



頭痛、胃痛、腰痛など、痛みは全身で起こります。痛みはどれもつらいので鎮痛剤を使う方も多いですが、鎮痛剤が効かないこともあります。その原因のひとつに冷えがあります。

寒い冬に動物たちが丸まって冬眠するように内臓も縮みます。その際、中に差し込むような痛みを感じます。胃がギュッと縮むような痛みがあり、温かいものを食べたり飲んだりすることで改善するようなら、その原因は冷えです。

シヨウガ、ニラなどを温めるものを食べたり、ヨモギのお茶やほうじ茶など温めるお茶を飲んだり、お腹をさすって温めてください。

また、腰や膝の痛みも冷えが原因

冷えの痛みは温めて軽減



イラスト：小川 良

因のときもあります。その場合は、お風呂に入ったりカイロなどで温めると軽減します。冷えが原因のときに冷やすシップを貼っても効果がないので、温めましょう。

寒い日の頭痛は、頭の芯が絞られるような痛み方をします。そのようなときには、帽子を被ったり首を温めて血流を良くしましょう。

寒い冬にすぐに温まりたいときは、ヨモギとシナモンでお茶を作ると効果的です。お腹をしっかり温めるヨモギと、温かさを巡らせることができるシナモンで末端まで温まります。ヨモギは文葉、シナモンは桂枝という生薬で、漢方薬にも使われています。

食べ物では「エビ・ネギ・シヨウガ」の組み合わせがおすすです。エビは体の温かさをコントロールする腎機能を整え、ネギとシヨウガでさらに温めます。炒め物にもスープにもできるので、寒い日に試してみてください。



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する「映美堂」代表取締役。自身の病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「映美堂漢方薬房―薬膳スクール健康美食サロン」（神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花隈B102、0.78・381・5665、月・火曜定休）。