



「冷え性」は病気ですか？

西洋医学では冷え性は病気ではなく、体質と考える事が多くあります。冷え性を治す薬はありますか？と尋ねたら、薬はありませんと言われることでしょう。(ただし、冷え性による手足のしもやけに薬はありますが…)

中医学ではどう考えるのでしょうか？まずは、冷え性になっている原因を考えます。それから原因を見つけて、それを改善します。食事だったり、生活習慣の改善だったり、漢方薬を使う場合もあります。

冷え性でお困りの方

どのタイプに当てはまりますか？

ききよ 気虚タイプ

気には温煦作用という身体を温める作用があります。気が足りない状態が続くと身体が冷えます。



〈おすすめ食材〉

じゃがいも・なつめ・枝豆・桃・いわし・鶏肉

けつきよ 血虚タイプ

身体を温める栄養を身体の隅々まで運ばれないので身体が冷えてきます。また、血が足りない方は気も足りないうことが多く、もっと冷えやすくなります。



〈おすすめ食材〉

黒豆・アーモンド・にんじん・プルーン・いか・うなぎ・かつお・牛肉・豚肉・鮭・ぶり

きたい 気滞タイプ

ストレスによって気が滞り、血も渋滞して血液が運ばれないので、身体が冷えてきます。



〈おすすめ食材〉

玉ねぎ・きんかん・ネーブル・かじきまぐろ・鮭・酒・ジャスミン・ワイン

おけつ 瘀血タイプ

気虚や血虚、気滞が続いていると血の滞りが起きて、血の流れが悪くなり、冷えが生じます。足腰が冷えているのに、顔はのぼせている方が多いです。



〈おすすめ食材〉

黒砂糖・納豆・カカオ・玉ねぎ・ナス・レタス・菜の花・にら・いわし・鮭・酢

すいたい 水滞タイプ

身体の中に水が溜まって、身体が冷えます。冷たい物や甘い物の摂り過ぎで水はけが悪くなります。



〈おすすめ食材〉

はとむぎ・落花生・きゅうり・とうもろこし・ナス・白菜・あさり・わかめ・ウーロン茶

じんようきよ 腎陽虚タイプ

年とともに冷え性になっている方は、腎の陽気が衰えている状況です。



〈おすすめ食材〉

にら・ねぎ・らっきょう・えび・まぐろ・赤ワイン

身体が冷えることが続くと色々な症状が出てきます。下痢、胃痛、生理痛、腰痛などなど、日頃の養生が大切です。身体を温める食事をとる、湯船に浸かる、マフラーを巻くなどちょっとしたことからはじめてみてください。

おすすめ商品のご紹介 養命酒製造クロモジのど飴

税込 259 円

クロモジは、和菓子や茶席で使われる高級楊枝の原料として使われています。お茶などとしても親しまれている、日本人の生活に古くからある、日本生まれのハーブです。お味も美味しく、人気の商品です。ぜひ一度お召し上がりください。



処方箋調剤・漢方相談・在宅訪問

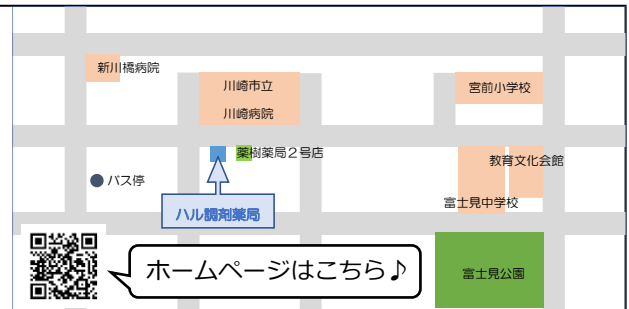
ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月～金 9:00～18:00

※緊急時は24時間対応致します。
上記電話番号にご連絡ください。



ホームページはこちら♪