

<2022年、日本が向き合う12の暮らしの不調>

あなたの冷え症はどのタイプ？

冬の悩み『冷え症』をタイプ別に解説

～冷え症を実感する女性の約68%が特に手足が冷えるタイプと回答～

主なトピックス

1. **実態調査：女性の60%以上の方が冷え症を実感**
2. **医師監修：冷え症の原因と予防法を解説**
3. **おすすめの漢方薬を解説**

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、「2022年、日本が向き合う12の暮らしの不調」と題し、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。12月は『冷え症』をテーマに冷え症実態調査(※1)の結果やおすすめの漢方薬などについてご紹介します。

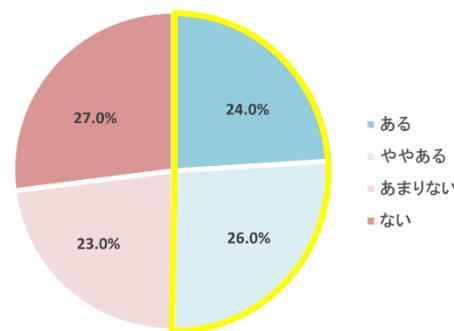
女性は全世代で60%以上の方が冷え症であると実感

本格的に冬が訪れ、寒さが厳しい季節となりました。冬のお悩みの定番である「冷え症」に毎年頭を抱えている方も多いのではないのでしょうか。冷え症とは、寒さを感じないくらいの気温でも、全身や手足、下半身など体の一部や全身が冷えてつらい症状といわれています。

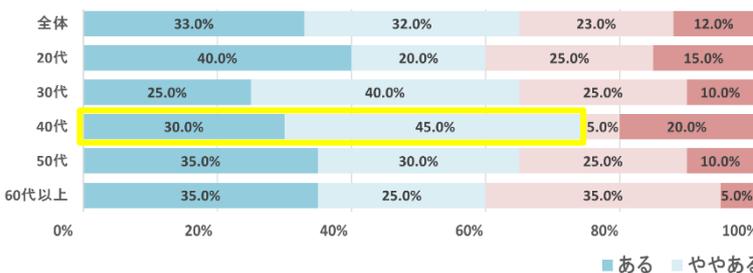
当社が行った調査では、**全体の半数が冷え症であると回答**しており、中でも**女性は全世代で60%以上の方が冷え症を実感している**ことがわかりました。特に**40代女性は75%**と世代別で見ても高い結果となり、特に冷え症を実感している様子がうかがえます。

また、冷え症を実感している男性は全体で35%にとどまり、男性よりも女性の方が冷え症を実感していることがわかる結果となりました。その中でも**20代は55%と半数以上が冷え症を実感**しており、世代別でも異なる結果となりました。

Q1. あなたは冷え症であると実感したことはありますか？
(単数回答選択式)



<女性>



<男性>



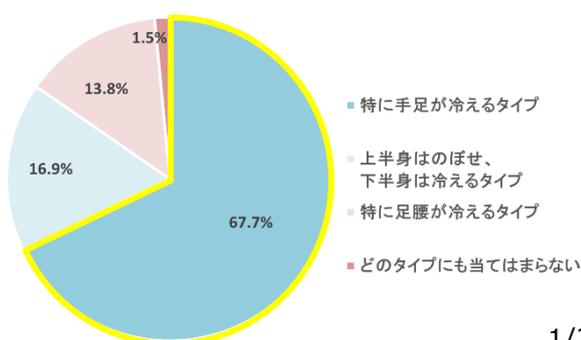
タイプ別では「特に手足が冷えるタイプ」が最多という結果に

冷え症を実感したことがある女性に、自分がどのタイプの冷え症に最も近いかなど尋ねたところ、「**特に手足が冷えるタイプ**」が約68%と最も多い結果となり、多くの女性が手足の冷えに悩まされていることがわかりました。次いで「上半身はのぼせ、下半身は冷えるタイプ」、「特に足腰が冷えるタイプ」が続くことから、冷え症には様々なタイプの方がいることがわかります。タイプによって対処法やおすすめの漢方薬が異なるので、自分がどの冷え症のタイプに当てはまるのか一度考えてみてはいかがでしょうか。

次頁より、冷え症の原因と予防法について漢方の視点で解説・ご紹介します。

Q2. 「ある」「ややある」と回答した方にお聞きます。あなたの冷え症は以下のどのタイプに最も近いですか？(単一回答選択式) ※女性のみ抽出

<女性>



※1 調査概要

- 調査対象：全国の20代～70代の男女200名（有効回答数）
- 調査期間：2022年10月6日～2022年10月11日
- 調査方法：インターネットアンケート/クラシエ調べ（株式会社ドゥ・ハウスmyアンケートNight利用）

● 冷え症の原因と症状について解説

冷え症は、**血行不良により、末端の血管が収縮してしまい、毛細血管まで血液が巡らない**ために生じます。自律神経や心臓、筋肉などはたらきが関係していると考えられており、**大きく内因と外因の2つに分けられる**といわれています。

また、冷え症により、肌荒れ、腰痛・頭痛、皮膚疾患、下痢・便秘、膀胱炎、といった症状に陥る可能性があるため、**冷えを感じたら放置せずに対処**しましょう。

■ 内因

- ☑貧血
- ☑うっ血
- ☑自律神経のバランスの乱れ
- ☑ホルモン分泌の異常
- ☑新陳代謝機能の低下

■ 外因

- ☑薄着
- ☑夜ふかし
- ☑睡眠不足
- ☑偏った食生活
- ☑湿気

■ 女性の体の作りが冷え症に関係

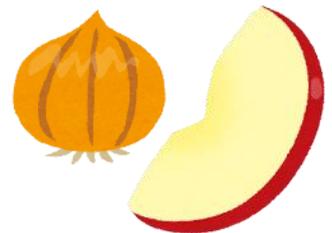
前述の調査では、男性より女性に冷え症が多い結果となりました。女性は**筋肉量が少ないため、作り出される熱量が少ない上に、血液を手足から心臓に送り返す「筋ポンプ作用」が弱い**ため、**末端まで血液が届きにくい**と考えられています。また、女性は男性と比較すると体脂肪率が高く、脂肪は一度冷えると温まりにくい性質を持つため、冷え症を促進させてしまいます。

さらに月経の影響により、体内の血液量が少なくなることで全身に熱を運べなくなったり、身体が冷えると手足に血を巡らすよりも腹部に温かい血液を満たす働きがあるため、腹部に血流が滞りやすくなったりすることも理由とされています。

● タイプ別 冷え症の対処法

<特に手足が冷えるタイプ>

ダイエットをしている方や、食が細く痩せている女性に多いタイプです。ストレッチで全身の筋肉をほぐすことや、お風呂は肩まで全身浴することを意識しましょう。また、たまねぎやりんごなどの体を温める食材を積極的に摂取し、日頃から軽い運動を取り入れましょう。



<上半身はのぼせ、下半身は冷えるタイプ>

通称「冷えのぼせ」と言われる症状で、頭部や上半身は熱いのに下半身が冷えるのが特徴です。上半身と下半身がアンバランスになっており、中医学では「上熱下寒」とも呼ばれています。骨盤の歪みも要因の一つとなるため、デスクワークの多い方は注意が必要です。自律神経を整え、ストレスの解消やリラックスできる時間を積極的につくるようにしましょう。また、全身をむやみに温めてしまうとのぼせの原因となるので下半身を重点的に温めましょう。



<特に足腰が冷えるタイプ>

このタイプは下半身の冷えだけでなく、むくみも現れやすいのが特徴です。体が冷えると水分代謝が悪くなり、体内に水分をため込んでしまいます。さらに、血管外の余分な水分は血管を圧迫し、血行を悪くしてしまうため、より冷えやすくなり、むくみと冷えの悪循環に陥ってしまいます。下半身を中心にマッサージをするなど、重点的に温めましょう。



● 漢方の視点から冷え症を見る



群馬大学医学部付属病院
総合診療科
准教授 佐藤 浩子 先生

漢方では、人の体は「気（き）」「血（けつ）」「水（すい）」の3つで構成されていると考えられています。「気」は目には見えないが人の体を支えるすべての原動力のようなもの、「血」は全身の組織や器官に栄養を与えるもの、「水」は飲食物中の水分からできた、体をうるおすものことです。この3つは、お互いに影響しあっています。大切なのは、この3つがバランス良くめぐっていることです。

冷え症の原因は「気」の不足が主ですが、「気」の巡りが悪い場合、循環不良のため重い冷えには繋がりません。しかし、「血」は「気」の働きを支え、「水」は冷気の影響を受けやすいことから、**冷え症の改善には「気」だけでなく「血」「水」の調和を図ることが重要**となります。前述の通り、人それぞれ体質により冷え症のタイプも異なるので、自分にあった漢方薬を使用しましょう。

おすすめの漢方薬

『冷え症』には漢方薬もおすすめです。漢方は、身体の中のバランスを整え、症状を原因の根本から改善するはたらきがあるため、不調にしっかり向き合いたい方におすすめです。

<特に手足が冷えるタイプにおすすめの漢方薬>

当帰四逆加呉茱萸生姜湯

(とうきぎやくかごしゆゆしょうきょうとう)

「当帰四逆加呉茱萸生姜湯」は、冷気の影響を人一倍受けやすい、「血（けつ）」が不足しがちな方の冷え症に効果的です。体を温め熱をつくるのを手助けし、手足など末梢を温めるとともに、体の内部にもはたらき、冷えによる諸症状を改善する効果があります。冷えだけでなく、頭痛、腰痛、下痢や月経痛にも効果があります。



<漢方セラピー>
当帰四逆加呉茱萸生姜湯エキス錠クラシエ
【48錠】
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,341円（税込）
効能：体力中等度以下で、手足の冷えを感じ、下肢の冷えが強く、下肢又は下腹部が痛くなりやすいものの次の諸症：冷え症、しもやけ、頭痛、下腹部痛、腰痛、下痢、月経痛

<上半身はのぼせ、下半身は冷えるタイプにおすすめの漢方薬>

桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）

「桂枝茯苓丸」は、下半身の冷えがとくに辛い方、シミができやすい方など一般的に女性の悩みと言われる症状がある方（生理痛、月経不順、月経異常など）におすすめの漢方薬です。滞った「血（けつ）」のめぐりを良くすることで、のぼせや足冷えなどを感じる方の生理痛、月経不順、月経異常、血の道症などを改善します。



<漢方セラピー>
「クラシエ」漢方桂枝茯苓丸料エキス錠
【48錠】
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,969円（税込）
効能：比較的体力があり、ときに下腹部痛、肩こり、頭重、めまい、のぼせて足冷えなどを訴えるものの次の諸症：月経不順、月経異常、月経痛、更年期障害、血の道症、肩こり、めまい、頭重、打ち身（打撲症）、しもやけ、しみ、湿疹・皮膚炎、にきび

<特に足腰が冷えるタイプにおすすめの漢方薬>

当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）

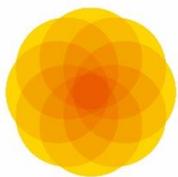
「当帰芍薬散」は、足腰が冷える方、生理不順がある方など一般的に女性の悩み（月経異常や冷え症など）がある方におすすめの漢方薬です。全身に大切な栄養素を与え、血行を良くすると同時に、水分代謝を整えることで余分な水分を体からとり除いて、足腰の冷え症や生理不順を改善します。



<漢方セラピー>
クラシエ当帰芍薬散錠
【96錠】
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,969円（税込）
効能：体力虚弱で、冷え症で貧血の傾向があり疲労しやすく、ときに下腹部痛、頭重、めまい、肩こり、耳鳴り、動悸などを訴えるものの次の諸症：月経不順、月経異常、月経痛、更年期障害、産前産後あるいは流産による障害（貧血、疲労倦怠、めまい、むくみ）、めまい・立ちくらみ、頭重、肩こり、腰痛、足腰の冷え症、しもやけ、むくみ、しみ、耳鳴り

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。
クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。