

からだのとしょかん通信

※分かりやすい医学情報を集めた「からだのとしょかん」は
新型コロナウイルス感染症対策をしながら開館中です。

2022年12月号

冷えと漢方

麻酔科（漢方専門医） 渋江 智栄子

日増しに寒さが厳しくなり冷え症の方にはつらい季節の到来ですね。冷えの対処には西洋薬では有効なものはなく、漢方薬の独壇場といえるでしょう。冷えにはいろいろなタイプがあります。

- 1. 全身型:** 体全体の冷えは基礎代謝が低下し体の熱産生が低下しておこります。東洋医学ではエネルギー不足を「気虚」と呼び易疲労感を伴います。胃腸の冷えを招き「おなかが弱い」＝「脾虚」の方も多いです。脾虚の改善（＝胃腸機能を整える）が気虚の改善につながります。身体を温める生薬には人参、大棗（なつめ）、桂枝（シナモン）、生姜、乾姜、山椒、附子などがあり、六君子湯、人参湯、真武湯、大建中湯などがあります。
- 2. 四肢末端型:** 手や足など末端が特に冷え、女性に多く、疲れや筋力低下なども関与します。食生活に気を付けて、運動などで筋力低下を防ぎ、体を温めることが効果的です。立ちくらみや浮腫、月経困難症などを伴う場合は漢方薬が有効です。血を補い血液の巡りをよくする生薬には当帰、芍薬、川芎、地黄などがあり、月経困難症や浮腫には当帰芍薬散、しもやけには当帰四逆加呉茱萸生姜湯、皮膚の乾燥には四物湯や温経湯なども使います。
- 3. 下半身型:** 下半身（腰・大腿）の冷えがあり、首から上はのぼせる人もいます。骨盤内の「血の巡りが悪い」＝「瘀血（おけつ）」が原因とされ、脂肪や水分の蓄積も悪化の要因となります。冷えだけでなく頭痛、肩こり、月経困難症、便秘なども併発し、駆瘀血作用ある漢方薬が有効です。瘀血を改善する生薬には当帰、芍薬、桃仁、牡丹皮、紅花などがあり、桂枝茯苓丸や加味逍遙散などが代表です。
- 4. 自律神経失調型:** ストレスや更年期などで自律神経の調節が失調し血流が悪くなり冷えを感じます。不眠、集中力低下、イライラ、食欲不振、胃痛、息苦しさなどの症状がでることもあります。東洋医学では抑うつ感（気鬱）や過緊張（気逆）など気の巡りの不調が末梢循環に影響を与えると考えます。気の巡りを良くする生薬には陳皮、紫蘇葉、厚朴、香附子など香りがよいものが多く半夏厚朴湯や香蘇散などが代表です。桂枝は温める他にのぼせ・めまいにも効果的で、苓桂朮甘湯、桂枝加竜骨牡蛎湯などがあります。

冷えは万病の元です。自分に適した漢方薬を内服するだけでなく生活習慣の見直しも大切です。上手に寒さを乗り切りましょう。

くらしの中の予防法

- **食事** 冷たいアイスやジュース、生野菜、果物などの大量摂取は避け、体を温める食品（生姜、ねぎなど）をバランスよく取りましょう。
- **入浴** 寝る前に38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかると、手足の血の巡りがよくなります。みぞおちまでつかう半身浴、くるぶしまでをお湯につける足湯もおすすめです。
- **服装** 靴下の重ねばきや、毛糸の下着などの工夫で、冷えから身を守りましょう。締めつけの強い下着は、血の巡りを悪くするので避けましょう。
- **運動** 血行をよくするウォーキングやストレッチなどの適度な運動を心がけましょう。
- **室温** 過剰な冷暖房の元では、体温調節機能が狂いがちです。できるだけ、こまめに温度調整し、極端な温度差にならないようにしましょう。

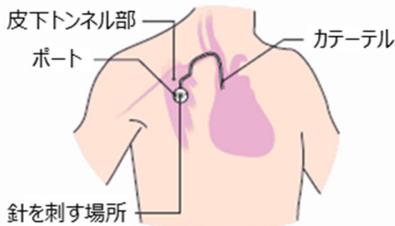


抗がん剤などの注射剤を体の中に入れる方法 ～静脈の場合～

薬剤部 佐々木 奈穂

静脈への注射の方法には、薬を1回の注射ですべて入れる「静脈内注射」と、一定の時間をかけて注入する「点滴」の方法があります。多くの場合、前腕などの静脈から薬を注入しますが、血管の状態や治療の方法によっては、太い静脈(鎖骨の下や首、足の付け根の部分の静脈)から注入することもあります。静脈内注射や点滴では、血管から薬の成分が全身にめぐります。前腕などの細い静脈に何度も点滴をすると、次第に血管がもろく弱くなり、点滴しにくくなることがあります。また、薬の一部が血管の外に漏れると、その周辺組織が傷ついたり、炎症を起こしたりすることがあります。

そのため、鎖骨の下や首など体の深い部分にある太い静脈に点滴の管(カテーテル)を入れて薬を注入することもあります。カテーテルは、皮膚から太い静脈に挿入する場合と、太い静脈の近くの皮膚を切開して皮下を広げた後、「ポート」と呼ばれる装置を皮下に埋め込んで、皮膚の上から皮下に埋め込まれたポートに針を刺して薬を注入する場合があります。ポートを埋め込む時には局所麻酔をかけて痛みを取り除きます。埋め込んだ後は創が治ると痛みもよくなります。



▲ 埋め込み型のポート

ポートは患者自身や家族が管理方法を学ぶことで、自宅にいても安全に点滴をすることが可能になり、点滴が終了した後は自分で針を抜くこともできます。針を刺したり抜いたりする時には少し痛みを感じる場合があります。

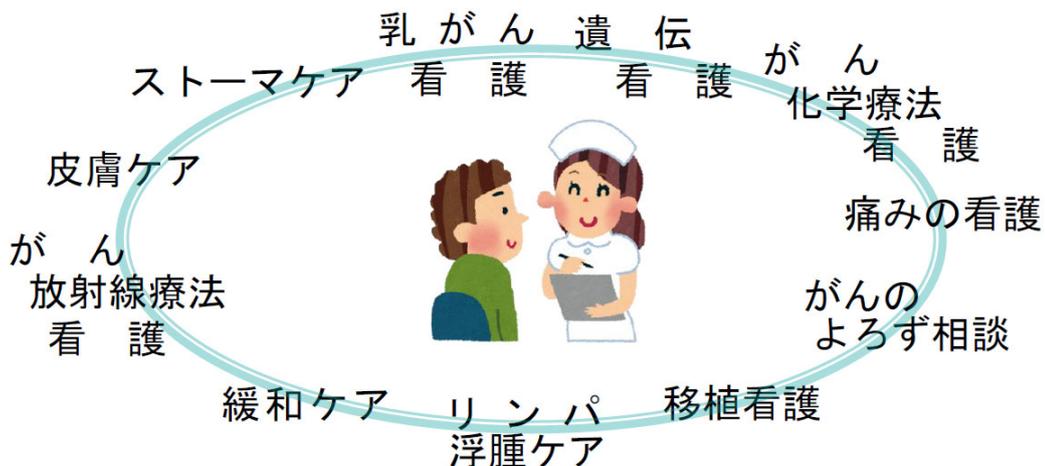
出典 国立がん研究センター がん情報サービス

がん看護外来のご案内

療養中の生活について・治療や副作用のことなど、不安やお悩みはありませんか

がん看護外来は、専門的な知識や技術を持った専門・認定看護師が担当し、患者さん・ご家族のお話・お悩みをお伺いしながら、より快適で安心した日常生活が送れるように支援いたします。

◎ 10の専門分野があります ◎ 《 完全予約制 》



【対象】 現在 当院に通院および入院中の患者さん

【外来時間】 月～金 9:00～17:15(日程については、看護師にお尋ねください)

【診療費用】 専門分野により異なるため、看護師にお尋ねください

【予約方法】 通院している科の外来看護師もしくは入院している病棟の看護師に面談希望をお伝えください。日程をご相談のうえ、予約を入れます。