

# 冷えと漢方薬

対象 冷えを感じる人  
もともと冷え症の方

## 1. ノドが痛い、発熱、悪寒、鼻汁

↳ (127) 麻黄附子細辛湯  
コメント コタロー麻黄附子細辛湯/カプセル

麻黄附子細辛湯と3つの生薬から構成されており、すべて体を温める生薬(温薬)です。  
冷えて困るときに麻黄附子細辛湯を1日2回あるいは3回で飲み続けることも可能です。



## 2. 月経不順、月経痛がひどい

↳ (23) 当帰芍薬散 オースギ当帰芍薬散(錠剤)  
コメント

下肢のむくみ、鉄欠乏性貧血なども適応です。  
冷えが軽くなり、月経に関連する症状も改善します。



## 3. 毎年しもやけ(凍瘡)ができる、レイノー現象、冷えて頭痛、腰痛

↳ (38) 当帰四逆加呉茱萸生姜湯  
コメント

苦い漢方薬ですが、四肢末端から熱を産生する応答を引き出します。  
しもやけも悪化せず、指先も温まります。



## 4. 腰から下が冷える

↳ (118) 苓姜朮甘湯  
コメント

“腰から下が水につかったような感じがする”場合に有効です。  
腰から下が冷えて痛む、頻尿になる等にも使えます。



## 5. 下痢が止まらない、腹痛、低体温

↳ (30) 真武湯  
コメント

カゼの回復期でも結構、急性胃腸炎でもよいです。  
カラダが冷え切って体を起こせない、できれば寝ていたとなれば適応です。  
インフルエンザにかかって解熱したけれど、起き上がれないという状況でも使えます。



## 6. 両上肢が冷えて痛い、しびれる

↳ (18) 桂枝加朮附湯  
コメント

冷えて痛む、しびれる(上半身が得意)場合に有効です。



## 7. 冷えて腹痛、便秘

↳ (100) 大建中湯  
コメント

最近では腸閉塞(イレウス)の解除に頻用されています。  
便秘薬ではありませんが、冷えて痛む場合には使う価値があります。



## 8. 軟便が続く

↳ (32) 人参湯  
コメント

冷えると軟便になる人に使います。  
胃腸炎の薬ではありませんが、腸管を温めることによって軽い胃腸炎は治ります。



## お子さんも冷えています

夏場は汗をかかない、かけない(すぐにクーラーの効いた部屋に入る)ので、発汗をして体温調節ができなくなっています。  
また、1年中冷たいものを飲食しているので体が冷えています。  
小学校以降は薄着になりますので冷えます。  
お子さんの深部体温が37℃を下回り、実際の体温が35℃台もよく見られます。  
1日に数回白湯(さゆ)を飲む、意識して温かいものを摂取する事が大切です。



## お知らせ

岐阜市の漢方外来予定日 11月9日(土)、16日(土)

時間: 14:00-17:30 場所: 中島小児科(岐阜市健康東町2-1) ※すべて「院外処方」です。

小児夜間急病センター当番日 11月8日(金)

19:30-22:30(受付) 場所: 岐阜市民病院にて

休診のお知らせ 11月6日(水)、7日(木)、27日(水)

都合により休診します。御迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。