

星薬大揺籃会 講演会

漢方・薬膳で “手・足の冷え” を解消できる

～免疫アップで元気な体に～



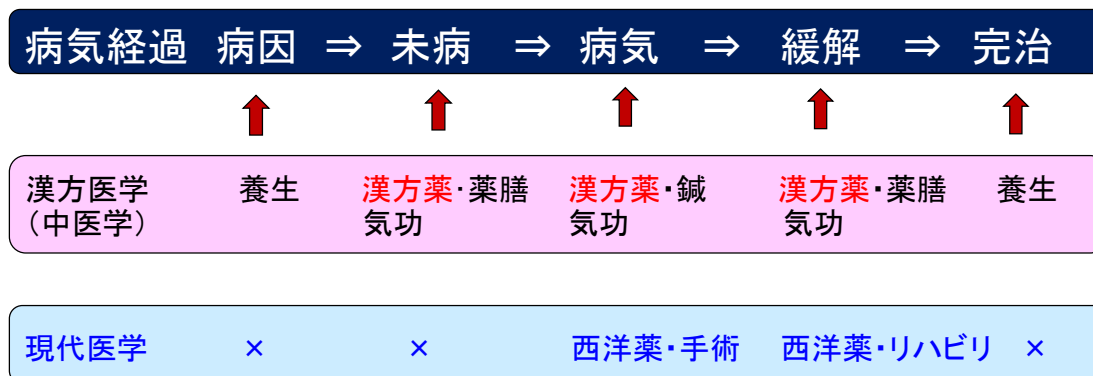
薬学博士 吉村吉博

日本統合医療学園学長・漢方吉村薬局・漢方健康堂顧問、東京農大非常勤講師
日本薬科大学前教授・星薬科大学元助教授、CDC（アメリカ疾病対策センター）元研究員

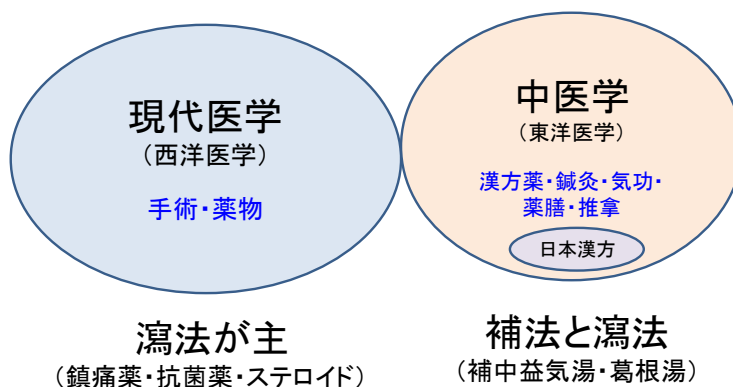
I 漢方医学（中医学）の基礎

1. 漢方医学と西洋医学の違い

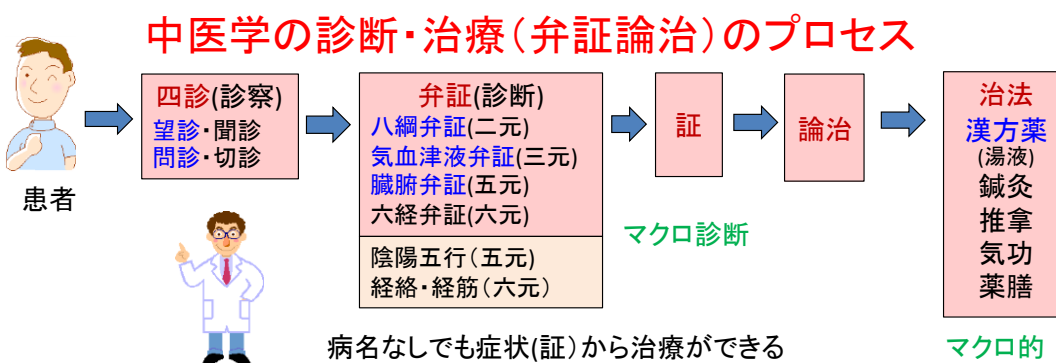
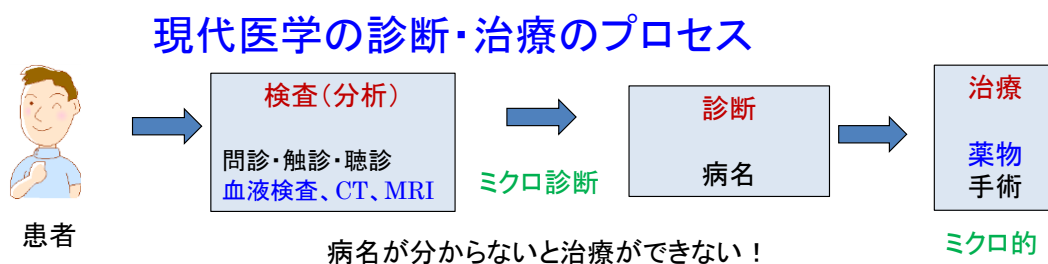
1) 病気の時系列における比較



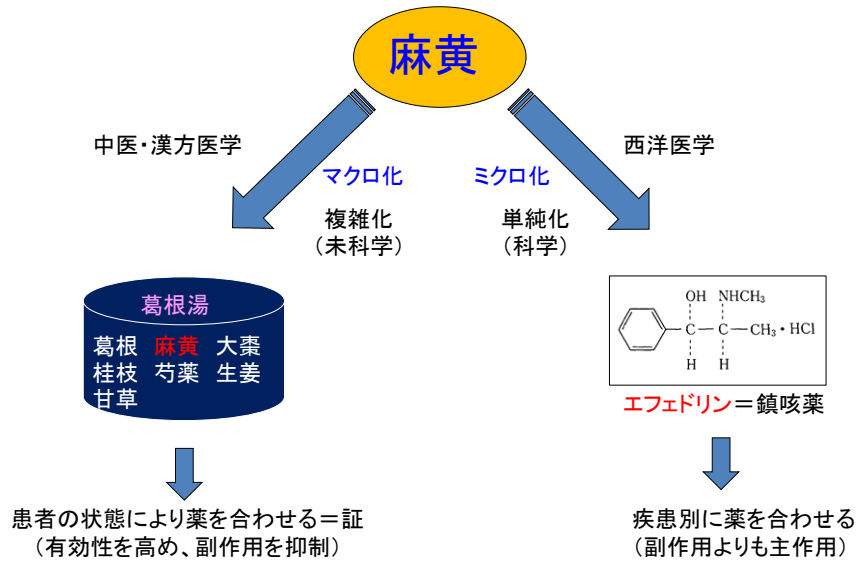
2) 治療手段とその役割



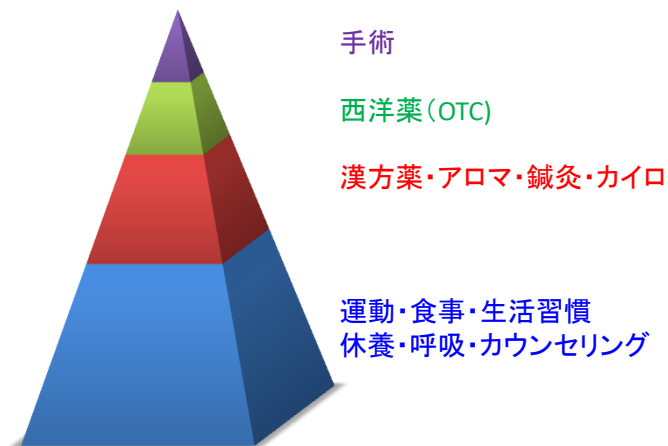
3) 診断・治療の比較



4) 漢方薬と西洋薬

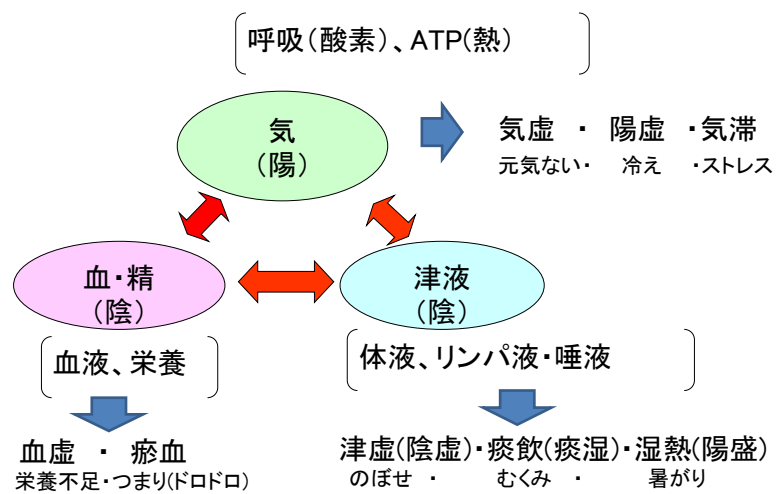


5) 治療の分類

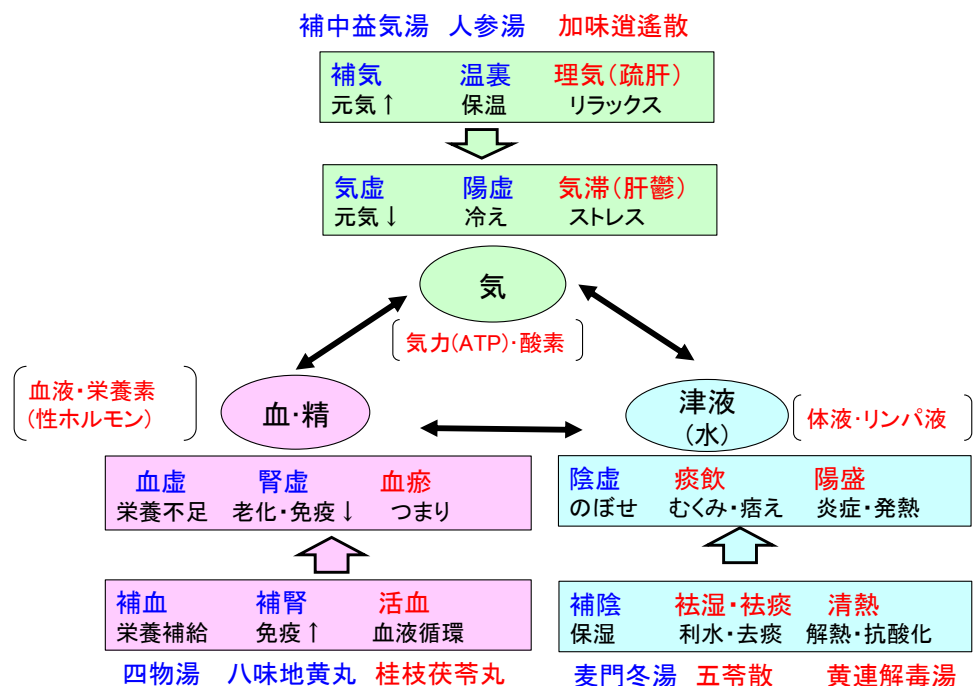


2. 気・血・津液(水)

1) 気血津液の概念



2) 気血津液による病証と漢方薬



3) 体質別チェック表 (各証で3項目以上当てはまる場合は該当する証になる)

虚証 (虚弱体質)		実証 (代謝異常の体質)	
気虚	☐ 呼吸が浅く、息切れしやすい ☐ 疲れやすく、気力が出ない ☐ 身体がだるく、動くのがおっくう ☐ 汗かきで、少し動くと汗が出る ☐ 睡眠は十分なのに、すぐに眠くなる ☐ 太りぎみで、筋力がない ☐ 舌の色が淡い、舌の縁に歯形がつく	気滞	☐ イライラして怒りっぽい ☐ 気分が抑うつで、ため息がでやすい ☐ 口が苦く感じることもある ☐ ゲップやおならがよく出る ☐ のどに詰まったような異物感がある ☐ 女性ではPMS症状が強く出る ☐ 舌の縁が赤い
血虚	☐ 痩せぎみ ☐ 疲れるとめまいや動悸を感じる ☐ 不眠ぎみで、眠りが浅く夢が多い ☐ 肌や髪の毛が乾燥する ☐ 手足にしびれやひきつりを感じる ☐ 女性)経血が少量で生理が遅れる ☐ 唇や舌の色が淡く、全体的に小さい	血瘀	☐ いつも同じ所にこりや痛みを感じる ☐ 目の下にクマが出やすい ☐ シミが多く、日焼け後が残りやすい ☐ ちょっとぶつかっても青アザになる ☐ 女性)月経痛が強い筋腫がある ☐ 女性)経血の中に塊が多く混じる ☐ 舌の裏の血管が太く黒ずんでいる
陽虚	☐ 寒がり、全身が冷えやすい ☐ 顔色が青白い ☐ 夏でも温かい飲食物を好む ☐ 透明な尿が多く出る ☐ 冷えるとすぐに下痢をする ☐ 女性)透明な帯下が多く出る ☐ 舌の色は淡く、白い苔が付く	痰湿	☐ むくみやすい、太りぎみ ☐ 体が重く感じて、だるくなりやすい ☐ 胃につかえ感があり、叩くとポチャ ☐ 軟便になりやすい ☐ よく痰が出る(湿熱は黄色) ☐ 女性)ねっとりした帯下が多い ☐ 舌の表面に粘り白い苔(湿熱は黄苔)
陰虚	☐ 痩せぎみ ☐ 手のひらや足の裏にほてりを感じる ☐ 口やのどが乾燥する ☐ 寝汗をかきやすい ☐ 夜になると微熱が出る ☐ 女性)生理周期が早く経血は鮮血 ☐ 舌は赤く、苔はあまりない	陽盛	☐ 目が充血したり顔面が紅潮しやすい ☐ のどが渇き冷たい飲食物を好む ☐ イライラしやすく、不眠がち ☐ 血圧が高く、首や肩が張る ☐ 頭痛やめまいが急に起きやすい ☐ 耳鳴りが出やすい ☐ 舌が赤く、その上に黄色い苔がある

3) 体質別の生薬・漢方処方（ハーブ・お茶）

症状	気虚	血虚	陽虚	陰虚	気滞	瘀血	痰飲	陽盛
治法	補気健脾	補血	補陽 温裏	補陰	疏肝・理気	活血化瘀	利水、化湿	清熱・利湿
生薬	[補気] 人参、黄耆、 党参	[補血] 熟地黄、当帰、 芍薬、枸杞子、 何首烏、龍眼肉	[温裏] 附子、乾姜、 呉茱萸、桂皮	[補陰] 麦門冬、沙参、 天門冬	[理気] 陳皮、厚朴、 香附子、枳実	[血瘀] 桃仁、紅花、 川芎、鬱金、 丹参	[利水] 沢瀉、猪苓、 車前子 [祛湿] 蒼朮、薏苡仁	[清熱] 黄連、黄芩、 黄柏、山梔子
	[健脾] 白朮、大棗、 茯苓	[養心] 酸枣仁、茯神、 柏子仁、蓮肉	[補陽] 鹿茸、淫羊藿、 杜仲、冬虫夏 草	[補腎] 生地黄	[疏肝] 柴胡 [肝陽] 釣藤鈎、牡蠣	[止血] 田七	[化痰] 半夏、竹茹	[清熱利湿] 茵陳蒿 竜胆
漢方 処方	[補気] 補中益気湯 帰脾湯	[補血] 四物湯 当帰芍薬散 当帰飲子	[温裏] 人参湯 呉茱萸湯 当帰四逆呉茱 黄生姜湯	[治寒] 麦門冬湯	[理気] 半夏厚朴湯	[血瘀] 折衝飲 桂枝茯苓丸、 芍薬調血飲第一 加減	[利水] 五苓散、 猪苓湯、 [祛湿] 苓桂朮甘湯、 薏苡仁湯	[清熱] 黄連解毒湯 温清飲、 三物黄芩湯 三黄瀉心湯
	[健脾] 六君子湯、 香砂六君子湯	[気血双補] 十全大補湯 人参養栄湯	[補腎陽] 八味地黄丸、 牛車腎気丸	[補腎] 六味地黄丸、 知柏地黄丸、 杞菊地黄丸	[疏肝] 柴胡疏肝散、 四逆散、 加味逍遥散、 [肝陽] 釣藤鈎、 抑肝散	[止血] 芍薬膠艾湯、 槐角丸	[化痰] 二陳湯 半夏厚朴湯 温胆湯	[清熱利湿] 茵陳蒿湯、 竜胆瀉肝湯
お茶 ハーブ	杜仲、人参、 大棗、 紅茶、焙じ茶 (香り)	枸杞、桑葉、 女貞子、 緑茶(栄養)	生姜、桂皮、 芯温茶、 鉄観音茶、 紅茶	菊花、枸杞、 緑茶、羅布麻	紫蘇・ミント、ラ ベンダー ジャスミン茶、アール グレイ、羅布麻	鬱金、田七、 杜仲、蒲公英、 ブアール茶、	はと麦、トクゴロシ 美寧茶、 ブアール茶、	重菓、蒲公英、 菊花、決明子、 緑茶、羅布麻

4) 体質別の食材

症状	気虚	血虚	陽虚	陰虚	気滞	瘀血	痰湿	陽盛
タイプ	パワー不足	栄養不良	冷え性	のぼせ	ストレス	どろどろ血	むくみ	暑がり
食材	特徴 きのこ類、 発酵食材	種実類、 赤・黒食材	温性食材 瓜類、貝類	涼性食材 瓜類、貝類	柑橘系 香味野菜	青魚 温性食材	海藻・ 根菜類	苦味野菜 寒性野菜
	エビ 牛肉 鶏肉 うなぎ 栗 ブロッコ リー くるみ 朝鮮人参 やまいも かぼちゃ 納豆 しいたけ りんご ヨーグル ト	レバー カキ 鶏肉 うずら卵 にんじん 金針菜 黒ごま 黒キクラ ゲ ピーマン 黒豆 なつめ トマト もも いちご	羊肉 エビ 牛肉 サケ にら にんにく うど くるみ シナモン とうがら し しょうが 山椒 栗	スッポン 豚肉 アサリ あわび れんこん きゅうり 豆腐 豆乳 なし トマト ゆりね 白きくら げ はちみつ	アサリ カキ レバー イカ ニガウリ セロリ 春菊 しそ パセリ 黒ごま 梅干し 緑豆 菊花 枸杞の実 グレープフル ーツ	イワシ アジ さば にら たまねぎ にんにく 小豆 らっきょ う 酢 シナモン 黒きくら げ サフラン	アサリ シジミ サンマ さば 玄米 緑豆 しいたけ こんにゃ く はと麦 大根 ごぼう 海藻・わか め 冬瓜 バナナ	豚肉 ラード ホタテ ハマグリ 緑豆 スイカ 冬瓜 れんこん セリ みょうが ほうれん そう ゴボウ きゅうり

3. 五臓六腑

臓腑	実質的臓器	中医学的生理作用	関連疾患
肝	肝臓、自律神経系	疏拙（新陳代謝） 蔵血（血液の貯蔵）	ストレス、心身症（鬱）、肝炎、胆石症、目疾患、月経不順
心	心臓、中枢神経系（高次神経系）	血脈（循環機能） 神志（精神を支配）	動悸、狭心症、心筋梗塞、口内炎、不眠、健忘、高血圧、統合失調症
脾	脾臓、十二指腸など	消化・運化（消化）、 気血生化（栄養素生成） 統血、昇清	胃腸炎、十二指腸潰瘍、下痢、食欲不振、貧血、肥満、不正出血、痔
肺	肺臓、心臓	呼吸（宣発・粛降） 通調水道（水分代謝）	かぜ、咳、喘息、気管支炎、肺炎、鼻づまり、浮腫
腎	腎臓、副腎、精巣、卵巣	水液調節（尿の生成） 蔵精（生殖作用） 納気、封蔵	排尿障害、浮腫、膀胱炎、糖尿病、老化、痴呆、耳鳴り、生殖機能低下
胆	胆嚢	胆汁分泌、決断	黄疸、不安
小腸	小腸	清濁分別（消化と吸収）	腹痛、下痢、嘔吐
胃	胃	腐熟（消化）、降濁	消化不良、食欲不振
大腸	大腸	排泄（水分吸収）	便秘、下痢
膀胱	膀胱	尿の貯留（排尿）	膀胱炎、膀胱結石
三焦	心、肝、腎の連携 血管系・リンパ系	上焦、中焦、下焦 痰湿の失調	かぜの咳、花粉症、パーキンソン不妊症、糖尿病

五臓	肝	心	脾	肺	腎
臓器作用	肝臓・自律神経系	心臓・中枢神経系	脾臓・消化器系	肺臓・心臓 水液代謝系	腎臓・副腎 免疫・生殖系
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五竅(感覚)	目	舌	口	鼻	耳
五行	木	火	土	金	水
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五病（内傷） （疾病薬膳）	ストレス疾患	精神疾患・不眠	胃腸疾患	呼吸器疾患	老化・免疫・生殖
五味（治療）	酸	苦	甘	辛	鹹
五香（治療）	柑橘 リフレッシュ	花(フローラル) リラックス	スパイス 癒やし	樹木 集中力	ハーブ ウェイクアップ
五色(欠損) （未病薬膳）	青	赤	黄	白	黒
五栄養素 （体質改善）	ビタミン （野菜）	タンパク質 （肉・魚）	糖質 （穀類・豆類）	脂質 （乳類・油脂）	ミネラル （海藻・茸）
五季	春	夏	晩夏(長夏)	秋	冬
五気（気候）	風	暑(火)	湿	燥	寒
五病（外感） （五季薬膳）	花粉症 （風邪）	熱中症 （暑邪・火邪）	浮腫、食欲不振 （湿邪）	皮膚乾燥 （燥邪）	冷え （寒邪）
五旬食材 （養生）	祛風・解表	寒性・清熱	利水・祛湿	潤燥・補陰	温性・補陽

II 免疫の基礎

1. 免疫能チェック表（ 計算＝100－チェック数×2 90 以上：優秀 60 以下：要改善）

- | | |
|--|--|
| ☐ 肉や魚を食べるのが少ない | ☐ 深刻な悩みやストレスがある |
| ☐ 外食が多く、食事時間が不規則になりがち | ☐ 最近、あまり笑っていない |
| ☐ 食物繊維が少ない | ☐ 手のひらや、脇の下に汗をかくことが多い |
| ☐ 朝食をとらないことが多い | ☐ 最近、ひどくショックを受けたことがある |
| ☐ 早食いでよく嘔まずに食べている | ☐ 社会・他人の役に立っていないと思う |
| ☐ 空腹時、食べたい料理が思い浮かばない | ☐ 起床時に「今日何をやろう」と思わない |
| ☐ 食べ物の好き嫌が多い | ☐ 人と付き合うのがおっくうになってきた |
| ☐ 甘い物、脂っこい物、味の濃い物を好む | ☐ 些細なことで腹が立ったり、イライラする |
| ☐ いつもお腹いっぱいになるまで食べる | ☐ 何でも相談できる知人や友人がいない |
| ☐ よくダイエットをして、体重が上下する | ☐ 身の回りに、苦手とを感じる人がいる |
| ☐ 食品添加物が入っているものよく食べる | ☐ 50 歳以上である |
| ☐ 運動不足を実感している | ☐ 平熱が 36 度に達しない |
| ☐ 激しい運動をしている | ☐ 手、足が冷たい |
| ☐ 日中は、デスクワークや家事が中心 | ☐ 風邪をひきやすく、なかなか治らない |
| ☐ 歩くスピードが遅い | ☐ いつも疲れていて、寝ても疲れがとれない |
| ☐ 不規則な生活が多い | ☐ 口内炎やニキビができ、肌も荒れやすい |
| ☐ タバコを吸う | ☐ 傷口が化膿しやすく、治りにくい |
| ☐ ほぼ毎日、飲酒している | ☐ 大便やおならの匂いが臭い |
| ☐ シャワーだけですませることが多い | ☐ 便秘や下痢をしやすい |
| ☐ エアコンをつけた環境にいることが多い | ☐ 肩がこりやすい |
| ☐ 寝る前にパソコンやスマホを見ってしまう | ☐ 咳が出やすい |
| ☐ 睡眠時間が極めて少なく、日中眠い | ☐ 頭痛を起こしやすい |
| ☐ 寝付きが悪く、寝てもすぐ目が覚める | ☐ 花粉症になっている |
| ☐ 目覚めが悪く、夢を見ることが多い | ☐ よく喉が腫れたり、痛くなる |
| ☐ いびきをかきやすい | ☐ 西洋薬を飲みすぎている |

2. 免疫を低下させる要因

①食事

- ・肉・魚・大豆の摂取が少ない：免疫細胞の生成
- ・偏食が多い：栄養バランス（特にビタミン・ミネラル）が低下して、抗酸化能が低下 ⇒次の頁
- ・食物繊維が少ない：腸内環境の低下 ⇒後述
- ・朝食を食べない：体温の低下と栄養不足
- ・肥甘厚味（脂濃い・甘い・味が濃い）の過食：飽和脂肪酸、n-6 不飽和脂肪酸、糖の過度は炎症を惹起
- ・食品添加物を気にしない：獲得免疫の異常

②運動

- ・運動をあまりしていない：代謝低下による免疫低下 ⇒次の頁
- ・激しい運動をよくする：ストレスによる免疫低下

③生活習慣

- ・不規則な生活：自律神経のバランス低下
- ・タバコを吸う：タバコの有害物質（200 種類）によりマクロファージ産生低下

④休養

- ・寝る前にスマホやパソコンをみる：自律神経バランス低下により交感神経優位でリンパ球が減少
- ・睡眠時間が少ない：自然免疫の低下（感冒しやすい）、成長ホルモンの低下で免疫細胞の減少

⑤精神

- ・過度なストレス：自律神経バランス低下により交感神経優位でリンパ球が減少
- ・あまり笑わない：NK細胞の低下

⑥その他

- ・50 歳以上である：20 代をピークにして低下し、70 代で 1/10 に下がる ⇒次の頁
- ・冷え症である：体温 1℃低下で免疫能 37%低下
- ・かぜを引きやすい、がん：免疫低下
- ・西洋薬の飲みすぎ：自己治癒力（自然免疫）の低下

3. 免疫のしくみ

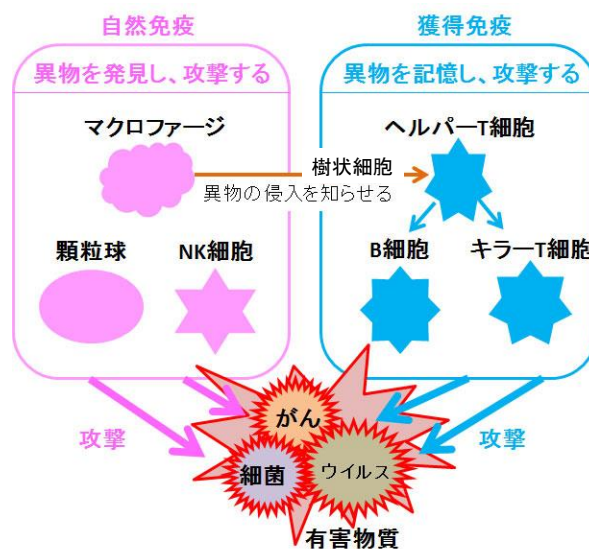
1) 免疫システム

①自然免疫（生まれつき備わった抵抗力：先天獲得免疫）

侵入してきた病原体を直ちに排除する反応である。免疫反応により身体の表面や粘膜面で洗い流すもので、例えば、くしゃみ・咳・鼻水・汗・涙・胃液・腸内細菌・尿などである。消化管や呼吸器官は表面が粘膜に覆われており（防護壁）、消化液や粘液が分泌されて、侵入してきた細菌などの微生物を殺したり、身体の外へ排出する役目を果たしている。腸管内の細菌群も外来菌が住み着いたり増えたりするのを防ぐ。病原体（細菌）や異常細胞を発見した途端に攻撃する細胞として、マクロファージ・NK細胞・好中球などがある。

②獲得免疫（異物を排除、集中攻撃する力）

自然免疫の防護壁を越えて身体内に侵入してきた病原体に対し抗体を作り、同じ異物が入り込んだ場合には効率的に集中攻撃する。獲得免疫では抗体を作るよう指令を出すT細胞や、抗体を作るB細胞といったリンパ球である。真っ先に異物に対処する自然免疫、抗体を作って次に備え、自然免疫で対処しきれなかった異物に対処する獲得免疫と、それぞれが補いあって体を守る。

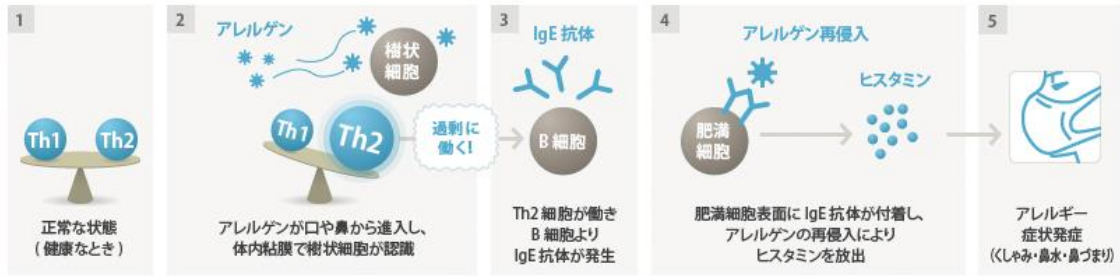


4. 免疫異常（免疫低下、免疫過剰）

1) アレルギーの分類

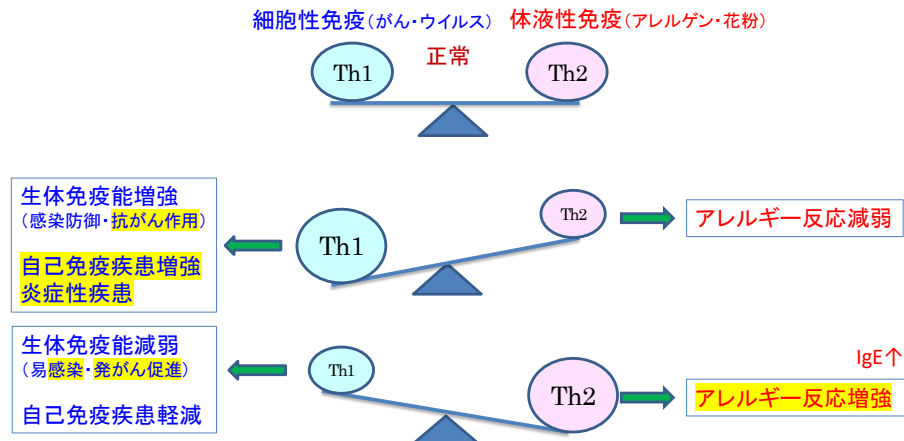
タイプ	I 型アレルギー (アナフィラキシー型)	II 型アレルギー (細胞障害型)	III 型アレルギー (免疫複合体型)	IV 型アレルギー (細胞性免疫 Th1)
抗体	IgE	IgG (IgM)	IgG (IgM)	T 細胞、Mφ
特徴	抗体 (アレルゲン) が体内に侵入すると、肥満細胞からヒスタミンが遊離され、即時的にアレルギー反応が起こる。	自分の細胞表面が抗原として認識されて、自分の細胞に対する抗体 (IgG) が産生され、自分の細胞が攻撃される。	可溶性抗原(細胞表面でなく、体液に溶けている抗原) と IgG との反応で起こる。自己免疫疾患性アレルギーである。	抗体が関与する体液性免疫ではなく、細胞性免疫である。抗原感作を受けた Th1、Th2 型リンパ球が、組織障害を起こす。
反応時間	15～30 分 (即時型)	即時型	3～8 時間 (即時型)	1～2 日 (遅延型)
主な疾患	気管支喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎(花粉症)、蕁麻疹、アナフィラキシーショック、食物アレルギー	溶血性貧血、血小板減少症、重症筋無力症、紫斑病、橋本病、パセドウ病、ウイルス性肝炎	血清病、関節リウマチ、腎炎、膠原病 (SLE (全身性エリマトーデス)、シェーグレン症候群)	臓器移植の拒否反応、結核、接触性皮膚炎、金属アレルギー、ツベルクリン反応、アトピー進行後の炎症反応

2) アレルギーのメカニズム

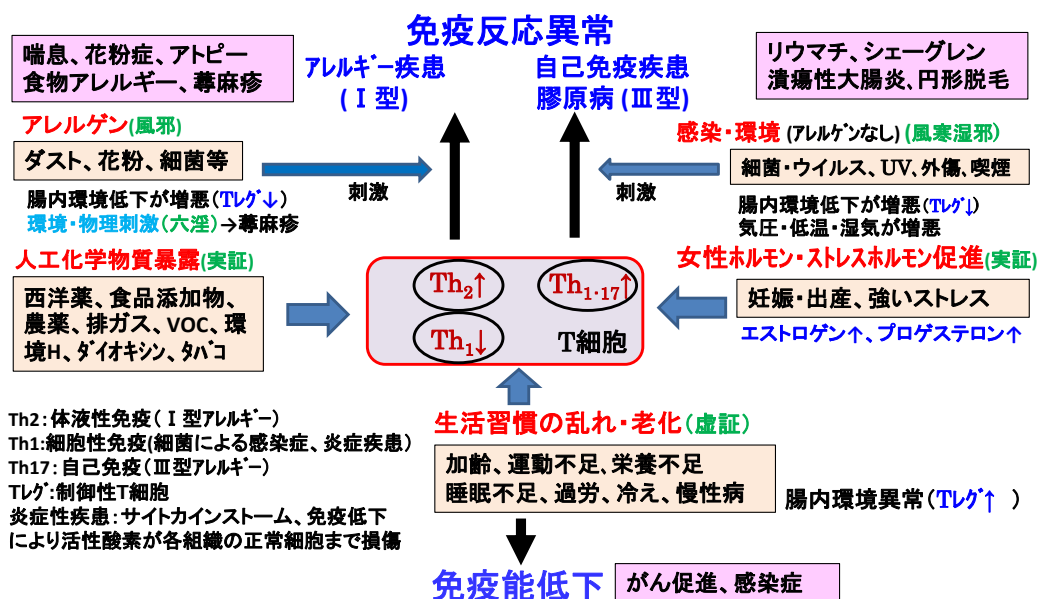


- ①免疫機能は、Th1、Th2 という 2 つの免疫細胞がバランスよく正常に働き、外敵から体を守っている。
正常な状態ではお互いにバランスを保っているが、アレルギーの人ではこのバランスが保たれていない。
- ②免疫細胞 Th1 と Th2 のバランスが保たれていない (Th2 が過剰に働く) 場合、花粉やダニなどのアレルゲンが体に侵入すると、腸や鼻の粘膜などで樹状細胞がアレルゲンとして認識する。
- ③アレルゲンを排除するために B 細胞より「IgE 抗体」を過剰に産生する。
- ④肥満細胞の表面に IgE 抗体が着き、アレルゲンの再侵入によりヒスタミンが放出される。
- ⑤このヒスタミンによりくしゃみや鼻づまり、炎症、痒みなどのアレルギー症状が起きる。

3) 免疫バランス

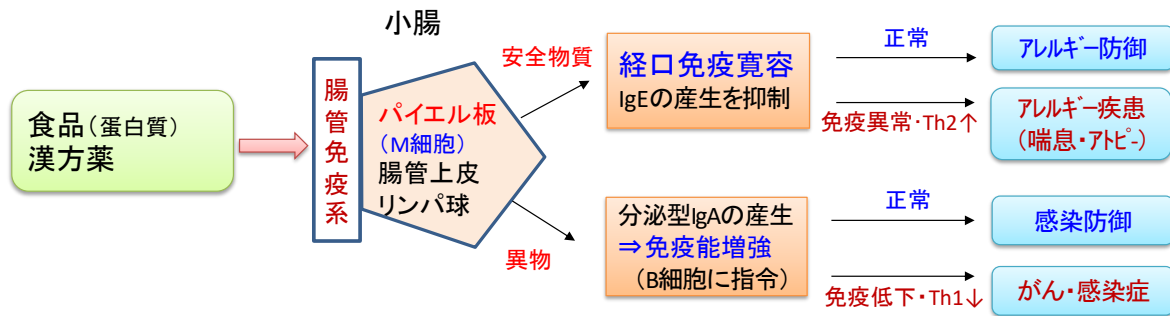


4) 免疫異常の根本原因

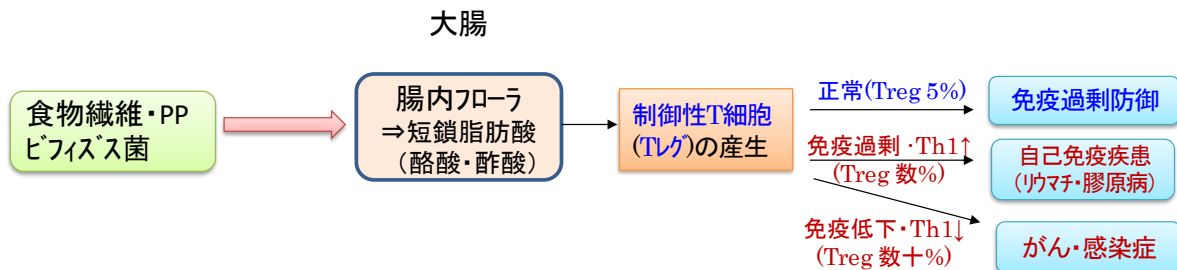


5. 免疫と小腸・大腸

1) 小腸と免疫



2) 大腸と免疫

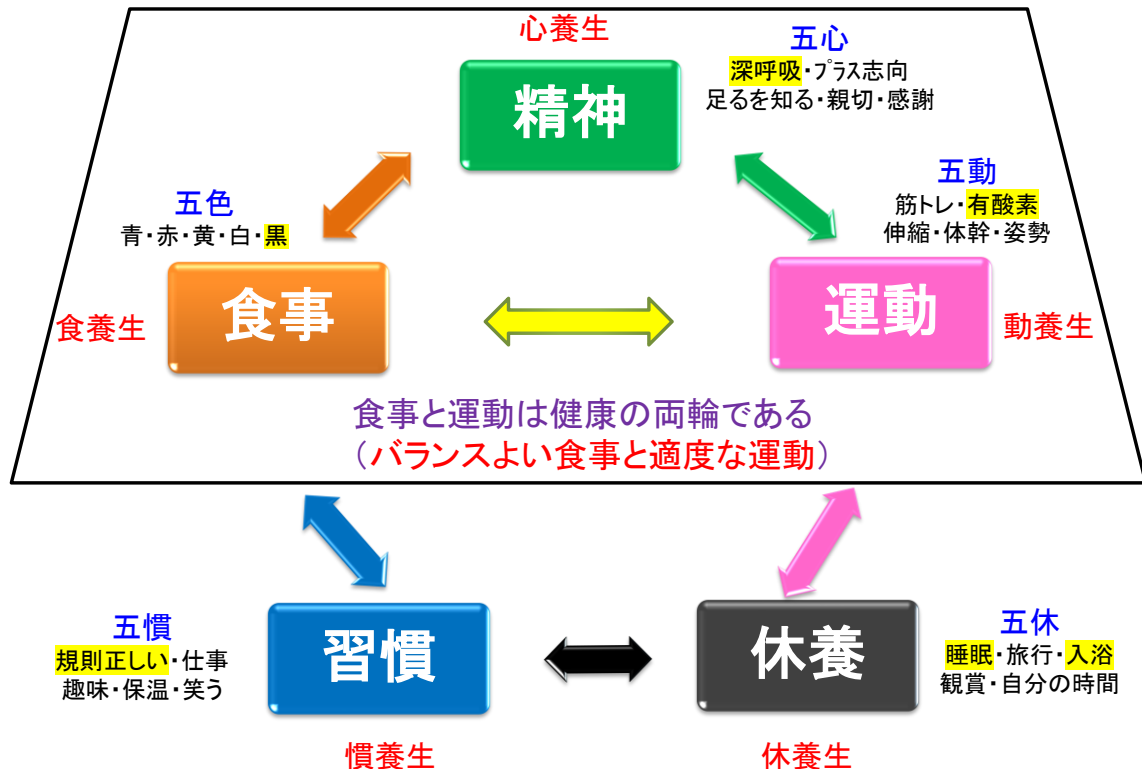


3) 腸と疾患



Ⅲ 免疫アップ法

1. 免疫アップ養生法：五養生



1) 食事

- 腸内フローラによる免疫向上（獲得免疫をアップ）
 - ①発酵食品：善玉菌の助っ人 1日 300g
動物性：ヨーグルト、チーズ、
植物性：納豆・キムチ、味噌、塩麴、甘酒、ぬか漬（大腸がん）
 - ②水溶性食物繊維：善玉菌のエサ 1日 350g
大根、ニンジン、山芋、サツマイモ、海藻、大麦、コンニャク
キノコ（1,3β-グルカン中の分枝鎖が多い舞茸がよい）
 - ③オリゴ糖：善玉菌のエサ 1日 12g
ゴボウ、アスパラガス、玉ねぎ、とうもろこし、バナナ、リンゴ、大豆、蜂蜜
- パイエル板活性による免疫アップ
ビタミン B1（豚肉・鯖・玄米・枝豆・パイナップル）
+ アリシン（玉葱・ニンニク）：VB1 の吸収促進
- フィトケミカル：抗酸化作用により免疫細胞の修復、獲得免疫の異常抑制
イオウ類（ニンニク、ネギ、ブロッコリー）、PP 類（お茶、ごぼう、レンコン）
カロテン（トマト、ピーマン、カボチャ）、糖関連（昆布、キノコ、リンゴ）
- n3 系不飽和脂肪酸
EPA、亜麻仁油：Th1/Th2 のバランスを調整
- ミネラル：抗酸化酵素の活性化
- 朝食をとる：胃腸の機能を高める。体温の上昇と免疫細胞の活性化
- 体温を上昇
乾姜：乾姜中ショウガオールが体温上昇維持、生姜は体温を下げる
お酢：クエン酸が血行上昇して体温を上昇させる
- 自然免疫をアップ
緑茶：ウイルス・細菌を撃退（自然免疫の補助）
- よく噛む
唾液量が増加して自然免疫をアップ

2) 運動

- ・ウォーキング (5000~8000 歩/日) : 気分転化になり、悩みから解放+自律神経が整う
「寿命は歩く距離に比例する」
- ・ストレッチ (血流アップ) : ラジオ体操
- ・筋トレ (体温を上昇) : 中強度運動 20 分。特にスクワットを推奨

3) 精神

- ・ストレスをためない : 交感神経優位では免疫低下、NK 細胞が減少
発散する趣味をもつ。友達にグチをこぼす。
- ・呼吸療法 : 副交感神経優位
横隔膜を動かす : 笑い、歌、ため息、氣功
- ・筋弛緩法
- ・能天気のおすすめ : まじめ過ぎるとストレスが溜まる

4) 休養

- ・入浴 : 41℃のお湯に 15 分程 (副交感神経が優位で免疫アップ)、
- ・体温を 36.5℃以上に上げる : 冷えを予防、筋トレを行う
- ・十分な睡眠 : 朝日を浴びる、就寝時は暗室、就寝前はスマホ厳禁、昼寝は 30 分以内で OK

5) 生活習慣

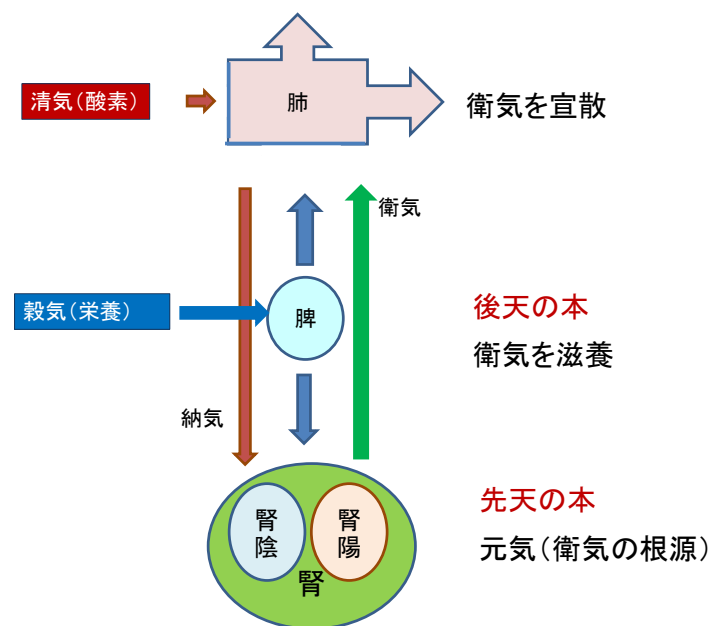
- ・規則正しい生活 : 自律神経のバランス低下
- ・西洋薬の服用 : 自然免疫の低下
- ・起床・就寝のリズム : 自律神経のバランス低下
- ・早朝に日光を浴びる : 体内時計を調整し、メラトニン (睡眠ホルモン) を生成させる
- ・適度な不衛生の環境を維持 : 動物の飼育や農作業を行う

2. 免疫の中医学

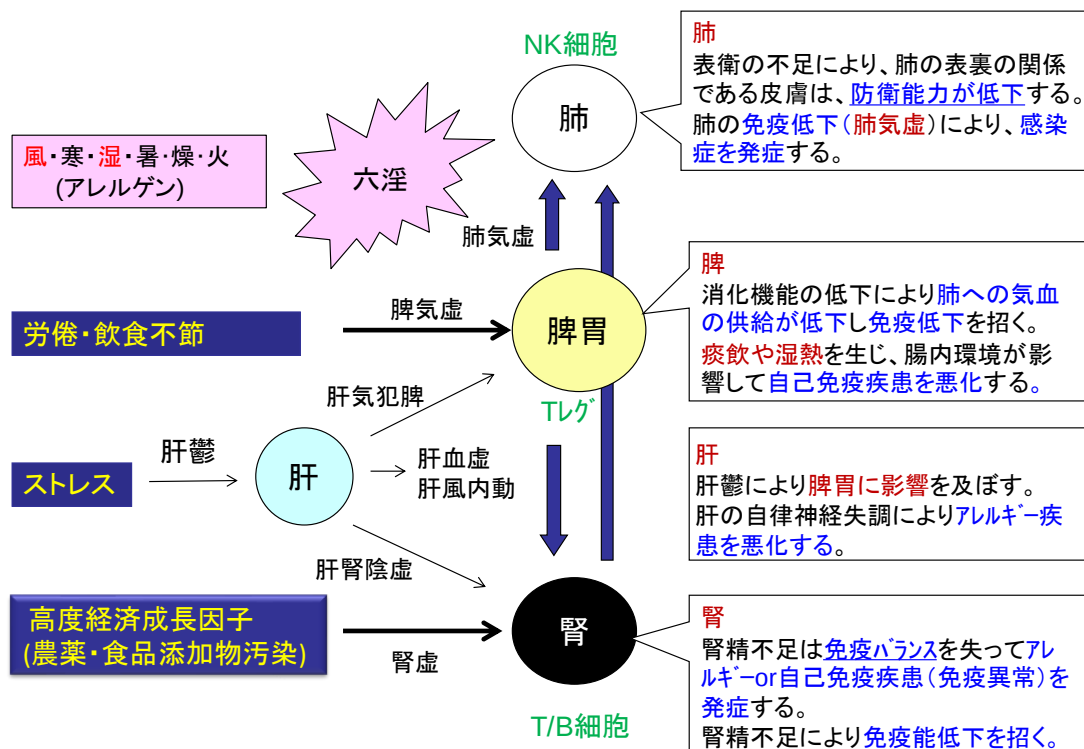
1) 免疫の生理

免疫は現代医学では当たり前使用されているが、中医学でも人体の正気と病邪が闘争するプロセスとして認識されている。従って、免疫を「扶正祛邪」と同義語ととらえてよい。

中医学では、皮膚粘膜の抵抗力は肺の衛気 (NK 細胞、マクロファージ)、腎気 (胸腺を含む、細胞性免疫 Th1)、腸管の状態は脾気 (T 細胞、Treg)、免疫の中核は腎精 (B 細胞、体液性免疫 Th2)、自律神経のバランス (交感・副交感神経) は肝気と関係がある。例えば、肺気虚の場合、副交感神経の亢進となり免疫異常を引き起こしやすくなる。



2) 免疫の病理



3) 免疫の漢方薬

①免疫促進薬

病証	主症状	治法	処方	生薬
肺気虚	慢性咳、息切れ、感冒	補気養血	補中益気湯 玉屏風散、人参養営湯	黄耆、人参、靈芝、党参 白朮、甘草、茯苓、薏苡仁、 大棗
脾気虚	疲労感、痩せる、息切れ、顔色白、 舌色白、脈沈弱		六君子湯、補中益気湯 生脈散、茯苓飲	茸類(マイタケ)、豆類(緑豆、ナマメ)
血虚	顔色が悪い、皮膚がかさかさ、目 が疲れる、動悸、痙攣、しびれ	補血 気血双補	四物湯、当帰芍薬散 十全大補湯	当帰、鶏血藤、阿膠、熟地黄、 白芍、桑椹
心脾両虚	不眠、健忘、食欲不振、腹脹、軟 便、倦怠感、動悸、めまい	温補腎陽	帰脾湯 加味帰脾湯	黄耆、人参、白朮 酸棗仁、遠志、竜眼肉、茯神
心肝血虚	活力がない・顔色が蒼白い・め まい・立ちくらみ、貧血	陽補心肝	四物湯+酸棗仁湯	当帰、熟地黄、白芍 酸棗仁、遠志
脾肺気虚	息切れ・呼吸困難と食欲不振・ 少食・食後お腹が脹る	補益肺脾	参苓白朮散 啓脾湯	人参、黄耆、茯苓、白朮、薏 苡仁、蓮子、山薬
心腎不交 心腎陰虚	動悸、不眠、健忘、耳鳴、口渇、 腰がだるい、遺精。五心煩熱	補益心脾	天王補心丹 (安神補心丸) 柏子養心丸	酸棗仁、遠志、柏子仁、 生地黄、麦門冬、天門冬 当帰
肺腎気虚	呼吸器困難や咳嗽、喘息、吸気 困難、息が続かない	滋補肺腎	麦味地黄丸	熟地黄、山薬、山茱萸 麦門冬、五味子
肝脾不和 肝気犯脾 脾虚肝乗	胸脇苦満、ため息、腹部膨満感 食欲不振、腹鳴、下痢、便秘、腹 痛	疏肝健脾 健脾柔肝	柴胡疏肝湯、大柴胡湯 桂枝加芍薬湯	柴胡、枳殻、白芍、炙甘草 桂枝、大棗、白朮、炙甘草
脾腎陽虚	全身がいつも冷えた状態、下肢 の浮腫、疲労倦怠感などを伴う。 舌色淡、齒痕、舌苔白膩	温補腎陽	八味地黄丸 牛車腎気、右帰丸 鹿茸大補湯 至宝三鞭丸	附子、肉桂、補骨脂、巴戟天、 淫草藓、杜仲、鹿茸、海馬、 靈芝、アガリクス、ハバロウタケ、たも ぎ茸、茸嘉(LEM)、ニンク
肝腎陰虚	目の疲れ、視力低下、めまい、 耳なり、健忘、手足のほてり、 口渇、寝汗、脈細数。	滋補肝腎	六味地黄丸 杞菊地黄 知柏地黄丸	枸杞子、女貞子、旱蓮草、大 棗、鶏血湯、杜仲、別甲 冬虫夏草、隈笹
脾胃陰虚	口渇き、胸やけ、食欲不振、上腹 部不快感、便秘乾咳、痰が絡む、 口が渇く	滋養胃陰	麦門冬湯 沙参麦門冬湯 滋陰降火湯	生地黄、麦門冬、沙参、天 門冬、黄精、肉蓯蓉、玉竹、 天花粉、知母 白木耳、百合

②免疫抑制薬

病証	主な症状	治法	処方	生薬
痰濁内阻	全身だるい、浮腫、しこり、吐き気、食欲不振、厚膩苔	化痰利湿 健脾散結	半夏厚朴湯 竹茹温胆湯	半夏、天南星、白僵蚕、白芥子、 栝楼根
熱毒蘊結	発熱、食欲有り、便秘、舌色赤、舌苔厚、脈実	清熱解毒 通便	黄連解毒湯 三黄瀉心湯 温清飲、竜胆瀉肝湯 茵陳蒿湯、 茵陳五苓散	白花蛇舌草、金銀花、連翹、板藍根、 山豆根、黄連、黄柏、苦参、 夏枯草、半枝蓮、土茯苓、蒲公英
氣滯	いらいら、胸脇苦満、腹痛、脈弦	疏肝解鬱	四逆散 加味逍遙散 柴胡疏肝湯	柴胡、陳皮、香附子、枳実
血瘀	疼痛、しこり、黒ずむ、舌苔暗、瘀斑、脈渋	活血化瘀 散結	折衝飲 桃核承氣湯 紫根牡蛎湯	川芎、赤芍、丹参、桃仁、莪朮、 穿山甲、田七、鬱金 牡蠣
風湿	かゆみ、熱感、口渇、しびれ、鼻水、頭痛	祛風 辛涼	消風散	蟬退、白僵蚕、薄荷、柴胡、桑葉、 蒼耳子、地竜
		辛温	桂枝湯	麻黄、桂枝、細辛、防風
		祛湿 (利湿)	藿香正氣 五苓散 薏苡仁湯	藿香、地膚子、沢瀉、防已、砂仁 (縮砂)、枳殼、蒼朮、秦艽、 白朮、茯苓

IV 冷え症の対策

1. 冷え症と免疫

体温が1℃下がったら

免疫力 37%低下
基礎代謝 12%低下
酵素力 50%低下

がん、自律神経失調症、感染症、アレルギー体質
月経不順・更年期障害・筋腫・卵巣嚢腫

2. 冷え症のタイプ

タイプ	病因・病機	特徴
熱が作れない	全身型 (低体温) ①疲労倦怠(徹夜)→脳のセトポイント(基準温度)↓ →低体温 ②高齢者・食不足・運動↓→熱産生↓→基礎代謝↓ →内臓の冷え(→だるい・食欲なし)	①若者、②高齢者 冷えの自覚症状なし(隠れ冷え症) 低体温→免疫能↓→感染↑、無汗、胃腸虚弱、温性好み
	四肢末端 食不足・ダイエット(低栄養)→熱産生↓→低体温 防衛の過剰反応→交感神経↑(過緊張)→熱伝導不足 →四肢末端冷え	10-20代女性・やせ型、ダイエット 無汗、肩こり・不眠、冷房苦手、貧血、 月経痛、月経不順
熱を運べない	四肢末端 強度の冷房----- 冷房の寒暖差----- ↓ ストレス→自律神経失調→交感神経↑→熱伝導不足 →四肢冷え	中高年の女性(やせ型) 四肢が冷える、肩こり・イライラ・ 頭痛、冷えのぼせ
	下半身型 (上熱下寒) ①姿勢悪い・運動不足→梨状筋拘縮→坐骨神経圧迫 →交感神経↑→熱伝導不足→足腰の冷え ②更年期→ホルモンバランス低下→冷えのぼせ	①30代~中高年男女、 腰痛、肥満、便秘、肌荒れ ②更年期障害 頭・顔のほてり・汗

熱を逃がす・冷やす	内蔵型	①交感神経鈍化体質→血管収縮できなくて熱放散↑ or 手術で癒着で血流↓→内臓の冷え（ガス貯留） ②生冷過食→胃寒（胃腸冷え）→内臓の冷え	①30代～中高年の女 手足温・下腹部冷、肥満、食欲↑ ②生冷過食 胃痛・下痢・膨満感
	合併症型	①生冷過食・冷却→水湿停滞→湿滞→血脈の冷え ②生冷過食→胃寒→寒飲上逆→上部の冷え ③湿の多い環境→陽気阻滞→寒湿→下部の冷え	①下半身浮腫・水太り肥満 ②片頭痛・肩こり・浮腫 ③腰痛・関節痛

3. 冷え症の漢方薬

タイプ	病因・病機	証	漢方
熱が作れない	全身型（低体温）	①気血両虚 ②腎陽虚（心腎陽虚）	十全大補湯 温経湯 八味地黄丸 人参湯、附子人参湯
	四肢末端（ダイエット）	血虚 →寒凝血瘀	当帰四逆加呉茱萸生 姜湯、温経湯 芍薬調血飲第一加減
熱を運べない	四肢末端（ストレス）	肝気鬱結 肝火上炎	五積散 加味逍遙散 竜胆瀉肝湯 女神散
	下半身型 上熱下寒	①血瘀 ②陰陽両虚	折衝飲、温経湯 桂枝茯苓丸 知柏地黄丸＋温経湯
熱を逃がす・冷やす	内蔵型	①脾胃陽虚 ②胃寒	当帰四逆湯 大建中湯 人参湯 安中散
	合併症型	② 湿滞 ②上部寒湿 ③下部寒湿	五積散 真武湯 呉茱萸湯 苓桂朮甘湯 苓姜朮甘湯 桂枝加朮附湯

4. 冷え症の生薬と食材

証	生薬	食材・食物
気血両虚（全身型）	補気：人参、黄耆 補血：当帰、大棗 健脾：白扁豆、山薬、白朮、陳皮、茯苓 補陽：淫羊藿、冬虫夏草、杜仲、鹿茸	補気血（ミネラル・ビタミン・鉄）：カキ、ベリー類、黒豆、レバー、玄米、山イモ、ジャガイモ、蜂蜜、 健脾：山イモ、なつめ 補陽：もち、にら、にんにく、栗、なつめ、鶏肉、牛肉、羊肉、うなぎ、八角、エビ
寒凝血瘀（四肢末端型）	活血：紅花、桃仁、田七、川芎、番紅花	活血：サバ、にら、にんにく、黒きくらげ
肝鬱（四肢末端型）	疏肝：柴胡、鬱金、香附子	理気：ゆず、枸杞、しそ
陽虚（内臓型）	温中散寒：高良姜、乾姜、山椒 補陽：附子、桂皮（肉桂）	温中散寒（香辛料）：唐辛子、生姜、胡椒、山椒 温中益気：もち、紅茶 温陽：シナモン、酒、羊肉
湿滞・寒湿（合併症型）	利水：白扁豆、茯苓、薏苡仁、車前子	利水：いわし、トウモロコシ、小豆、黒豆、玉ねぎ、ねぎ

5. 五性（寒熱）食材

1) 寒熱食材の特徴

	体を温める食材・食物	体を冷やす食材・食物
特徴	寒冷地方、秋・冬が旬、濃いもの、根菜、塩分が多い、辛いもの、発酵食品 補気血（熱源+代謝↑）：間接的 補陽：直接温める	温暖地方（南国）、夏が旬、地上野菜、白いもの、
食材	発汗利水：ねぎ、たまねぎ、 補気血：玄米、かぼちゃ、納豆、チーズ 補陽：鶏肉、にら、くるみ、栗、にんにく、松の実、もち米	きゅうり、なす、レタス、セロリ、もやし、 トマト、しめじ、バナナ、パイナップル、みかん、キウイ、白いパン、大麦、あさり、カニ、タコ、わかめ、チョコレート、ケーキ
飲料	生姜湯、ほうじ茶、紅茶、ココア、日本酒、葛湯、甘酒*	コーヒー、緑茶、ビール、清涼飲料水 等
調味料	みそ、からし、酢、山椒、黒砂糖、唐辛子	白砂糖、食品添加物、合成甘味料、化学調味料

2) 寒熱の食材

五性	熱性	温性	平性	涼性	寒性
作用	身体を温める。痛みを止める。気血循環をよくする。冷え性・生理痛などの陽虚体質の改善。	疲れやすい・食欲がない・冷え症などの気虚・陽虚体質の改善。寒気・発熱・頭痛・身体疼痛・冷えなどの寒証の治療	陰陽のバランスを調和。他の食薬と組み合わせやすく、他の食薬の作用を緩和。	微熱・のぼせ・ほてり・不眠などの陰虚体質改善。高熱の回復期の微熱の治療	食欲旺盛・多汗・便秘などの陽盛・湿熱体質の改善。発熱・顔の赤み・のどの渴きなどの熱証の治療
食材	野菜	ねぎ、紫蘇、かぼちゃ、シソ、パセリ、にんにく、にら、人参、ラッキョウ、パプリカ、わさび、アスパラ、ししとう	キャベツ、じゃがいも、梅、サツマイモ、玉ねぎ、かぶ、長いも、山芋、椎茸、舞茸、きくらげ、もやし、小松菜、ブロッコリー	きゅうり、セロリ、白菜、なす、大根、金針菜、ゴボウ、冬瓜、山菜、ピーマン、パセリ、黒きくらげ、ほうれん草、	にがうり、キク、蓮根、トマト、キウイ、ごぼう、タケノコ、空芯菜、ゆり根、みょうが
	穀類 豆類	もち、クルミ	玄米、大豆、納豆、小豆、黒豆、とうもろこし	小麦、そば、豆腐、おから、粟	緑豆、はと麦
	果実	サクランボ、桃、栗、ベリー類、なつめ、杏仁、蓮の実、みかん、ゆず	ぶどう、ブルーレモン、いちじく、いちご、りんご、パイナップル、クコ、梅、かりん	梨、マンゴー、ビワ	スイカ、バナナ、柿、梨、キウイ
	肉類 乳類	羊肉、鹿肉	鶏肉、牛肉、ヨーグルト、鶏レバー	卵、牛乳、牛レバー、豆乳	鴨肉、豚肉、チーズ
	魚類 海藻	あじ、さば、まぐろ、エビ、鮭、かつお、いわし、タイ、カキ、スッポン、なまこ、赤貝、なまず	イカ、たら、あわび、ほたて、カツオ、さんま、アワビ、どじょう	さけ、うなぎ、	かに、はも、たこ、ヒジキ、しじみ、あさり、昆布、わかめ
	他	焼酎	ジャスミン茶、酒、紅茶、ほうじ茶、酢、みそ	蜂蜜、黒砂糖、ゴマ、ウーロン茶	緑茶、ごま油、プーアル茶、ビール
生薬 (購入不可)	乾姜、桂皮、山椒（附子、呉茱萸）	人参、当帰（アングヱリカ）、鹿茸（麻黄、黄耆、海馬）	甘草、葛根（クズ）（猪苓、茯苓）	薄荷（シト）、菊花、薏苡仁（牡丹皮、連翹）、	緑豆、重薬（金銀花、黄連、黄柏、茵陳蒿）

3) 香辛料の効能

香辛料	効能	成分	期待できる効果
唐辛子	温裏健脾 (心・脾)	カプサイシン	血流をよくし、体温を上昇させる。高い発汗作用。 強い発汗で逆に体温を下げる(東南アジア)。健脾、発汗、覚 醒。多量で胃腸炎症や痔の悪化
生姜 乾姜	解表止嘔 (肺・脾・胃) 温裏補陽 (五臓)	ジンゲロール ショウガオール	加熱よりショウガオールに変化。発汗を促す、末端部分まで 血流改善して保温。発汗で逆に体温を下げる。解毒 温裏(深部体温を下げない)、補陽(温性)、化痰(去痰)、 健脾(冷えによる悪心、下痢)
胡椒	温裏止嘔 (胃・大腸)	チャビシン・ ピペリン	新陳代謝を活発、末端まで血流改善。発汗、食欲増進、温 裏、止嘔(胃寒)、止痛、麻酔。
山椒 花椒	温裏止痛 (脾・肺・腎)	サンショオール	新陳代謝を活発、腹を温める。健脾、整腸、温裏、止痛、麻 酔。
桂枝 桂皮 肉桂 (シナモン)	解表温通 利水止痛 (心肺・膀胱) 温裏補陽 (肝・腎・脾)	ケイアルデヒ ド	解表で末梢血管の拡張作用し血流改善。発汗解熱、殺菌。解 表薬⇒温陽(脾胃)ではない 温裏薬、腎陽虚に用い、老化や慢性病の冷え症改善。特に下 腹部痛、月経痛によい。

吉村吉博 （お問合せ先）

- 日本統合医療学園：〒171-0022 東京都豊島区南池袋 2-47-14 <http://tougoiryo.jp/>
電話:03-6914-3322 携帯:090-8849-4007、Email:yoshimura@tougoiryo.jp
- 漢方健康堂：学園内 電話:03-6914-3233 <http://www1.ocn.ne.jp/~kenkodo/>
- 漢方吉村薬局：〒354-0015 埼玉県富士見市東みずほ台 2-2-10
電話：049-268-1530 <http://homepage2.nifty.com/YoshimuraKanpo/index.html>