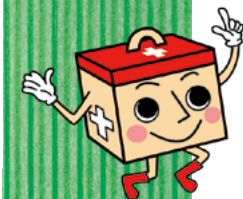


冷え性編  
手足や腰、お腹など冷えた体を温める方法を教えます!

体が冷える原因は、主に血行不良だった!!  
首・手首・足首の動脈を温めれば  
効率良く冷えを解消できる!!



### Q102 冷えて何? A 血行不良が原因

生命活動の原動力  
冷えに大きく関係する! 気、血、水  
東洋医学における冷えは「気」と「血」のめぐりが悪くなった状態  
東洋医学には冷えという病名はありませんが、古くから冷えを病と考え、漢方での治療が行われてきました。体内を「気・血・水」という3つの要素で考え、冷えは特に「気」と「血」のめぐりが悪い状態とし、それを漢方薬で改善することにより冷えを治すというものです。実際に冷えを感じる人にはいろいろなパターンがあるので、自分の冷えを見つけて対処しましょう。

### Q104 体が温まる飲み物がありますか? A ハーブティーがおすすめです!

「植物のお医者さん」と呼ばれるハーブには体を温める力もあります  
体が冷えるのは、血行不良や自律神経の乱れが主な原因です。ストレスや緊張からくる場合もあるので、リラックスできるハーブティーがおすすめです。カモミールはリラックス効果があり、さらに生姜とハチミツを入れれば、温め効果もバツグンです。

### Q106 生姜がいいって本当? A 生姜は体を温めます!

生姜の辛味成分であるジンゲロンが冷えを解消して免疫力をつけます!  
生姜の辛み成分ジンゲロンは、脂肪を燃焼して基礎代謝を高めたり、血液循環を促して体を温めたりする作用があります。1日1食でもいいので、生姜を入れたものを食べるか生姜紅茶を飲みましょう。体が温まります! 生姜はよく洗い、皮のまま擦りおろすのがいいでしょう。



### Q103 どこを温めればいいですか? A 3つの首を温めて

大きな動脈と気になる場所と一緒に温めると効果的!  
冷えには血のめぐりが多く関わるので、動脈が体表面近くを通る「首」、「手首」、「足首」の3カ所にカイロなどを当てて温めるのが効果的。温まった血液が体全体を効率よく温めてくれます。手先の冷えが気になる場合は、同時に温めればさらに良くなります。

### Q105 ラクに冷えを解消できる方法ある? A ドライヤー灸!

ドライヤーを当てるだけでお灸ができる!  
自律神経を整える「三陰交」や「足三里」というツボに、熱いと感じるまでドライヤーの熱風を当てると、お灸と同じ効果が得られます。手軽かつラクに、冷えを解消したい時に試してみましょう。

### Q107 話題の酒粕や甘酒はどう? A 体が温まるうえ、美肌効果もあります!

酒粕と甘酒は血管を拡張して血流をよくしてくれる  
「酒粕は血流を改善し、体を温める効果がある」という研究が続いていた月桂冠が実証し、学会で発表しました。酒粕と甘酒は、アルコールを抜いた状態で効果的とのこと。酒粕や甘酒を積極的に食に取り入れれば、冷え知らずの体になる期待が持てます。酒粕は料理にも使えるので便利です。

### Q108 寒い日の夜はお風呂に入浴剤を入れて温まりたい! A ポカポカが続くのはアースの温泡がダントツです!

冷えた体も、しっかりと温めて湯冷めしない!  
アース製薬 温泡 ONPO 購入価格 552円  
ツライ冷えの対策には温泡がベスト!  
炭酸ナトリウムや硫酸ナトリウムなどの温泉成分と炭酸ガスが温浴効果を高め、血行を促進。湯上り後もポカポカ感が持続します。肩こり、腰痛、冷え症に効果があり、1日の疲れをやわらげます。

### Q109 冷えから解放してくれる市販薬を教えてください! A 漢方薬に任せて!

クラシエ 加味逍遙散 (かみしょうようさん)料エキス錠(180錠) 購入価格 3605円  
冷え、肩こり、疲れやすく、イライラ、精神不安などがある方、月経不順、更年期障害、不眠症などに効果があります。

クラシエ 当帰芍薬散錠 (とうきしゃやくさん) 96錠 購入価格 1950円  
女性の悩みを改善します!  
血行を良くしてむくみも取る  
体虚弱で、冷え症で貧血の傾向があり疲れやすい人の、むくみ、月経不順や月経痛、更年期の不調まで幅広く女性の各種症状の改善に役立ちます。

### Q110 「冷えない」くつ下って効果はありますか? A 桐灰のくつ下なら足もとポカポカ!

レキットペンキナー・ジャパン おそとでメディキュット あったかタイツ つま先カバーM 購入価格 1394円  
ふくらはぎまでバイエル編みになっており、あったかリブデザイン。締めつけはやや強めです。  
小林製薬 桐灰 足の冷えない不思議なくつ下 購入価格 1880円  
足下を温めるだけでなく汗で冷やさない  
履いてから20～30分で足の温度が上昇。生地が厚手なのに締め付けは少ないので、履き心地はバツグン。血流を妨げることがなく、冷えを起こしません。また、通気性が良いのでムシにくく、熱を奪わずに履き続けられます。

お薬の便利帖 冷え性編