



2026 年 2 月 4 日

大正健康ナビ、2/4 新着情報

「男性の冷えとは？不調の原因になる場合も。女性との違いは？」を公開！



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。2 月 4 日に新着公開した記事は「男性の冷えとは？不調の原因になる場合も。女性との違いは？」です。

「冷え」は女性特有の悩みというイメージを持たれがちですが、実は自覚のないまま男性のさまざまな不調の背景に潜んでいることがあります。本記事では、東洋医学の考え方をもとに、男性に多い冷えの原因や体への影響、日常生活で取り入れやすい対策（養生法）について、東洋医学の専門家である木村容子先生に詳しく解説いただいています。

男性の不調の背景に潜む「冷え」に着目

東洋医学では、冷えと深く関係する臓として「腎」に着目します。男性は加齢とともに腎の働きが低下する「腎虚（じんきょ）」の状態になりやすく、下半身の冷えやストレスによる冷え、さらには男性更年期症状の一因になると考えられています。記事内では、こうした冷えのタイプ別の特徴に加え、筋トレや入浴、食事、呼吸法など、日常生活の中で無理なく取り入れられる冷え対策（養生法）も紹介しています。

男性自身はもちろん、身近な人の体調変化が気になる方にも役立つ内容となっています。

2月4日 新着健康情報

男性の冷えとは？不調の原因になる場合も。女性との違いは？

https://www.taisho-kenko.com/column/164/?utm_source=newsletter&utm_medium=post&utm_campaign=20260204kennavi

<目次>

1. 冷えに悩む女性、冷えに気づかない男性
2. 東洋医学で男性の冷えの原因は「腎虚」
3. 男性に多いのは「下半身冷え」と「ストレス冷え」
4. どんな男性が冷えやすい？
5. 冷えによって生じる様々な不調
6. 暮らしの中で「養生」を楽しみながら冷えを解消しよう！
7. 体も環境も変化するもの。そう認識すれば恐れることはありません

監修プロフィール

東京女子医科大学附属東洋医学研究所所長・教授
木村 容子（きむら・ようこ）先生

医学博士。日本内科学会認定内科医、日本東洋医学会認定 漢方専門医・指導医。中央官庁入省後、英国オックスフォード大学大学院に留学中に漢方と出会う。帰国後、退職し東海大学医学部に学士入学。2002 年から東京女子医科大学附属東洋医学研究所に勤務。『いつもだるい、不眠、頭痛、肩こり、プチうつ… “なんとなく不調”と上手につき合うためのセルフケア』（NHK 出版）など著書多数。

大正健康ナビ： <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

★「大正健康ナビ X」 https://x.com/selfcare_taisho

「いつまでも健康で美しく過ごしたい！」そんなあなたへ、健康お役立ち情報を楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、季節やトレンドに合わせた、あなたのお役に立つ健康情報を随時ご提供しています。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100 年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp

田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp