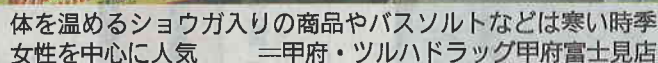


〈田中麻里子〉



甲府市富士見1丁目のツルハドラッグ甲府富士見店では、9月末からシヨウガ

「冷えて性で悩んでいる多くが女性。放っておくと頭痛や下痢、月経痛、生理不順、便秘などの原因になり、ひどくなると、甲状腺の病気を招くこともある」と菅原さん。「また、平熱が35度台の人は要注意。体温が下がると体の免疫力も下がり、ウイルスなどにも感染

ラシ、ニンニク、長ネギなど。中でもおすすめはシヨウガ。乾燥したものはより効果が高く、漢方薬にも多く使われている」という。

都内では、症状に合わせてシヨウガなどの生薬をブレンドしたお茶を提供する漢方カフェもあるそう

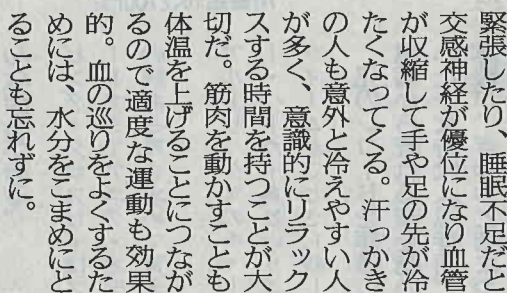
だ。

ショウガに注目／運動も心がけて

入りの飲料やあめなどを集めた特設コーナーを設けている。店長の村井鉄平さんによると「求める人の多くは女性。年々商品の種類も増えており、温める意識の高まりを感じている」。血行を良くする、高麗人参が入っているドリンクやバスソルト、温熱シートなどとも人気があるという。

ストレスや不規則な生活も体を冷やす要因の一つ。

「冷えはさまざまな不調を引き起こすものになる。平熱が35度台の人は意識的に体を温めて」とアドバイスする菅原健さん。甲府・健友堂クリニック



るいとも忘れずに。

薬を使うことも方法の一つ。女性の冷えによく用いられるのは、当帰芍薬散。体の中から強い冷えがある人には当帰四逆加呉茱萸生薑湯、胃を温める人參湯など、タイプに合わせてさまざまな種類がある。菅原さんは「体調が悪くなるほど冷えを実感している人は、専門医に相談を」と勧めている。