

指先の冷えは貧血かも？



イラスト：小川 良

朝晩が冷え込む季節になると、気になるのが指先の冷え。すぐに温めようとしがちですが、指先の冷えは手袋などで温めても改善できません。体温は、心臓から血液が出て体をめぐることによって維持されます。亡くなった方が冷たくなるのは、心臓が動かなくなることで体に血液がめぐらなからいからです。

漢方では、指先まで血液がめぐらない原因に「貧血タイプ」と「緊張タイプ」の2つがあげられます。

「貧血タイプ」の方は血液が少ないので、体の末端まで血液を届けることができません。常に指先が冷たく感じるわけです。血液を含む体液全体を漢方では「血(けつ)」「と呼びます。血は肌や爪、目、筋、髪、心、脳まで栄養を届けます。血が末端まで届かないことで、指先の冷えだけでなく、乾燥肌や目が見えにくく、髪が乾燥する、イライラしたり不安になりやすいといった症状が伴います。

このような方は、ナツメ、ニンジン、シャケ、マグロ、鴨肉、豚肉、黒ゴマなどを食べて、黒豆やヨモギのお茶を飲んでください。

また、漢方では液体の血は自ら勝手に動くのでなく、気で運ぶものと考えます。その

気がスムーズにめぐっていると良いのですが、ストレスや緊張が強いと気のめぐりが悪くなります。そうすると指先が冷たいと感じてしまうのです。しかし、緊張が緩むと血がめぐるので温かく感じるようになります。

つまり、「緊張タイプ」の方は、指先が温かいときもあれば、冷たいときもあるというわけです。こういった方は歯を食いしばりやすい、焦りやすいといった状態になるほか、右と左の手で温度差を感じることもあります。

こちらのタイプの方は、深呼吸をしたりリラックスできる時間を作ったりして、セロリ、タマネギ、ピーマン、シソなどを食べてみてください。



池田哲子(いけだ・のりこ) 神戸・元町で漢方薬房と薬膳サロンを運営する「映美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から、漢方と薬膳を学んだ。現在は漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年間約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努めている。