

## ～夏は“冷房病”に要注意！女性の6割が夏の冷えを経験～ 夏の冷え・不眠と漢方

### 主なトピックス

1. 夏の冷えの実態調査
2. 冷え・不眠の原因・対策・おすすめの食材やツボなど
3. 冷え・不眠におすすめの漢方薬

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は、夏の冷えによる実態調査を行いました。併せて、夏の冷えによる不調におすすめの食材、ツボ、漢方薬などについてご紹介します。

### 5割以上の方が「夏の冷え」を経験

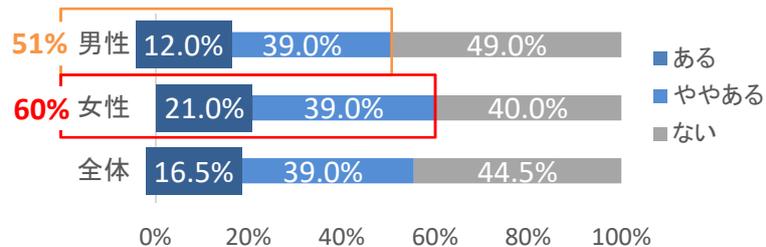
夏は気温が高くなる一方、冷房や冷たい飲食物などで体を冷やしがちです。冬場だけでなく、実は夏場も冷えによる体の不調に要注意とされています。当社が今回行った調査（※）によると、**約5割以上の方が夏の冷えにより体に不調を感じたことがある**と回答しました。さらに男女別では**女性（60%）の方が多く**、夏場の体の冷えに悩まされる人が多くいることが分かります。

また、体の不調を感じたことがあると回答した方に、その症状について聞いたところ、**1位は「倦怠感」（32.4%）**で、「食欲が落ちる」（28.8%）、「軟便や下痢」（28.8%）と続きました。

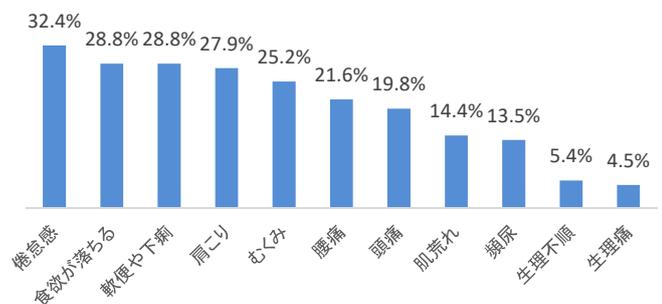
#### ※調査概要

- 調査対象：全国の20代～60代の男女200名（有効回答数）
- 調査期間：2021年5月6日～11日
- 調査方法：インターネットアンケート

Q. 夏は冷房の効いた部屋の中で過ごしたり、冷たい飲み物をとったりと、体を冷やすことが何かと多いですが、その体の冷えによる不調の症状を感じたことはありますか？（単回答選択式）



Q. どのような不調の症状を感じましたか？（複数回答）  
※体に不調を感じた人ベース



### 身体が冷えるとうなる？

漢方では、人の身体は「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おり、この3つがバランス良く巡っていることで心身の健康が保たれます。「気」は目には見えないが人の身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とされています。

冷えや、冷えによる不調の原因は、「血」の巡りが悪くなっていることや、「気」および「血」が減っていること、また、**体を温める機能が弱っていることなどが考えられます。**

さらに、**夏場は睡眠不足にもなりがちと言われています。** 厳しい暑さや室内外の急激な温度差、寝苦しさによって体力を消耗してしまうことで、十分な睡眠がとれないことがあります。次の3つに当てはまったら、あなたも「冷房病」かもしれません。

- 夏でも手足が冷える  冷房がきいた部屋にいると気分が悪くなる  食欲が落ち、栄養不足を感じる

## 「気」・「血」の巡りを整えるには

身体の「気」・「血」の巡りを整えるには、生活から改善していくのもおすすめです。気・血の巡りを良くする食べ物、ツボ、生活習慣をご紹介します。

### ・おすすめの食材

漢方では、冷えの原因は、気・血が滞っていることや、体を温める機能が減っていることなどが原因と考えられています。冷たいものをなるべく避けて、体を温める作用のあるものを積極的にとるようにし、**体を冷やさないように心がけることが大切です。**

#### 「気」を補い、「血」を増やす食材

羊肉は、肉のなかで最も体を温める作用があるといわれています。良質のたんぱく質を多く含んでいるので、「気」を補ったり、「血」を増やす作用があるといわれています。ジンギスカンが有名ですが、ほかにもスパイスをきかせて野菜と炒めて食べたりするのもおすすめです。

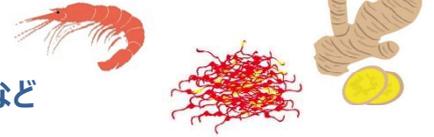
・羊肉



#### 身体を温める食材

体を温める効果が高いとされている魚介類がエビです。とくに足腰の冷えにおすすめの食材です。鍋やグラタンなど温かい料理に入れて食べると一石二鳥でしょう。サフランやしょうがも体を温める食材としておすすめです。

・エビ、  
サフラン、しょうがなど

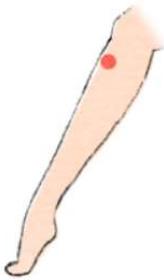


※食物アレルギーを懸念される方はご自身で慎重にご判断をお願い致します

### ・冷え改善のツボ

冷えの改善には、「血」のめぐりを良くするツボ押しが効果的です。入浴をしながら、あるいは入浴後など、体がある程度温まっている状態で行うと効果的でしょう。

足三里  
(あしさんり)



ひざの外側、ひざ下のくぼみから指4本下のところにあります。ひざを軽く曲げて座り、親指をツボに当てて、ほかの指をふくらはぎに添え、やや強めに押しもんでみましょう。

大敦  
(だいとん)



足の親指の爪の生え際。人さし指側のところにあります。

湧泉  
(ゆうせん)



土踏まずの五指を曲げるとくぼむところにあります。体のエネルギーが湧き出てくるツボです。両手で脚を支え、親指を重ねて、湧泉のツボを押しもみましょう。

### ・生活習慣の改善

体の冷えは、さまざまな生活習慣を変えることで改善することもできます。あなたも身近にできることから、一つずつトライしてみてください。

#### 冷え改善ポイント①：衣類

血流が滞ると冷えにつながるので、体を締め付ける服や下着は避けるようにしましょう。冷房で寒さを感じたら、くつ下やレッグウォーマーをはくなどして下半身の保温を心がけましょう。保温や速乾性のあるインナーもおすすめです。



#### 冷え改善ポイント②：運動

生活に運動を積極的に取り入れて筋肉を鍛え、冷えない体づくりに取り組むのもポイント。ウォーキングやストレッチ、ヨガなどは冷えだけでなく健康にも役立ちます。また、体を動かせば、より質の高い睡眠もとやすくなるでしょう。



#### 冷え改善ポイント③：入浴

全身の血行を促進して体を温めるのに効果的です。ただし、入浴が長時間続くとほせてしまうため、長湯は禁物です。入浴時の足のストレッチやマッサージなども効果的です。



## おすすめの漢方薬

冷え、不眠には漢方薬もおすすめです。漢方は、一時的な対症療法ではなく、原因から改善し、身体のバランスを整えていくことを目的としています。

### <冷えにおすすめの漢方薬>

#### 【おすすめの漢方薬】 当帰四逆加呉茱萸生姜湯（とうきしぎやくかごしゅゆしょうきょうとう）

血流や「気」の巡りの悪化によっておこる冷えに効果的です。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、下痢や月経痛にもきいてくれます。



<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  
【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

### <不眠におすすめの漢方薬>

#### 【おすすめの漢方薬】 加味帰脾湯（かみきひとう）

消化器のはたらきを助けながら、足りない「血」を増やしたり、「気」を巡らせることにより、気持ちを落ち着かせ、不眠を改善する処方です。弱っている身体を整えてくれるので、貧血気味な方に効果的です。



<漢方セラピー>

加味帰脾湯エキス顆粒クラシエ  
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,969円（税込）

効能：体力中等度以下で、心身が疲れ、血色が悪く、ときに熱感を伴うものの次の諸症：貧血、不眠症、精神不安、神経症

## クラシエ薬品について

漢方薬を中心に、一般用医薬品から医療用医薬品まで健康を総合的に守るための医薬品を自社一貫体制の下で幅広く提供しています。薬局・薬店で市販されている一般用漢方薬市場ではシェアNo. 1となっており、2006年から販売をスタートした「漢方セラピー」シリーズを中心に、わかりやすさ、使いやすさを追求した商品群を豊富に展開しています。

