

は約37℃です。
食べ物を消化・合成する酵素が働くための最適な体内温度は約37℃です。

細胞に必要な栄養も酸素も血液が運んでいますから、血流が悪いと細胞は正常な活動が出来ません。筋肉や神経に栄養が届かないと痛みの信号を出して知らせてくれます。お風呂に入って湯船にゆっくり浸かると手足も温まって血流が良くなり、こりや痛みが和らぐのを感じてみましょう。

なぜって？冷えている＝血液が悪いのはわかりますか？
細胞に必要な栄養も酸素も血液が運んでいますから、血流が悪いと細胞は正常な活動が出来ません。筋肉や神経に栄養が届かないと痛みの信号を出して知らせてくれます。お風呂に入って湯船にゆっくり浸かると手足も温まって血流が良くなり、こりや痛みが和らぐのを感じてみましょう。

A

一口に「冷え症」といっても症状や原因はいろいろ。みんなが同じ対応で治るわけではありません。正しく対応すれば身体が温まって元気になるですよ！

Q

冷え症で手足が冷たくて生理痛もあり辛いのですが…。漢方で冷え症や生理痛が良くなりますか？

ココロとカラダに優しい



ホントに冷え症？ Vol.65

龍虎堂薬局に聞きました



龍虎堂薬局
薬剤師 夏莉和子 なつかり かずこ
日本不妊カウンセリング学会認定 不妊カウンセラー 夏莉竜子 なつかり りょうこ

心臓から出た血液がサラサラして入れれば動脈→毛細血管→静脈→心臓へと戻るまでは約30秒といわれています。心臓からは温かい血液が送り出されています。平均スピードの血流があれば手足も体も内臓も温かいはずです。つまり、元氣な血液を作る力（胃腸と骨髄）と、血管、血液を送るパワー（血圧）の問題です。タイプ別に見てみましょう。

血液についての豆知識！
(60kgの人の場合)

血液量：約5L

総血管：10万km
動脈から毛細血管、静脈全てをつなぐと地球2周半



スピード：血液サラサラで健康な人
心臓から出て戻るまで約30秒



甘党の冷え症

体温：平熱 or や>低い
症状：手足の冷え、しもやけ、疲れやすい、胃腸が弱い（内臓下垂）
原因：摂りすぎた糖質が中性脂肪に変わり、血液ドロドロ、血流低下に。糖質の摂りすぎはミネラルの浪費につながる。
対策：甘味を控え、海藻、ゴマなどで腎を養わないエネルギー生産を↑

おすすめは
けんいかりゅう 健胃顆粒
せいかうたんどう 星火温胆湯

ストレスの冷え症

体温：平熱 or や>高い
症状：手足の冷え、肩こり、偏頭痛、イライラ、不眠、生理不順
原因：ストレスで血管が収縮、血液も粘度が上がり血流低下。また、ストレスでミネラル排泄量が増える。
対策：香りを身近に置く。おしゃべり、歌、運動などでストレス発散を。

おすすめは
しょうようがん 逍遙丸

汗かきの冷え症

体温：平熱 or や>低い
症状：背中や腰が冷える。疲れやすい、汗かきやすい、風邪ひきやすい、花粉症
原因：甘味のとりすぎが酸味が少ない。皮膚粘膜の防御機能が弱いため体温が漏れて外気の冷えやウイルス、花粉などが侵入しやすい。
対策：酸味を毎日とる。胃腸に負担をかけない。

おすすめは
えいえきかりゅう 衛益顆粒

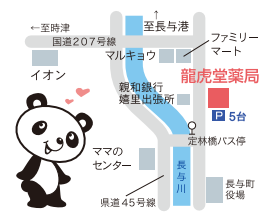
低体温の冷え症

体温：35℃台
症状：全身が冷える。疲れやすい。腰痛があり浮腫みやすい。食少
原因：冷飲食が多く胃腸と腎が弱い。亜鉛やマグネシウムが少なくエネルギー生産の力が弱い。
対策：火の通った温かい飲食を。緑の濃い野菜、海藻やゴマなどをとってエネルギー生産を助ける。

おすすめは
さんじょうほけつがん 参茸補血丸

「漢方のチカラ」のバックナンバーはこちらからチェックできます！

<http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html>



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 Pあり
西彼杵郡長与町郷里郷1170-5
☎095-883-4300
龍虎堂薬局 検索

漢方相談はご予約下さい！ Facebook更新中!