



あきらめないで!  
冷え症





あきらめないで!  
冷え症

久田直子

濱中博久

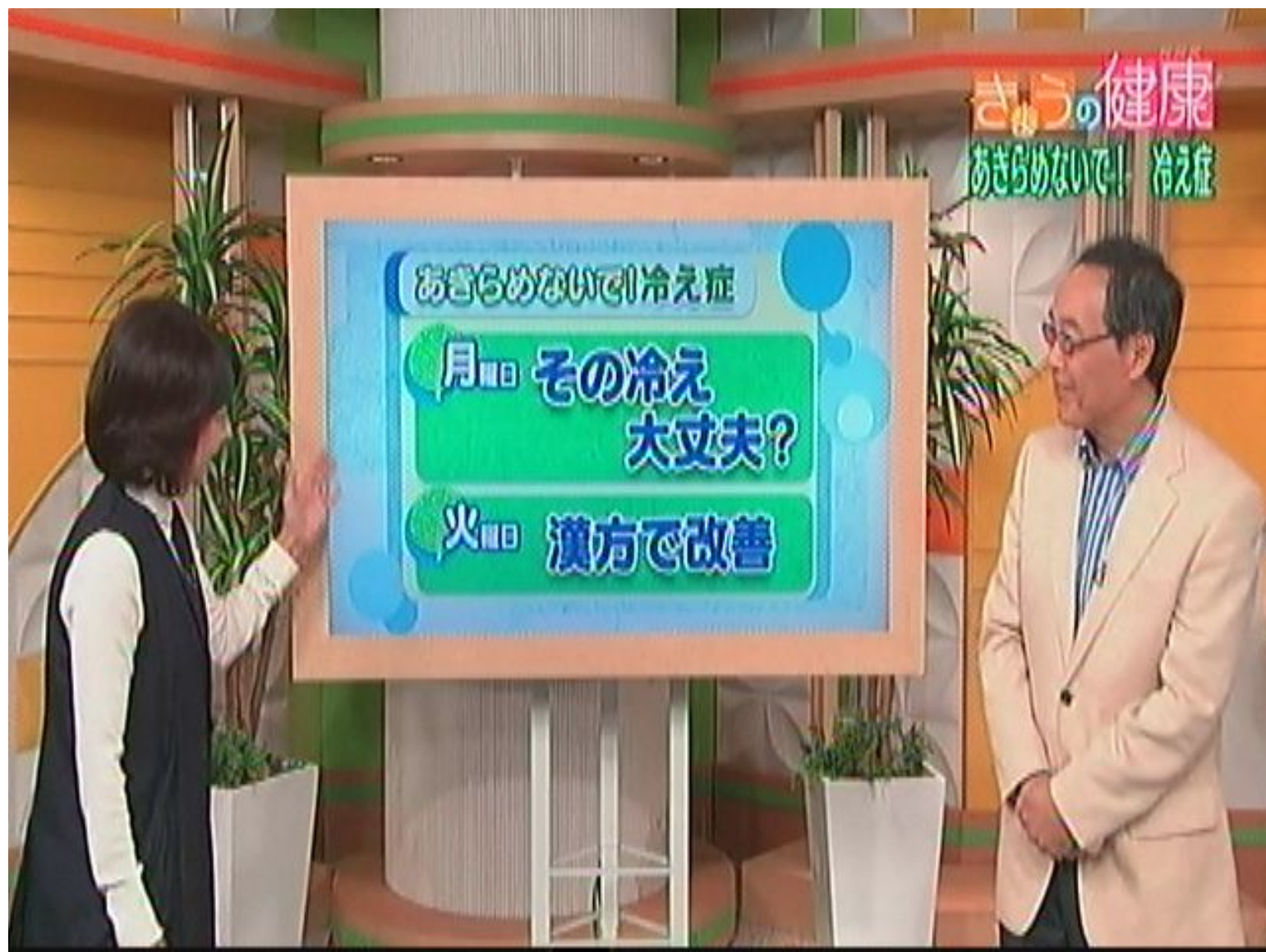


運動

食事

服裝

入浴



あきらめないで! 冷え症

月曜日 その冷え  
大丈夫?

火曜日 漢方で改善

きょうの健康  
あきらめないで! 冷え症

あきらめないで! 冷え症

きょうの健康  
あきらめないで! 冷え症

月曜日 その冷え  
大丈夫?

火曜日 漢方で改善

冷え症は  
治せます

今日の健康  
あさひで! 冷え

帝京大学 医学部  
外科 准教授  
新見 正則





きょうの健康  
あきらめないで! 冷え症

新見正則



きょうの健康  
あきらめないで! 冷え症

● 漢方治療とは

きょうの健康  
おきめないで! 冷え症

気虚 気力不足 気力低下

気うつ 気のめぐりが悪い

気逆 イライラしやすい

瘀血

血液の停滞 血行不良

血虚

血液の不足  
皮膚・粘膜の乾燥

水毒

水分のアンバランス  
むくみ・下痢

漢方治療とは



きょうの健康

あきらめないで! 冷え症

顔色や脈拍

腹・舌

自覚症状

生活習慣

ストレス

● 冷え症のタイプ



きんごの健康  
あきらめないで！ 冷え症

# 冷え症のタイプ

## 手足(末端)の冷え

手足が痛い・しもやけ・むくみ

## 冷えのぼせ

顔や上半身は熱い・イライラ・肩こりや頭痛・便秘

## 全身の冷え

体力や新陳代謝の低下



● 冷え症のタイプ



今日の健康  
おもしろい! 検証



真武湯

30

きょうの健康  
あきらめないで! 冷え症

きょうの健康  
おはようから夜まで

## 手足(末端)の冷え

とうきしきやくかごしゆゆしはるまはるとる  
当帰四逆加呉茱萸生姜湯

1包×3/日

● 手足(末端)の冷えには



きょうの健康  
あきらめないで！ 冷え症



とうきしぎやくかごしゅゆしょうきょうとう  
当帰四逆加呉茱萸生姜湯

● 手足(末端)の冷えには

ぎょうの健康  
あきらめないで！ 冷え症

トウキ

シャクヤク

ケイヒ

トクマツ

●手足(末端)の冷えには

シヨウキョウ

きょうの健康 |  
あきらめないで！ 冷え症

サイシン

カンゾウ

エカツウ

タイソウ

● 手足(末端)の冷えには



きょうの健康  
あきらめないで! 冷え症

冷えのぼせ

か み し ょ う よ う さ ん  
加味逍遙散

1包×3/日

きょうの健康  
あきらめないで！ 冷え症



か かしょう しょう さん  
加味逍遙散

● 冷えのぼせには

きょうの健康  
あきらめないで！ 冷え症



トウキ



シャクヤク



サイコ



カンゾウ



ポタンビ



ブクリョウ



ハッカ



サンシシ



ソウジュツ



ショウキョウ

● 冷えのぼせには

きょうの健康

あきらめないで！ 冷え症



カンゾウ



ポタンピ



ブクリョウ



ソウジユツ



ショウキョウ

● 冷えのぼせには



きょうの健康  
あきらめないで！ 冷え症

トウキ

シャクヤク

サイコ

ハッカ

サンシシ

● 冷えのぼせには

きょうの健康  
あきらめないで！ 冷え症



● 冷えのぼせには

全身の冷え

まごの健康  
あまのあいで 冷え症

しん ぶ とろ  
真武湯

1包×3/日

きょうの健康  
あきらめないで！ 冷え症



しんぶとう  
真武湯

● 全身の冷えには

まじりの健康  
あきらめないで！ 冷え症

ブクリョウ

シャクヤク

ソウジュツ

ショウキョウ

ブシ末

● 全身の冷えには





きょうの健康

明日は... ワクチンで防ぼう! ロタウイルス胃腸炎

