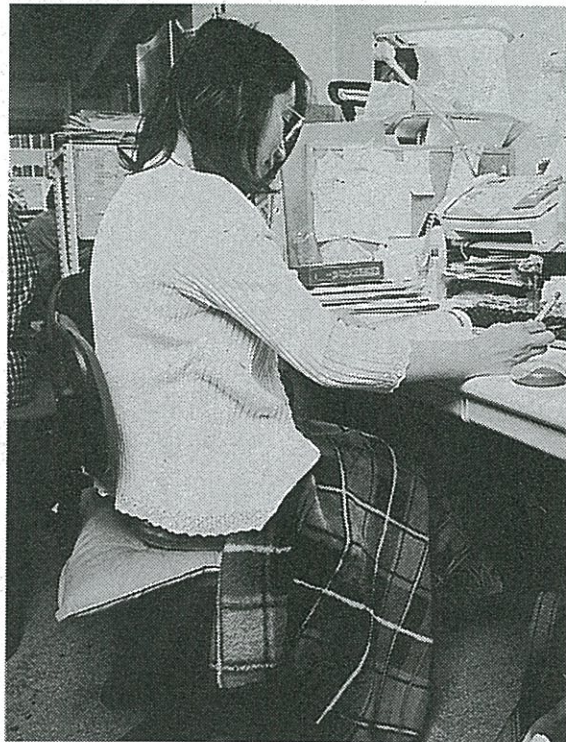


# 内科 吉田 麻美副部長の記事が掲載されました。

琉球新報 (2013年7月23日20面)、苫小牧民法 (2013年7月24日6面)、茨城新聞 (2013年7月25日13面)

静岡新聞 夕刊 (2013年7月25日4面)、上毛新聞 (2013年8月5日11面)



まずは自衛策

## 女性の冷房による「冷え」

冷房の効いた屋内にしていると腰や手足が冷えて痛くなるなど「冷え」に悩む女性は多い。空調が整い、体が本来の暑さ寒さに適応しづらくなっていることが背景にある。藍野病院(大阪府)内科の吉田麻美副部長は「生活習慣が招いている冷えもあり、見直すことが大切」と呼び掛ける。

### ▽疲れやむくみ

「女性の体は筋肉が少ないので、男性より冷えやすいです」と吉田副部長。熱を生み出すのは脂肪ではなく筋肉。女性に冷え性が多いのはそのためだ。また、仕事が深夜に及ぶなど不規則な生活は交感神経と副交感神経のバランスを崩し、新しい生理痛や月経不順、

陳代謝が落ち、冷えにつながるという。シャワーだけで済ませる入浴や、おなかや背中が見える服装、過度のアイエットなども原因になっていると指摘する。

## 漢方薬の力も有効

肩凝り、目の下のくま、肌の乾燥なども招く。漢方薬での治療は、糖尿病や心不全、甲状腺機能低下症など冷えを起こす病気が隠れていないかを検査してからになる。その上でまずは「養生」、つまり生活習慣を改めることだ。

### ▽当帰芍薬散など

清涼飲料水や生野菜、果物は日中に取り。ストールや靴下などで首や足首を温め、寝るときは腹巻きなども使う。ラジオ体操なども運動も大切だ。それでも症状が改善されない場合、漢方薬の力を借りる。

生理痛や月経不順には当帰芍薬散や桂枝茯苓丸、疲れやストレスが原因の冷えには補中益気湯、肩凝りや頭痛には加味逍遙散、冷えによる腰痛や手足の痛みには当帰四逆加呉茱萸生姜湯などが使われる。様子を見ながら薬を増減していくが、1カ月ほどで

症状の改善が見られるという。

「漢方薬は働く女性を支えてくれる心強い味方ですが、すぐに頼らずまずは生活改善から始めてください。医師に相談するのはそれからでも遅くはありません」と吉田副部長は話している。

◇ 藍野病院 ☎072(6227)7611 (代表)。

疲れ、むくみ、目まい、頭痛…

生活習慣の改善を