

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

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 せしゆ 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



とう き しぎやくか ご しゆ ゆしょうきょうとう

ツムラ当帰四逆加呉茱萸生姜湯エキス顆粒(医療用)

[TJ-38]

### 【効能又は効果】

出典:傷寒論

手足の冷えを感じ、下肢が冷えると下肢又は下腹部が痛くなり  
易いものの次の諸症:

## しもやけ、頭痛、下腹部痛、腰痛

### 【用法及び用量】

通常、成人1日7.5gを2～3回に  
分割し、食前又は食間に経口  
投与する。なお、年齢、体重、  
症状により適宜増減する。

### 【使用上の注意(抜粋)】

重大な副作用

- 1) 偽アルドステロン症
- 2) ミオパシー

※その他の使用上の注意等については、担当MRにお問い合わせ下さい。

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

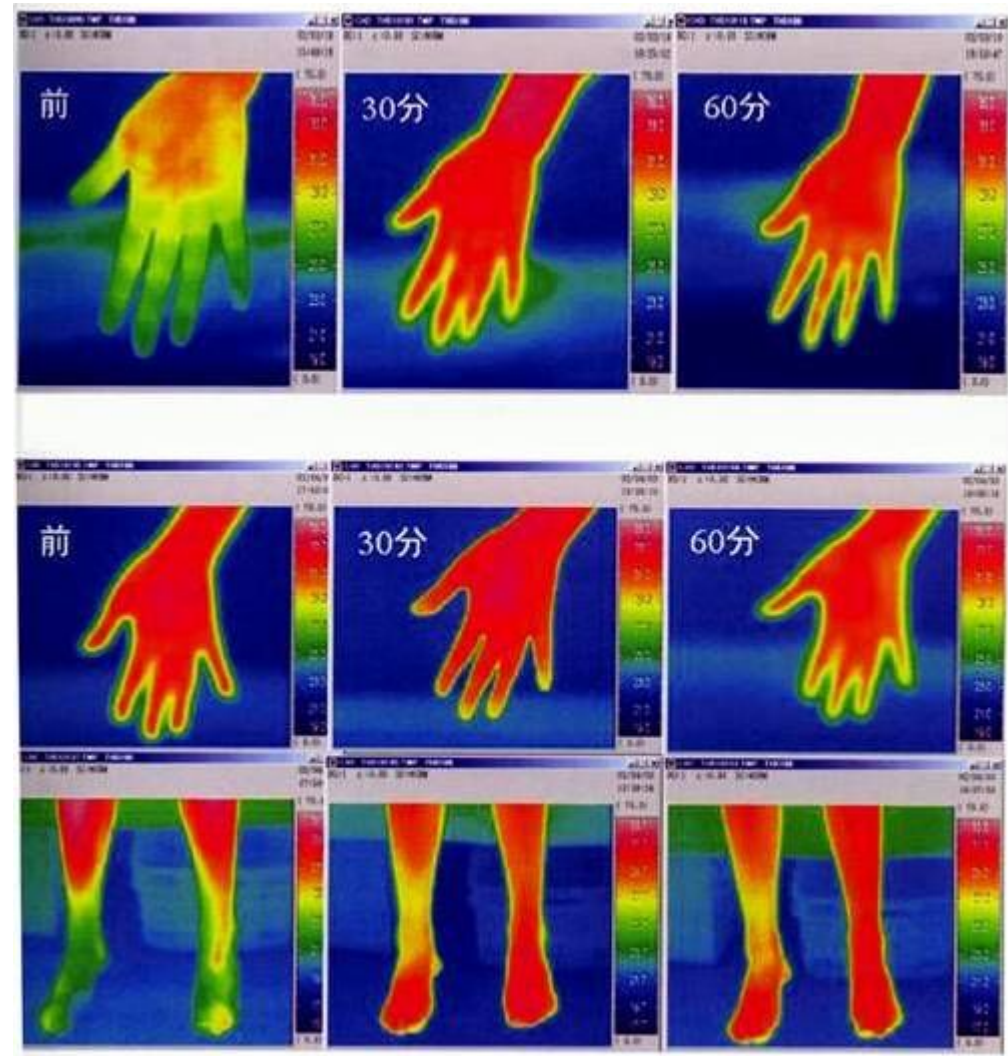
# — 冷えの改善 —

## サーモグラフィーでみる当帰四逆加呉茱萸生姜湯の効果

症例 I.C. 30歳、  
冷えスコア 44点、  
虚実スコア 38点

症例 S.M. 28歳、  
冷えスコア 60点、  
虚実スコア 35点

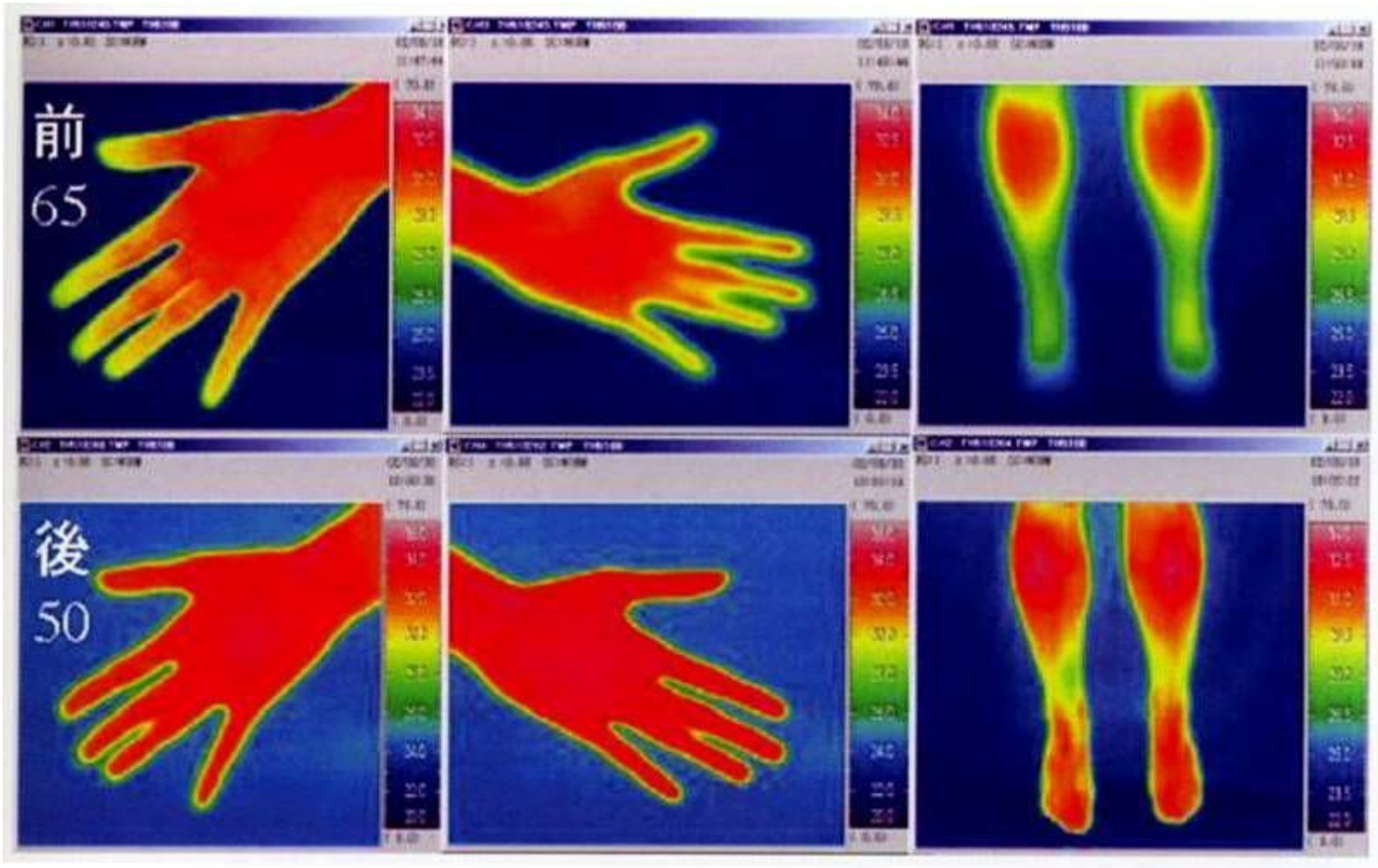
\* 本文献中に安全性情報に関する  
記載はありませんでした



〔太田博孝他(秋田大学産婦人科);産婦人科漢方研究のあゆみ20,17-22,2003〕

# — 冷えの改善 —

## サーモグラフィーでみる当帰四逆加呉茱萸生姜湯の効果



症例 M.C. 29歳、冷えスコア 65点、虚実スコア 34点

〔太田博孝他(秋田大学産婦人科);産婦人科漢方研究のあゆみ20,17-22,2003〕

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 よう 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



● 冷えのぼせには

# 産婦人科3処方構成生薬

冷えのぼせ、  
下腹部の圧痛や生理痛が強い

桂枝茯苓丸  
(TJ-25)

桃仁  
桂皮

冷え症、貧血傾向、  
めまい、むくみ

当帰芍薬散  
(TJ-23)

沢瀉 川芎  
茯苓 蒼朮 当帰

牡丹皮 柴胡 薄荷  
生姜 甘草 山梔子

イライラや不安感、  
自覚症状が多い

加味逍遥散  
(TJ-24)

全身の冷え

まごの健康  
あまのいり 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

まごころの健康  
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

## 冷え症を方意とする漢方薬

漢方薬	出典	使用目標
当帰四逆加呉茱萸生姜湯	傷寒論	手足厥寒
温経湯	金匱要略	婦人小腹寒え
半夏白朮天麻湯	脾胃論	四肢厥冷し
呉茱萸湯	傷寒論	手足逆冷して
附子理中湯	太平惠民和劑局方	手足厥寒
当帰湯	千金方	諸虚冷満ちて痛む者を治す
苓姜朮甘湯	金匱要略	腹中冷えて水中に坐するが如し

〔後山尚久(大阪医科大学産婦人科);産婦人科漢方研究のあゆみ 20,10-16,2003〕

# 冷え症及び関連する症状の漢方治療ABC

主な症状 体質	ほてりのぼせ	月経不順 月経痛	腹痛 下腹部痛	頭痛・肩こり めまい	精神不安 不眠	便秘
	虚証 タイプ		<b>TJ-38</b> ツムラ当帰四逆加呉茱萸生姜湯 *月経痛 *下腹部痛 *頭痛			
中間証 タイプ		<b>TJ-106</b> ツムラ温経湯 *手足のほてり *月経不順				
			<b>TJ-23</b> ツムラ当帰芍薬散 *貧血 *腰痛 *めまい *頭痛			
実証 タイプ				<b>TJ-24</b> ツムラ加味逍遙散 *肩こり *精神不安 *便秘		
					<b>TJ-25</b> ツムラ桂枝茯苓丸 *のぼせ *下腹部痛 *肩こり	

## 図のみかた

漢方治療では証(体質・症状)に合った処方選択が重要なポイントとなります。

- 虚実(縦軸)にあわせ、各症状(横軸)に適した処方を選択します。
- 虚証タイプ: 腎機能が弱い、病気に対する抵抗力・体力がない
- 中間証タイプ: 普通である
- 実証タイプ: 腎機能が丈夫、病気に対する抵抗力・体力が比較的高い。

● 虚実判定の目安として右表の「処方決定のための質問表」を参考にして下さい。

\*「効能又は効果」、「使用上の注意」等は裏面をご覧ください。

## 処方決定のための質問表

質問	チェック項目	点数
1	比較的肉体がある	2
2	寝汗をかきやすい	-2
3	息遣、気力が充実し、積極性がある	2
4	胃腸が丈夫である	2
5	髪がパツパツやく、冬は風邪をひきやすい	-2
6	顔色がよく、皮膚にツヤがある	2
7	冷たい物を食べると下痢しやすい	-2
8	お腹に膨れが残り、胃腸がちがちりしている	2
9	食が細く食べるのが遅い	-2
10	月経初期に痛みが強く、血味が山たり経血量が多い	2
合計点		

● 当てはまる項目の点数を合計し、一つの目安として0点以下は虚証、2~6点は中間証、8点以上は実証タイプと判定します。

## 23 ツムラ当帰芍薬散

効能又は効果  
血行が滞り、血が不足しやすくなり、虚の冷えやすいものの次の諸症:  
貧血、虚脱、更年期障害(頭痛、腰痛、めまい、肩こり等)、月経不順、月経痛、冷え症、動悸、手足の冷え、妊娠中の腰痛(陣痛)、習慣性流産、痔、貧血)、脚氣、半身不遂、心臓病等

【効能又は効果】  
虚脱不調  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

## 24 ツムラ加味逍遙散

効能又は効果  
体質が弱く、血が不足しやすくなり、虚の冷えやすいものの次の諸症:  
冷え症、虚脱、手足の冷え、月経不順、更年期障害、血の循環

【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

## 25 ツムラ桂枝茯苓丸

効能又は効果  
体質が弱く、血が不足しやすくなり、虚の冷えやすいものの次の諸症:  
冷え症、虚脱、手足の冷え、月経不順、更年期障害、血の循環

【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

## 38 ツムラ当帰四逆加呉茱萸生姜湯

効能又は効果  
体質が弱く、血が不足しやすくなり、虚の冷えやすいものの次の諸症:  
冷え症、虚脱、手足の冷え、月経不順、更年期障害、血の循環

【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

## 106 ツムラ温経湯

効能又は効果  
体質が弱く、血が不足しやすくなり、虚の冷えやすいものの次の諸症:  
冷え症、虚脱、手足の冷え、月経不順、更年期障害、血の循環

【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

## 106 ツムラ温経湯

効能又は効果  
体質が弱く、血が不足しやすくなり、虚の冷えやすいものの次の諸症:  
冷え症、虚脱、手足の冷え、月経不順、更年期障害、血の循環

【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

## 106 ツムラ温経湯

効能又は効果  
体質が弱く、血が不足しやすくなり、虚の冷えやすいものの次の諸症:  
冷え症、虚脱、手足の冷え、月経不順、更年期障害、血の循環

【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

【使用上の注意(医師)】  
1. 慎重投与(次の患者には慎重に投与すること) (1) 著しく胃腸の虚寒な患者 (2) 胃酸不調、嘔吐、便秘のある患者 (3) 重要な基本的注意 (1) 本剤の使用にあたっては、患者の経路(経口)を考慮して投与すること。なお、経道を十分に観察し、症状改善が認められない場合には、経路(経口)を考慮して投与すること。 (2) 他剤の処方調整等を利用する場合は、必要生薬の分量に注意すること。  
2. 相互作用 併用注意(併用に注意すること)  
【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

【使用上の注意(医師)】  
1. 慎重投与(次の患者には慎重に投与すること) (1) 著しく胃腸の虚寒な患者 (2) 胃酸不調、嘔吐、便秘のある患者 (3) 重要な基本的注意 (1) 本剤の使用にあたっては、患者の経路(経口)を考慮して投与すること。なお、経道を十分に観察し、症状改善が認められない場合には、経路(経口)を考慮して投与すること。 (2) 他剤の処方調整等を利用する場合は、必要生薬の分量に注意すること。  
2. 相互作用 併用注意(併用に注意すること)  
【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

【使用上の注意(医師)】  
1. 慎重投与(次の患者には慎重に投与すること) (1) 著しく胃腸の虚寒な患者 (2) 胃酸不調、嘔吐、便秘のある患者 (3) 重要な基本的注意 (1) 本剤の使用にあたっては、患者の経路(経口)を考慮して投与すること。なお、経道を十分に観察し、症状改善が認められない場合には、経路(経口)を考慮して投与すること。 (2) 他剤の処方調整等を利用する場合は、必要生薬の分量に注意すること。  
2. 相互作用 併用注意(併用に注意すること)  
【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

【使用上の注意(医師)】  
1. 慎重投与(次の患者には慎重に投与すること) (1) 著しく胃腸の虚寒な患者 (2) 胃酸不調、嘔吐、便秘のある患者 (3) 重要な基本的注意 (1) 本剤の使用にあたっては、患者の経路(経口)を考慮して投与すること。なお、経道を十分に観察し、症状改善が認められない場合には、経路(経口)を考慮して投与すること。 (2) 他剤の処方調整等を利用する場合は、必要生薬の分量に注意すること。  
2. 相互作用 併用注意(併用に注意すること)  
【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

【使用上の注意(医師)】  
1. 慎重投与(次の患者には慎重に投与すること) (1) 著しく胃腸の虚寒な患者 (2) 胃酸不調、嘔吐、便秘のある患者 (3) 重要な基本的注意 (1) 本剤の使用にあたっては、患者の経路(経口)を考慮して投与すること。なお、経道を十分に観察し、症状改善が認められない場合には、経路(経口)を考慮して投与すること。 (2) 他剤の処方調整等を利用する場合は、必要生薬の分量に注意すること。  
2. 相互作用 併用注意(併用に注意すること)  
【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

【使用上の注意(医師)】  
1. 慎重投与(次の患者には慎重に投与すること) (1) 著しく胃腸の虚寒な患者 (2) 胃酸不調、嘔吐、便秘のある患者 (3) 重要な基本的注意 (1) 本剤の使用にあたっては、患者の経路(経口)を考慮して投与すること。なお、経道を十分に観察し、症状改善が認められない場合には、経路(経口)を考慮して投与すること。 (2) 他剤の処方調整等を利用する場合は、必要生薬の分量に注意すること。  
2. 相互作用 併用注意(併用に注意すること)  
【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

【使用上の注意(医師)】  
1. 慎重投与(次の患者には慎重に投与すること) (1) 著しく胃腸の虚寒な患者 (2) 胃酸不調、嘔吐、便秘のある患者 (3) 重要な基本的注意 (1) 本剤の使用にあたっては、患者の経路(経口)を考慮して投与すること。なお、経道を十分に観察し、症状改善が認められない場合には、経路(経口)を考慮して投与すること。 (2) 他剤の処方調整等を利用する場合は、必要生薬の分量に注意すること。  
2. 相互作用 併用注意(併用に注意すること)  
【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等

【使用上の注意(医師)】  
1. 慎重投与(次の患者には慎重に投与すること) (1) 著しく胃腸の虚寒な患者 (2) 胃酸不調、嘔吐、便秘のある患者 (3) 重要な基本的注意 (1) 本剤の使用にあたっては、患者の経路(経口)を考慮して投与すること。なお、経道を十分に観察し、症状改善が認められない場合には、経路(経口)を考慮して投与すること。 (2) 他剤の処方調整等を利用する場合は、必要生薬の分量に注意すること。  
2. 相互作用 併用注意(併用に注意すること)  
【効能又は効果】  
過剰症(1) 発熱、発寒、腹痛等  
過剰症(2) 肝機能障害(AST/SGPT、ALT/TPPの上昇)  
消化器 胃酸不調、胃腸不調、嘔吐、嘔吐、下痢等