

冷え症

概 念

冷え症とは、四肢や腰背など身体の特定期間だけが、特に冷たく感じるものをいい、女性に多く見られる。その原因としては、陽虚体質のほか、過度の冷房使用や寒湿などがある。血液の運行は、陽気の推動・温煦作用が必要である。よって陽虚になると血液の運行が悪くなる。また寒邪は収斂性があり、湿邪は粘着・停滞性があるため、寒湿が体に侵入すると血行が悪化しやすく、更に瘀血状態に陥りやすい。瘀血が形成されると血や陽気の循環は一層悪化する。したがって温陽・散寒・利湿に加え、活血が治療原則の中核となる。

現代医学の貧血症、大動脈炎症候群、レイノー病、バージャー病など、四肢血管系障害の疾患に冷え症を伴う場合は、本証の弁証論治を参考に治療するとよい。

病因病機

1. 寒湿による冷え症

なま物・冷たい物の過食や、寒冷と湿気が多い環境での居住または労働により、寒湿の邪気が身体に侵入し、陽気の運動が阻害され、陽気の四肢末梢循環障害に陥り冷え症になる。

寒湿邪の侵入 ⇨ 陽気運動が阻害される ⇨ 陽気の四肢末梢循環障害 ⇨ 冷え症

2. 瘀血による冷え症

ストレス・運動不足により、気滞や気虚を来し血行状態が悪くなると、あるいは外傷等で瘀血が生じると、気血運行が悪化し、気血の四肢末梢循環障害に陥り冷え症になる。

ストレス	}	血液循環障害	⇨	気血の四肢末梢循環障害	⇨	冷え症
運動不足						
外傷						

3. 陽虚による冷え症

生来の虚弱体質、老化、慢性疾患等による陽気不足のため、温煦作用の低下、または血行推動作用の低下を来し冷え症になる。

先天不足	}	腎陽虚	⇨	陽気の推動・温煦作用の低下	⇨	冷え症
加齢老化						
慢性疾患						

4. 血虚による冷え症

産後や各種慢性出血により気血が消耗され血虚になると、気血の四肢末梢循環障害に陥り冷え症になる。

各種原因の血虚 ⇨ 気血が四肢末端に達しない ⇨ 冷え症

弁証論治

寒湿タイプ

【主 症】手足の冷えと重感、凍瘡、冬季や雨天の増悪。

【随伴症】四肢の軽度浮腫、胸悶、眩暈、悪心、下痢または軟便。

【舌脈象】舌質淡紅、苔白膩、脈濡緩。

【証候分析】

○足冷え・重感、しもやけ……湿は陰邪で重濁性を持つ。寒湿の邪が侵入し陽気の運行が阻害され、四肢の温養ができなくなるからである。

○冬季や雨天の増悪……冬季は寒冷のため寒邪が増強され、雨天には湿度が高くなるため湿邪が増強されるからである。

○四肢の軽度浮腫……湿邪が停滞し、四肢の筋肉に溢れるからである。

○胸悶、眩暈……湿が停滞し、気の運行や清陽の上昇を阻害するからである。

○悪心、下痢または軟便……湿邪が中焦に停滞し、脾胃の働きが影響を受けるからである（寒湿困脾）。

○舌質淡紅、苔白膩、脈濡緩……寒湿の停滞を意味する。

★ここが弁証のポイント★

足の冷えと重感、冬季や雨天の増悪、舌質淡紅、苔白膩、脈濡緩、以上の症状があれば本タイプと弁証できる。

【治 療】

治療原則：散寒祛湿、通陽活絡。

（寒邪を散らし、湿邪を除去することにより、陽気と血液の運行を改善させる）

●薬物療法

菴活勝湿湯『内外傷弁惑論』加減

2. 循環器系病証の弁証論治

羌活 6g 独活 8g 乾姜 4g 桂枝 6g 桑枝 6g 木瓜 6g 桃仁 6g 紅花 4g 地竜 10g
牛膝 8g 日1剤 水煎 分2 内服。

<処方解説>

- ①羌活、独活……羌活は太陽経や体の上部の湿を、独活は肝腎膀胱経や体の下部の湿を除く。
- ②乾姜……陽気を温めて、寒邪を除去する。①と②の配合により、温陽除湿の働きを発揮させる。
- ③桂枝、桑枝、木瓜……通絡に働き、寒湿に阻害された経絡の通りを改善する。
- ④桃仁、紅花、地竜、牛膝……活血化瘀に働き、末梢循環を改善する。これにより冷え症を解消する。

<加味方>

- 浮腫がある場合 ⇒ +木通 6g、茯苓 6g (利尿消腫)
- 腹部冷痛がある場合 ⇒ +小茴香 6g (温陽止痛)
- 下痢や軟便がある場合 ⇒ +茯苓 6g、白朮 6g、陳皮 6g (健脾止瀉)
- 寒がる場合 ⇒ +桂皮 6g (温陽散寒の強化)

中成薬および漢方エキス剤

独歩丸 9丸×3 (独活寄生湯) 内服

or

防己黄耆湯 7.5g 合 桂枝茯苓丸 7.5g 分3 内服

<変方>

- 腰膝のだるさ、重感、冷感がある場合 ⇒ 牛車腎気丸 7.5g 合 桂枝茯苓丸 7.5g 分3 に変方

●鍼灸療法

<選穴> 八風、八邪、合谷、太衝、足三里、豊隆、陰陵泉。

<針法> 全ての穴に瀉法を用い、10～30分間置針する。施灸してもよい。

瘀血タイプ

【主 症】手足の冷え、痛感、膚色紫暗または皮膚甲錯（サメ肌）。

【随伴症】顔色紫暗、月経不順、月経痛、経血色紫暗で血塊が混じる。

【舌脈象】舌質紫暗または瘀血斑・点、脈沈澁。

【証候分析】

- 手足の冷え、痛感、膚色紫暗……瘀血により気血運行が阻害され、四肢末梢の血流が悪化

するからである。

○月経不順、月経痛、経血色紫暗で血塊が混じる……瘀血が衝脈・任脈の気血運行に影響を及ぼすからである。

○舌質紫暗・瘀血斑・点、脈沈澁……気滞血瘀を意味する。

★ここが弁証のポイント★

手足の冷えまたは痛感、膚色紫暗、舌質紫暗または瘀血斑・点、以上の症状があれば本タイプと弁証できる。

【治療】

治療原則：行気化瘀、活絡通陽。

（気を巡らせ、血と陽気の運行を改善する）

●薬物療法

当帰 8g 川芎 6g 桃仁 8g 紅花 6g 牛膝 8g 川楝子 10g 香附子 6g 陳皮 6g 絲瓜絡 6g 路路通 6g 日1剤 水煎 分2 内服。

<処方解説>

①当帰、川芎、桃仁、紅花、牛膝……活血化瘀に作用し、気血運行を改善する。特に川芎は体の上部、牛膝は体の下部の循環改善に有効である。

②川楝子、香附子、陳皮……気を巡らせ、気の運行を改善し、これにより①の働きを補助する。“気行れば血行る”である。

③絲瓜絡、路路通……活血通絡に作用し、①を助ける。

<加味方>

○イライラなど、肝鬱症状がひどい場合 ⇒ +柴胡 6g、鬱金 6g（疎肝解鬱）

○月経痛がひどい場合 ⇒ +益母草 6g、延胡索 8g、白芍 8g、甘草 4g（行気化瘀、緩急止痛）

中成薬および漢方エキス剤

疎経活血湯 7.5g 分3 + 桂枝茯苓丸 5.0g 分2 内服

●鍼灸療法

<選穴> 八風、八邪、合谷、太衝、三陰交、膈兪、心兪など。

<針法> 全ての穴に瀉法を用い、10～30分間置針する。

陽虚タイプ

【主 症】手足の冷え、寒がり。

【随伴症】精神不振、尿薄く多い、腰膝無力、またはインポテンツ、女性不妊、下痢。

【舌脈象】舌質淡、苔薄、脈細弱。

【証候分析】

○手足の冷え、寒がり……陽虚のため、全身・四肢を温養できない、または陽気虚で血行推動力が弱くなり、四肢の循環が悪化するからである。

○精神不振……陽気の鼓動作用が弱くなるからである。

○尿薄く多い、インポテンツ、女性不妊……腎陽虚のため、腎の水代謝と生殖機能が低下するからである。

○腰膝無力……腰部は“腎の府”といわれる。また腎は“主骨生髓”（骨を主り、髓を生じる）の働きがある。つまり腎虚によりその働きが低下するからである。

○下痢……腎陽虚のため、脾陽を補助できないからである。

○舌質淡、舌苔薄、脈細弱……陽虚を意味する。

★ここが弁証のポイント★

手足の冷え、寒がり、精神不振、腰膝無力感、以上の症状があれば本タイプと弁証できる。本タイプは高齢者に多い。

【治 療】

治療原則：補腎壮陽、活血通絡。

（腎を補い、陽を高め、循環を改善させる）

●薬物療法

八味丸『金匱要略』加減

熟地黄 4g 山薬 6g 山茱萸 6g 茯苓 4g 牡丹皮 4g 沢瀉 4g 炮附子 6g 桂皮 8g
杜仲 8g 牛膝 8g 紅花 6g 川芎 4g 日1剤 水煎 分2 内服。

<処方解説>

①熟地黄、山薬、山茱萸、茯苓、牡丹皮、沢瀉……六味丸の組成で、腎陰を補う。

②附子、桂皮、杜仲……腎陽を補い、全身の陽を温める。①と②の配合は“陰より陽を求め”の意である。

③牛膝、紅花、川芎……活血化瘀作用があり、気血の循行を促進する。牛膝は他の薬の薬効

を下半身に到達させ（引薬下行）、両足の冷え症に効果的である。

中成薬および漢方エキス剤

海馬補腎丸 27 丸 分 3 + 桂枝茯苓丸 5.0g 分 2 内服

or

八味丸 7.5g 合 桂枝茯苓丸 7.5g or 牛車腎気丸 7.5g 合 桂枝茯苓丸 7.5g 分 3 内服

●鍼灸療法

<選穴> 八風、八邪、合谷、太衝、命門、腎兪、太谿、関元など。

<針法> 全ての穴に補法を用い、10～30分間置針する。

血虚タイプ

【主 症】四肢の冷え、顔に艶がない、眼精疲労。

【随伴症】眩暈、動悸、不眠、爪・唇色が薄い、月経量が少ないまたは閉経。

【舌脈象】舌質淡、苔薄、脈細。

【証候分析】

- 四肢の冷え……血虚のため、気血が四肢末梢へ循環しにくいからである。
- 眼精疲労……血虚のため、目が十分に養われないからである。
- 眩暈……血虚のため、脳が十分に養われないからである。
- 動悸、不眠……血虚のため、心が十分に養われず、心神不安に陥るからである。
- 顔に艶がない、爪・唇色が薄い……血虚のため、顔・爪・唇が十分に養われないからである。
- 月経量が少ないまたは閉経……血虚のため、衝脈・任脈が充足されないからである。
- 舌質淡、舌苔薄、脈細……血虚を意味する。

★ここが弁証のポイント★

四肢の冷え、顔に艶がない、眼精疲労、または舌質淡、脈細、以上の症状があれば本タイプと弁証できる。

【治 療】

治療原則：益気補血、活絡通陽。

（血と気を補い、四肢の血行を改善する）

●薬物療法

四物湯『和剤局方』加減

熟地黄 4g 当帰 8g 川芎 4g 黄耆 10g 鶏血藤 8g 紅花 6g 赤芍 6g 牛膝 8g 何首烏 6g
甘草 4g 日 1 剤 水煎 分 2 内服。

<処方解説>

- ①熟地黄、当帰、何首烏……陰血を補い、血虚を改善させる。
- ②黄耆、甘草……補脾益気作用があり、黄耆と①の当帰との配合により、補血の働きが一層強まる。
- ③紅花、川芎、赤芍、牛膝……活血化瘀作用により、四肢末梢循環を改善して冷え症を改善する。
- ④鶏血藤……補血と活血に作用し、①と③を補助する。

<加味方>

- 易疲労、自汗、息切れなど、気虚症状を伴う場合 ⇒ +党参 8g、白朮 6g (補気)
- 眩暈、頭痛がある場合 ⇒ +菊花 4g、蔓荊子 6g (清利頭目)
- 不眠がある場合 ⇒ +酸棗仁 6g、柏子仁 4g (養心安神)

中成薬および漢方エキス剤

四物湯 7.5g 合 桂枝茯苓丸 7.5g 分 3 内服

<変方・合方>

- 易疲労、自汗、息切れなど、気虚症状を伴う場合
⇒ 十全大補湯 7.5g 合 桂枝茯苓丸 7.5g 分 3 に変方
- 眼精疲労や眩暈がある場合 ⇒ +杞菊地黄丸 24 丸
- 不眠がある場合 ⇒ 加味帰脾湯 7.5g 合 桂枝茯苓丸 7.5g 分 3 に変方

●鍼灸療法

<選穴> 八風、八邪、合谷、血海、三陰交など。

<針法> 全ての穴に補法を用い、10～30分間置針する。

臨床的追記

冷え症の部位等により、一般に次の生薬がよく用いられる。

- 四肢の冷えの場合 ⇒ 活血薬 (紅花、桃仁、川芎、牡丹皮、鶏血藤、牛膝など)
- 全身の寒がりの場合 ⇒ 温陽薬 (乾姜、桂皮、附子など)
- 両手の冷えがひどい場合 ⇒ 川芎、桂枝など

○両足の冷えがひどい場合 ⇒ 牛膝、杜仲など

その他の療法

1. 手足浴療法

冷え症手足浴方Ⅰ『木下漢方研究所』

＜組成＞ 紅花 20g 小茴香 20g 乾姜 15g 桂枝 20g 川芎 20g 陳皮 10g 香附子 20g
牛膝 20g

＜製法＞ 上記の生薬を 1500ml 位の水に入れ煎じる。その薬汁を取り出し、2回に分け、適量の湯に入れ手足浴をする。1日2回、1回20～30分。

＜効能＞ 温養行気、活血通絡。陽虚、瘀血、寒湿タイプの冷え症に適用。

冷え症手足浴方Ⅱ『木下漢方研究所』

＜組成＞ 当帰 25g 黄耆 30g 杜仲 10g 桂皮 15g 鶏血藤 20g 熟地黄 8g 丹参 10g
紅花 8g

＜製法＞ 上記の生薬を 1500ml 位の水に入れ煎じる。その薬汁を取り出し、2回に分け、適量の湯に入れ手足浴をする。1日2回、1回20～30分間。

＜効能＞ 益気養血、温養通絡。気血不足による冷え症に適用。

2. 薬酒療法

仙茅酒『本草綱目』

＜組成＞ 仙茅 120g 白酒（焼酎でもよい）500ml。

＜製法＞ 仙茅（乾、刻み）を白酒に入れ、7日間経過してでき上がり。
1日2回、1回10～15ml 飲用。

＜効能＞ 温腎壮陽、祛寒除湿。陽虚、寒湿、瘀血タイプの冷え症に適用。

帰黄桂附酒『中華薬酒譜』

＜組成＞ 当帰 120g 山茱萸 70g 桂皮 30g 炮附子 30g 茯苓 50g 枸杞子 75g 鹿角 30g
菟絲子 55g 熟地黄 50g 白酒（焼酎でもよい）1500ml。

＜製法＞ 上記の生薬（刻み）を布で包んで白酒に入れ21日間経過してでき上がり。
1日2回、1回10～15ml 飲用。

＜効能＞ 補腎温陽、養血益精。陽虚、血虚の冷え症に適用。