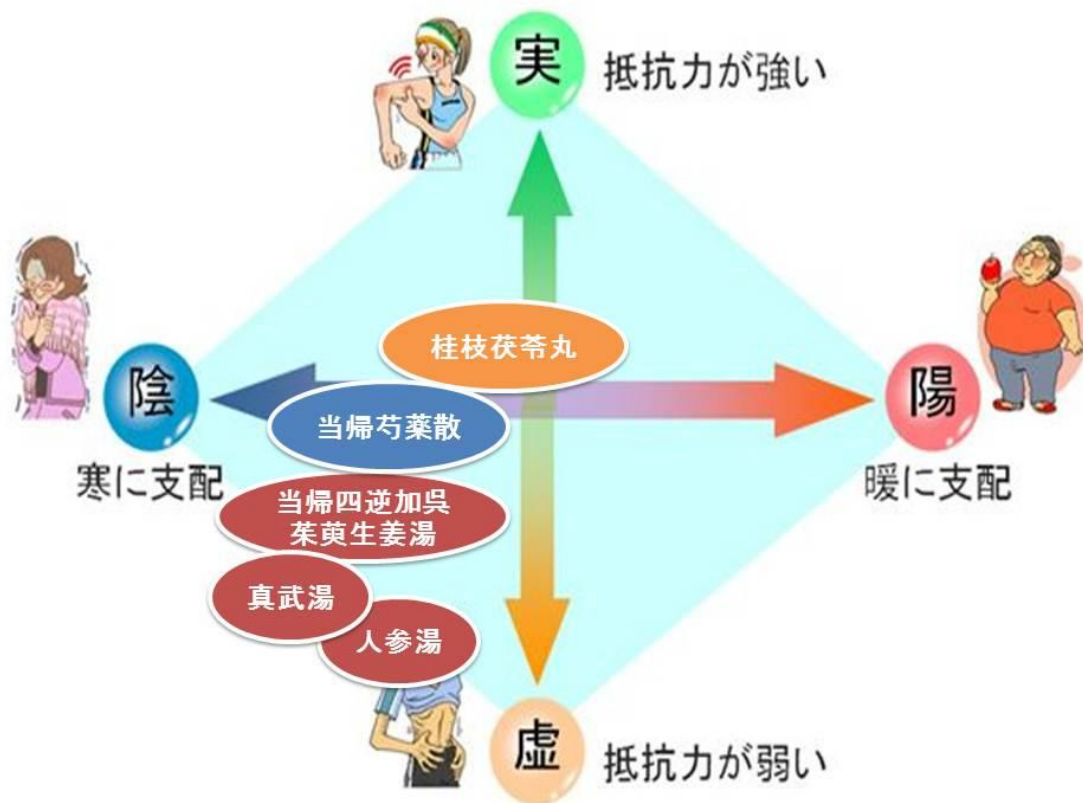


1. 冷え症における漢方薬の使い分け



- 末梢循環不全型の手足の冷えには、**当帰四逆加呉茱萸生姜湯**（トウキシギヤクカゴシュユシヨウキョウトウ）
- 新陳代謝低下型の冷え症には、**真武湯**（シンブトウ）、水分停滞型には、**当帰芍薬散**（トウキシヤクヤクサン）
- 胃腸虚弱型には**人参湯**（ニンジントウ）、血行不良型には**桂枝茯苓丸**（ケイシブクリョウガン）

冷え症に用いる3大処方

1. **当帰四逆加呉茱萸生姜湯**（トウキシギヤクカゴシュユシヨウキョウトウ）

…貧血傾向（血虚）と長期の寒冷刺激（実寒）による腰痛

冷え症で相談が多いのは手足や腰の冷えです。手足の冷えに用いられる代表的な処方方は、**当归四逆加呉茱萸生姜湯**（トウキシギヤクカゴシュユシヨウキョウトウ）です。本方は「しもやけ（凍瘡）」の専門薬でもあります。

本方は長期にわたって寒冷刺激を受けて全身が冷えて、腰痛に加えて頭痛（片頭痛）や腹痛に悩む人に適します。このような病態を実寒（ジツカン）と称し、呉茱萸（ゴシュユ）と細辛（サイシン）という冷え症を温める散寒薬（サンカンヤク）の適応になります。

また冷えと腰痛の背景に貧血傾向（血虚：ケツキョ）がありますので、補血薬（ホケツヤク）の当帰（トウキ）も配合されています。

本方の煎剤は苦く味の悪いことで有名です。我慢して服用してください。この味はエキス製剤では和らぎますが、飲みにくい時には、おろした「ひねショウガ」を入れたお湯で服用するとよいでしょう。苦みを和らげ、さらに温める効果も高まります。

2. 苓姜朮甘湯（リョウキョウジュツカントウ）…むくみ（水滞）による腰冷痛

苓姜朮甘湯は、腰から下肢の冷えと痛みに適する処方です。本方の適応病態は、胃腸虚弱でむくむ傾向（水滞スイタイ）があるので胃腸に優しい利水薬（リスイヤク）の茯苓（ブクリョウ）と白朮（ビャクジュツ）と、冷え症を温める散寒薬の乾姜（カンキョウ）が配合されています。本方は、ショウガ味の利いた甘くおいしい処方です。

3. 八味地黄丸（ハチミジオウガン）…高齢者の虚弱（腎虚）による腰冷痛

八味地黄丸は、加齢に伴う生殖泌尿器系の衰え（腎虚：ジンキョ）に伴う腰の冷えと痛み、下肢の冷えと「しびれ」、排尿困難や夜間の頻尿、皮膚の乾燥傾向によるかゆみ、などに用いられます。

腎虚を調整する地黄（ジオウ）、附子（ブシ）、山茱萸（サンシュユ）、桂皮（ケイヒ）が主薬です。

4. 冷え症の腰痛に用いる3処方のおまとめ

