10,600    | 10,600    | 47,200     |

# 検索エンジンサイト別 検索ヒット一覧「冷え性」

| Yahoo! Japan       | Google                | goo                  | info seek             | excite                  |
|--------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 冷え性ドットコム           | もう冷え性に悩まない！ 冷え症チェック！  | 冷え性改善研究所 - 冷え性対策     | 冷え性改善研究所 - 冷え性対策      | 冷え性ドットコム                |
| 冷え性改善 冷え取りラボ       | 冷え性改善対策室              | 冷え性改善対策室             | 冷え性改善対策室              | 冷え性改善 冷え取りラボ            |
| 冷え性改善研究所 - 冷え性対策   | 冷え性改善研究所 - 冷え性対策      | もう冷え性に悩まない！ 冷え症チェック！ | もう冷え性に悩まない！ 冷え症チェック！  | 冷え性改善研究所 - 冷え性対策        |
| 冷え性改善・対策の専門店       | 冷え性改善！ 冷え性対策ガイド       | 冷え性改善！ 冷え性対策ガイド      | 冷え性改善！ 冷え性対策ガイド       | 冷え性改善・対策の専門店            |
| 女の冷え性対策サイト         | 冷え性ドットコム              | 冷え性ドットコム             | 冷え性ドットコム              | 冷え性の原因・症状、東洋医学 冷え性ドットコム |
| 冷え性                | 冷え性のメカニズム -healthクリック | 冷え性改善ガイド             | 冷え性改善ガイド              | 冷え性改善 足の冷え性対策グッズ        |
| 食べ物で冷え性改善 冷え性ドットコム | 冷え性改善ガイド              | 冷え性                  | 冷え性のメカニズム -healthクリック | 冷え性                     |

# 冷え症の分類

医中誌

- シソーラス分類

同義語：「冷え症」「冷え性」

→ 「**冷え症**」

- 病理学的状態, 症状, 徴候(c23+)

- 徴候と症状(c23-10+)

- 冷え症(c23-10-180)



# 冷え症に関する研究 その1

## ● 医中誌

|               | 1983-2008 | 2003-2008 | 2005-2008 |
|---------------|-----------|-----------|-----------|
| 冷え症(/TH)      | 952       | 557       | 424       |
| 冷え症×漢方薬(/TH)  | 407       | 264       | 203       |
| 冷え症×東洋医学(/TH) | 168       | 189       | 148       |

→近年に注目されてきた研究領域

→約半数は東洋医学や漢方薬に関連

## ● Pubmed

hiesho 6件 (すべて日本の研究機関か日本人からの投稿)

## 冷えに関する文献 その2

- MAGAZINEPLUS

過去5年の雑誌掲載件数 186件

例) 週刊朝日, AERA, SPA!, ダヴィンチなど

- Google Scholar : 38件



# 冷え症に関する文献 @ 聖路加

- 「冷え」 るかこデスク検索 :2冊

- ・ 「冷え性のある妊婦の皮膚温の特徴、および日常生活との関連性」 2005年度修士論文
- ・ 心もからだも「冷え」が万病のもと

川嶋朗著. 集英社, 2007

- 聖路加国際病院の東洋医学専門誌の蔵書

- ・ 日本東洋医学雑誌
- ・ 日本東洋心身医学雑誌

# 冷え症？冷え性？

- 冷える性質「冷え性」

- 冷える症状「冷え症」

# 冷え症の定義

- 患者自身が冷えを感じるという症候群に近いもの 木下優子
- 体質的なものに加えて生活習慣が積み重なって起こるもの 渡邊賀子
- 通常の人が苦痛を感じない程度の温度の環境下において腰背部、四肢末梢、両下肢、偏身、あるいは全身的に異常な冷感を自覚し、この異常を一般的には年余にわたって持ち続けるもの 紫原直利



# 西洋医学にはないHIESHO

冷え症を英訳すると・・・

- sensitivity to cold (新和英中辞典)
- Chillness (英辞郎)
- inclined to be chilly (Japan TIMES)
- feeling of cold や Chilliness  
(Pubmedの論文タイトル)
- Cold sensation や  
Cold syndrome (Google scholar)

東洋医学を覗いてみよう！

---

# 東洋医学？

\*ちなみに・・・。

中国では、中医学（中国伝統医学の略）という。中国で東洋は「日本」の意味。

東洋医学は日本の医学という意味になるので使用に注意@中国！



# 東洋医学の考え方：3つの特徴

- 機能と物質の両面から生体を把握し理解しようとする。身体機能をより重視。
- 体内の各臓器、ところと体、体と自然などはお互いに影響し合い作用を及ぼし合うもの。お互いのかかわり合いをより重視し万物を相互に関連付けて考えようとする。
- 万物は変化し動いている。同様に、一人の患者の病気も変化する。  
→ **すべてを全体的にとらえようとする。**

# 体のとらえ方 気 その1

- 自然の気 : 「氣」の語源: 气

气=乞「乞い求める・および至る・ついに  
終わる」

→ 豊作を「求め」、雨によってもたらされ、  
ここに「至り」人々の願いは終息する。

- 人間の気: 「既」の語源

食物の盛られた器の前に満腹の人が座って  
いる様子を表す。「満たされる、満足する  
、終了する」

→ 体もこころも満ち足りた、人の生命力が充  
満した状態。



## 気 その2

- 気とは：

世の中を成り立たせて構成しているもので、最も基本的な最小単位。ものの・いのち・こころは気によって成り立っており、物質や生命体とは気が集合したものと考えられている。

気自体がエネルギーをもつため、世の中を成り立たせる構成要素でありながらエネルギーをもつ。

→物質と機能は分けて考えられない。



# 血

## ● 作用：

栄養分を各臓器や組織に与えかつ潤す、  
「滋養」の作用。

視聴覚や筋肉の運動、こころの働きも血  
の作用によるところが大きいと考えら  
れている。

→ 栄養分によって肉体は形作られるため  
、血は肉体という物質の代名詞的存在

# 気と血の関係

## ● 密接な関係

血は自ら働く力はなく、気のエネルギーによって全身に運搬される。

気は血から栄養分を与えられて力が発揮できる。血は気が動くための物質的な基盤として依存協力。

→ 気は体を働かせ、血は体を形作るもの

# 陰陽

- 月や星の動き、自然現象、社会の動き、人間の活動やこころの働きなど、この世の森羅万象をまとめて解釈するために生み出された統一的な原理。
- 世の中の姿を①関連性②運動・変化性の2つにまとめたもの。



# 陰陽 その2

|   |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |     |    |
|---|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|----|
| 陰 | 日陰 | 暗 | 冷 | 水 | 地 | 雨 | 生 | 裏 | 下 | 内 | 降 | 柔 | 女 | 静 | 消極的 | 物質 |
| 陽 | 日向 | 明 | 暖 | 火 | 天 | 風 | 長 | 表 | 上 | 外 | 上 | 剛 | 男 | 動 | 積極的 | 機能 |

## ①関係の原理：対立と依存

異なる2種類のもの同士の比較で認識する。

他の存在があって初めて比較できるので、比べる対象に依存している。

## ②運動の原理：消長と転化

消長：一方が低く（消）なると他方が上がる（長）変化のパターン（関係は変わらず、程度や量、割合の変化）

転化：そのものの性質や立場、関係などが変わる事。

→万物は移り変わり、調和する。動的平衡

# 五行論

- 行の語源：十字路→「道、道を行く、  
行う、作用する」
  - 5つのものが動き作用しあって世の中は  
成り立っているという考え方。
- ① 森羅万象を5つに分類し把握する理論。
  - ② 5つの分類が互いにどう作用し、影響し  
合うのかを解明した理論。  
→万物のシステム論

## 五行論 その2

- 万物は5つに分類される

木・火・土・金・水

- 関係論としての五行論

プラスの関係とマイナスの関係

→世の中はお互いに影響を及ぼしたり及ぼされたりする。

→順に廻ってくる。自分に帰ってくる。



# 病気の起こる仕組み

- **生氣**：病気を防ぎ体を健康に保とうとする力。生命力・抵抗力。

- **邪**：病気をもたらすもの、健康を乱そうとするもの

(語源：牙のかみ合わせが悪いこと。くいちがってしっくりしない、正道から外れている、よこしま)

→ 生氣と邪の力関係

# 病態の把握：3つの方法

## ● 実証虚証

### ① 生氣不足の状態：虚証

→ 体がうまく働かない状態

### ② 生氣が邪に負けた状態：実証

→ 邪によって体の機能が妨げられた状態

### ③ 生氣不足＋邪が強い：虚証＋実証

# 治療法と予防法の原則

- 陰陽のバランスを回復する作業  
多くなった陰や陽（邪）を取り去る。  
少なくなった陰や陽を補う。
- 他臓器への配慮：他からの働きかけによって自分を正常にするという考え。

例) 肺が弱い。脾（消化機能）を強めて治療

- 予防：1つの臓器が病気になると、その影響が及びやすい他の臓器にも障害が出てくる。予防的に治療も可能。例) イライラに消化器の治療



# 冷え症に戻る

---

これより西洋医学的解釈＋漢方に偏る

# 冷え症自己チェック

- 手が冷える
- 足が冷える
- 寒がりである
- 肩こりがある
- トイレが近い
- クーラーが辛い
- 寝る時は電気毛布か行火が必要
- 頭痛持ち
- 夕方、足がむくむ
- 下痢しやすい
- のぼせることがある
- 足が火照ることがある
- 足が冷えるのに頭はのぼせる
- お風呂に入ってもなかなか暖まらない
- 腰痛や膝痛がある
- よく手や足が冷たいといわれる
- ダイエット中である
- 平熱が低い
- 夏でも靴下をはいている
- 手が冷え生理痛がある
- しもやけがしやすい

# 冷え症の4分類

- 手足の先が冷えるタイプ

末梢循環不全型

- 足は冷えるが頭はのぼせるタイプ

自律神経型

- 全身が冷えるタイプ

新陳代謝低下型

- 生まれつき持っているエネルギーが低下しているタイプ

加齢型



## 冷え症の人びと

- 3,124人の女性に聞きました！

52%      冷えの自覚あり

30%未満      40歳代前半

40%以上      更年期以降

50%以上      55歳以上

14.5%      常に冷えを感じる

→ 女性の二人に1人は冷えらしい。

# 冷え症の原因

— 気血水の異常でおこる：低下か停滞 —

- ホルモンのバランス
- 血流障害
- 熱産生量（1日の熱産生量の6割は筋肉）
- 胃腸機能障害（代謝による熱産生障害）
- 四季への適応能力
- 服装
- ストレス

# 冷えと病気

- 冷えを起こす病気

貧血、甲状腺の病気、膠原病、心臓病

- 冷えて悪化する病気

関節リウマチ、ぜんそく、膀胱炎、花粉症

- 冷えと関連する病気

頭痛、月経痛、腹痛、腰痛、めまい、イライラ、のぼせ、不眠、肩こり、下痢、便秘、抑うつなど



# 冷え症の治療

## ● 漢方薬：

気が低下「気虚（胃腸機能低下）」：

人参湯・六君子湯・補中益気湯など

気が滞る「気滞（ストレス）」：

半夏厚朴湯・香蘇散・抑肝散など

血が低下「血虚（血流障害）」：

四物湯・十全大補湯・温経湯など

血が停滞「お血（血流障害）」：

当归四逆加呉しゅゆ生姜湯、当归芍薬散など

水が停滞「水毒（水分貯留）」：

防己黄耆湯・半夏白じゅつ天麻湯、真武湯など

# 冷え症の対策&予防

- 衣食住の改善で治療効果を高める

# 衣

- 上は薄く、下は厚く
- とくに腰はしっかり温める
- 腹は腹巻き、毛糸のパンツ
- 締め付けない洋服、靴下
- ガードル、ボディースーツ、ハイヒールをさける
- 首周りをスカーフやマフラーなどでガード
- 肌に触れるものは吸湿性のよいもの（綿や絹）
- 靴下や靴は素肌を覆うもの。
- 時には使い捨てカイロを活用  
→ 穏やかな空気をまとうような服装



# 食

- 体の中から冷えを防ぐ、体を温める食べ物をとる
- 冷たいものは取らない
- 甘いものは控える
- お菓子は控える
- なるべく火を通して食べる
- 旬のものを食べる
- 和食（肉より魚のタンパク質）
- カフェインを含むものは避ける
- 朝食を大切にする（温かい物を1品入れる）

# 住

- 冷暖房は控えめ（室内外温度差7度以内）
- コタツやホットカーペットで頭寒足熱
- シャワーより入浴：

水圧効果、浮力効果、温熱効果

ぬるま湯で半身浴

冷たい水で上がり湯

# 運動と生活

- 適度な運動
- ウォーキング
- 買い物や通勤・通学の徒歩を増やす
- 規則正しい睡眠や生活



## その他の冷え症ケア

- アロマ精油

温湿布、足浴&入浴、マッサージ

- マッサージ

- 体操

骨盤体操

- つぼ押し

- 筋緊張をほぐす

## おまけ：海外での東洋医学情報

- AAAOM : American Association of Acupuncture Oriental Medicine

<http://www.aaaomonline.org/>

- Acupedia online (誰でも書き込みOKサイト)

<http://www.acupediaonline.org/>

- Kan Herb Company

<http://www.kanherb.com/>

## まとめ

- Web情報は検索サイトによってヒットの仕方が異なる
- 冷え自体を正確にとらえることが難しい情報なため、webから正確な情報を得ることは難しい。
- Webは営利目的を含む要素のホームページが多かった。
- 文献からも研究領域が新しいため情報が限られている。
- 聖路加所蔵の情報量は少なめ？
- 冷えは西洋医学にはない概念。
- 東洋医学が奥深く冷えを正確に理解するのはさらに難しい。



# 参考文献

- 三浦於兔：東洋医学を知っていますか？,新潮選書,2004
- 木下優子：女性の冷えに対する漢方治療,産婦人科の実際,Vol.54No.9,1397-1402,2005
- 木下優子：ウィメンズヘルスとライフ,治療,Vol.86No.6,1949-1956,2004
- 後山尚久：冷え症の病態の臨床的解析と対応,医学のあゆみ,Vol.215No.11,925-929,2005
- 川嶋朗：心も体も「冷え」が万病のもと,集英社新書,2007
- 渡邊賀子：この冬こそ”冷え症”診療を克服する,性差と医療,Vol.2No.11,1321-1234,2005
- 渡邊賀子：この冬こそ”冷え症”診療を克服する,性差と医療,Vol.2No.12,1457-1460,2005
- 渡邊賀子：この冬こそ”冷え症”診療を克服する,性差と医療,Vol.2No.13,79-82,2006

- 冷性改善研究所

<http://www.garafaku.com/cold/>

- 冷え性ドットコム

<http://www.hiesyo.com/>

- 冷え性改善 冷え取りラボ

<http://www.kenkolabo.net/hietori/>

- 冷性改善・対策の専門店

<http://www.hotstore.jp/>

- もう冷えに悩まない！冷え性チェック

<http://www.ihealth.co.jp/main/illness/hiesyo/003.html>