

のバランスで健康づくり

クーラーが嫌いな人のために...  
「冷房病」には漢方と自己防衛の工夫を!

★近年ようやく過度の冷房が、体質的に冷え性タイプの人のこととに女性が多いに様々な健康障害を起こすことが認識されるようになってきました。

夏の冷房の利いたオフィスでは、背広、ネクタイ姿の男性には快適な室温でも、冷え性の多い女性にとっては「冷房病」の悩みをもたらすことが多いようです。



体温調整機能が失調して起こる冷房病

★もともと人間は、周囲の気温の変化に合わせて体の調節機能が働くのですが、夏は薄着でいるところを長時間冷房の冷風にさらされたり、暑い屋外と涼しい室内の間を繰り返し出入りすることで、その調節機能が失調して様々な健康障害を引き起こします。

利きすぎた冷房によって、「体のダルサや疲れ、手足のしびれ、頭痛、腰痛、神経痛、食欲低下、下痢、女性では生理不順や生理痛など」の症状がみられるものを「冷房病」といいます。

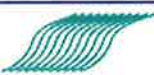


温める、という治療法が乏しい西洋医学

現代の西洋医学には、「寒(冷え)」という認識や「温める」という治療法が乏しいために、「冷え」が原因で起こる様々な健康障害で悩んでいる多くの人が適切な治療を受けられないまま放置されています。がこの「冷房病」もそのひとつです。いつもお話ししています様に、

西洋医学  
局所的な治療  
漢方  
＜漢方の目＞  
一人ひとりの  
冷えの  
状況を見きわめ  
温める治療

現代西洋医学では診察をして病名が決まると、その病名に従って、どの人にも一律同じ治療が行われます。が、漢方では一人ひとり診察してその人に合った治療をすることになります。



漢方+自己防衛の工夫で冷え対策を!

★「冷房病」によく用いられる漢方薬には  
●当帰四逆加呉茱萸生姜湯 (とうきしぎゃくかごじゆめいしうきやうとうとう)  
●当帰芍薬散 (とうきしやくやくさん)  
●苓姜朮甘湯 (りやうきやくかんとう)  
●安中散 (あんちゆうさん)  
●人参湯 (にんじんとう)  
●真武湯 (しんぶとう) などがありません。  
★さて、いくら技術が進んだ現代でも、(人間一人ひとり違いますから)すべての人が平

漢方医からの生活アドバイス

**薄着**  
**冷たい飲み物**  
**シャワー** など

- 等に快適と感ずる冷房はありませんが「冷房病」の人は、一人ひとり「冷え」から身体を守って自己防衛する工夫が必要となつてきます。それには
- ① ひざ掛け、セーター、ソックス、レッグウォーマーなどを一枚余分に身に着ける。
  - ② 冷たい飲み物や食べ物をできるだけ避けて、暖かい飲み物や食べ物をとるようにする。
  - ③ 休み時間に軽い運動をする。
  - ④ むるめのお風呂にゆっくり入る。
- などを、やってみましょう。