

冷えのタイプ

冷えのタイプ	なりやすい人	原因	改善方法
下半身型 下半身は冷えるが、上半身がのぼせる症状もある。	30代~中高年の男女	下半身を支える筋肉が固くなり、血流が悪くなって、熱をうまく運べない。	足先の冷えが強い場合は、足指のストレッチをして筋肉をほぐす。お尻辺りが痛む場合は、その部分をストレッチしたりボール指圧したりする。
四肢末端型 緊張症で手足の精神性発汗が続き、冷えてしまうこともある。	10~20代の若い女性、やせ形の中年女性。	食事量の不足や運動不足により熱を十分に作れず、また少ない熱を逃さないよう手足の血管が収縮して血流が悪くなり熱を運べない。	タンパク質を中心として食事量を増やし、ウォーキングなどの運動をして熱を作る。
内臓型 風に当たると寒気を感じる。	全年代	体表面が熱く、汗をかきやすいことで熱が逃げてしまう。	冷たい食べものを控え、お風呂にゆっくりと入るなど体の芯を温めるようにする。熱がこもらないように通気性の良い服装にする。
全身型 全身が均等に冷えていて低体温傾向があると、自覚症状がない場合もある。	多くはないが、若年者や高齢者にみられる。	ストレスや不摂生な生活などにより、基礎代謝が低下し体温の基準が低くなり、体の中で熱がつかれない。	熱が逃げないように服装などで保温し、同時に食事量を増やし十分な睡眠を取ってストレスを減らす。基礎代謝を上げるための運動もする。
局在型 かかと、腕の一部などある範囲だけ冷える。	ヘルニアなど神経系の患者に多くみられる。	局所の筋肉が固くなったり神経に問題があり、血行が悪くなって熱を運べない。	原因によって異なるため、どの部分に異常があるのか診断が必要。

さ、さむい...



冷え

寒い時期になると、体に「冷え」を感じるようになります。冷え症という言葉はよく知られていますが、単に寒くてどこかが冷えている状態ではなく、「冷えを苦痛と感じる自覚症状」のことを指します。冷えには5つのタイプがあり、それぞれ原因が異なります。自分の冷えのタイプを知って、あたたかな冬を過ごす工夫をしてみましょう。

漢方とは

◆漢方の歴史.....
漢方と言えは中国のものと思いがちですが、意外なことに漢方医学は中国ではなく日本独自の医学です。元々は中国(当時の漢)で発展していった伝統医学が5~6世紀以降に日本に伝わり、当初は忠実にその理論を受け継いでいました。しかし、室町時代以降は次第に日本人に合った工夫がなされて独自に発達してきました。そのため、漢方と中国伝統医学(中医学と呼ばれる)とは区別されています。

◆漢方薬と西洋薬.....
漢方薬は、生薬(しょうやく)主に植物、動物、鉱物)と呼ばれる天然物由来の素材をいくつか組み合わせられて作られます。複数の有効成分が含まれており、一つの漢方薬で全身的な病気や慢性的な症状の治療など、複雑多岐にわたる効果を発揮します。

一方、西洋薬の多くは単一の成分で構成され、「熱や痛みをとる」「血圧を下げる」「コレステロール値を下げる」など一つの薬が一つの症状や病気にに対して使用されることが特徴です。

◆漢方の特徴.....
漢方には、「証(しょう)」という概念があります。「証」は、その人の状態(体質・体力・抵抗力・症状の現れ方などの個人差)を表わすものです。その「証」と症状に合せて漢方薬を選んでいくため、同じ症状でも自分の「証」と他の人の「証」が違えば、服用する漢方薬も違ってきます。何か気になる症状があるときは、かかりつけの薬局や漢方の専門薬局などで相談し、自分の「証」や症状に合った漢方薬を見つけましょう。

毎年ある特定の時期にだけ、くしゃみ、透明な鼻水、目のかゆみなどの症状が続いて、熱は出ない。これは、アレルギー疾患の一つである花粉症の可能性があります。

花粉症とは、体内に入った花粉が異物として認識され、自分の体を守るための防御反応として、花粉を排除しようと、くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目の充血、目のかゆみ、なみだ目などのアレルギー症状が起きる病気です。症状が強いときには、喉・皮膚のかゆみ、咳、微熱、だるさなどの症状も起こります。

花粉症の原因となる主な花粉の種類には、スギ(春)、ヒノキ

花粉症

(春)、カモガヤ(夏)、ブタクサ(秋)、ヨモギ(秋)などがあります。これらの花粉の飛散とともに症状が少しでも現れた時点で、抗アレルギー成分配合の薬の服用をはじめると効果的です。また、すでに起きている症状に対しては、抗ヒスタミン成分、抗炎症成分などで症状がやわらぎます。たとえ症状が軽くなっても、花粉が飛散している期間は、薬を続けて服用しましょう。

また、花粉の量が増えたことや、住環境・食生活の変化、喫煙などの影響により花粉症の患者数は増加傾向にあり、空気中の汚染物質やストレス、春先の黄砂によって悪化してまいります。原因となる

花粉を完璧に避けることは不可能ですが、まずは少しでも体に入らないようにする工夫をして、症状の悪化やQOL(快適な生活の質)の低下を抑えましょう。

セルフケア
○できるだけ鼻や眼に付着する花粉の量を少なくする。
外出する際には、眼鏡、マスク、帽子を着用する。
外出先から戻ったら、服に付着した花粉を取り去り、手洗い、洗顔、うがい、鼻をかむようにする。
○発酵食品や食物繊維の多い食事をとり、腸内環境を整えて体の免疫力を上げる。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします！ ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42
TEL:0952-33-0346
FAX:0952-33-0341
営業時間:AM9:00~PM7:00
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **コチラ**

あさひ薬局開成店 検索