

## 「冷房病」の対処は体質に合った薬で

**Q** 三十八歳のOL。元来冷え性ですが、冷房の  
入る夏の方が体調を崩しやすくて困っています。体  
がだるいだけでなく、頭がぼーっとして生理不順・  
むくみがひどくなります。良い治療法はありませ  
か。

体質ごとに自己防衛の処方せんも異なる。

質問者のように、体の新陳代謝が低下して血  
行が悪くむくみややすい場合には、当帰芍薬散  
(とうきしゃくやくさん) がいい。生理痛がひど  
いときには当帰四逆加呉茱萸生姜湯(とうきし  
ぎやくかごしゆゆしやうきやうとう) にする。  
体を芯(しん)から温めるから仕事の能率がき  
つとあがるだろう。冷房によるかぜ気味の不快  
にもとてもよく効くので勧めたい。

**A** 典型的な「冷房病」と言える。現在のオフ  
イスビルの構造では、冷房抜きでは仕事になら  
ず、かといって温度調節はままならない。日々  
の治療の中で同じ悩みを打ち明ける女性はこと  
のほか多い。

しかし同年代の女性で暑がりの人がいれば、  
中高年の男性で冷房が極めて苦手な人もいる。  
人それぞれ「快適」な温度が違うのである。そ  
れを漢方では体質が違うと言っている。そして

東洋医学では冷え性は一種の病気であって治  
療対象の「冷え症」と考える。私どもの研究所  
には「冷え症外来」があり、生理機能検査など  
を通じて科学的根拠も踏まえたタイプ別の漢方  
薬を処方し、生活全般の指導を含めたきめ細か  
い対応をしている。