

ためして漢方!

その11

夏かぜ



Q 1日中クーラーの効いた部屋で過ごしているためか、最初は喉が痛くなって、熱はそれほど高くなり、少し鼻水も出ています。数日で喉の痛みは良くなりましたが、その後から咳が出始め、長引いています。時折、喉の痛みが再燃したりします。長引いてしまったこの状態に良い漢方がありますか?

(48歳、女性)

A 新型コロナウイルス感染症に対する規制緩和がすすむ今年の夏、猛暑でマスクを外したり、友だちと会食する機会が増えたり、手洗いがおろそかになったりと、知らないうちに夏かぜに無防備になっていませんか。しかし、喉の痛みや咳、頭痛、鼻水の原因となるアデノウイルスや、下痢や腹痛を起こすエンテロウイルスによる感染症などは、毎年蒸し暑い夏の時期に流行するのです。

夏には体の免疫力も低下しがちです。一昔前までの夏は、高温多湿で食欲低下や大量発汗、睡眠不足などが起こり、冷たい飲食で胃腸機能が衰えることが多かったようです。冷房が普及した現代では、さらに室内外の大きな温度差で頭痛やめまいなどの自律神経失調症状も現れ、免疫力をいっそう低下させています。ですから、夏かぜは冬のかぜよりもむしろ治りにくいと言えるでしょう。

夏かぜの予防には生活習慣の改善が役立ちます。エアコンは除湿機能をうまく使い、室温を28度くらいに保ちましょう。栄養バラ

ンを考えた食事をしっかり取り、冷たい飲食の取りすぎに注意してください。十分な睡眠をとることも体力を消耗しないために重要です。イベントなどの人混みではマスクを着用し、うがいや手洗いを励行しましょう。

漢方薬は症状に応じて使い分けます。夏かぜはだるくて軽い咳や痰が長く続くことが多いため、**参蘇飲**をよく用います。激しい空咳発作であれば**麦門冬湯**の適応です。喉が腫れて痛む時には**桔梗湯**をコップ3分の1くらいの熱湯に溶き、冷ました後に少量ずつうがいするように飲むとよく効きます。冷房で引いたかぜには**葛根湯**に小指頭大の新鮮な生姜の搾り汁を加えると効果的です。水のような鼻水には**小青竜湯**、顔色が悪くて寒気が強い人には**麻黄附子細辛湯**を選択します。3、4日して食欲がなくなってきたら**柴胡桂枝湯**がよいでしょう。その時に咳や息苦しさを伴えば**柴朴湯**、激しい咳で胸が痛むようなら**柴陷湯**にします。

さて、あなたの場合は症状が激しくないものの、夏かぜが長引いて咳や喉の痛みがあります。これは夏かぜによくあるパターンで、**参蘇飲**を服用することをお勧めします。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用
(一部改変)



第63回オンライン漢方教室



詳しくは「東海大学医学部漢方医学」ホームページをご覧ください。
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>

「漢方教室」は、2005年から年4回、毎回タイムリーなテーマを取り上げ、漢方と鍼灸で分かりやすくお話ししてきました。新型コロナウイルス感染症の影響で、第60回からはオンラインで開催しています。第63回は「漢方で夏を乗り切ろう! ~今年は元気で楽しい夏が来る~」というテーマで、YouTubeでご覧になることができます。上記の専用QRコード、または「東海大学医学部漢方医学」ホームページからアクセスしてください。



漢方医学の診療 ~四診, 特に問診について~



漢方医学の診察方法は大きく望診、問診、切診の四つからなり、これを「四診」と呼んでいます。前回までに「望診」「問診」を説明しましたので、今回は「問診」について紹介します。

「問診」とは読んで字のごとく、患者さんに質問をしてお答えいただくことで病態を診察する方法です。お困りの症状と経過や、これまでに患ったご病気、現在お飲みになっている薬剤、ご家族の病気、生活の状況、アレルギーの有無など、普通の医療機関で質問されるようなことは漢方医学の診察においてもとても大切です。漢方医学的な診察においてやや独特な点は、冷えの有無や食事、睡眠、排便、月経などについての情報をととても大切にする事です。「腰が痛い」と来院された

患者さんが『食欲はありますか?』と質問をされたり、「頭痛がする」という症状に対して『月経は順調ですか?』と聞かれたりすると少し違和感を覚えるかもしれませんが、適切な漢方薬を選ぶためには欠かすことのできない情報となります。

漢方医学的な治療においては患者さんの全身を診て、最も適切な処方を選択することが重要ですので、患者さんの主な訴えだけでなく、ご自身があまり気にしていないような軽い異常所見にも注目します。東洋医学科では、問診に漏れがないように、初診時に問診票をご記入いただいています。やや内容が多くご負担かとは思いますが、適切な漢方治療を行うため、是非ご協力ください。(野上達也)

鍼灸治療のご紹介 ~夏かせ~

* 鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円+税)となります

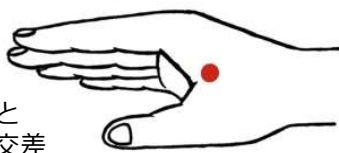
これからの暑さ厳しい時期は「暑気あたり」と同時に「夏かせ」にならないように気をつけなければいけません。暑気あたり予防が夏かせ予防にも繋がります。(「暑気あたり」は漢方・鍼灸だよりNo.10に掲載)

合谷は体の冷えが強く、発熱して高熱状態の場合に、コリコリしたものが触れる時に強めに刺激を加えましょう。風邪の引き始めで背筋に寒を感じる時には、大椎というツボを温めることが有効です。

全身の経穴(ツボ)の中には、「風」という字が使われているものがあります。この「風」という字は『風邪』を現すものとされています。そのため夏かせをはじめ、風邪症状の時に反応が現れやすいとされています。

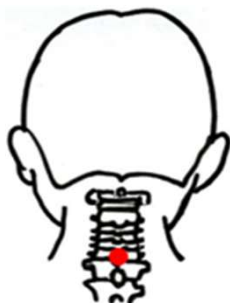
今回は風府(風邪が集結する場所と言われている)、風池(風邪が溜まる場所と言われている、発熱して汗が出にくいときや頭痛など首から上の症状に対して有効)をご紹介します。

合谷
(ごうこく)



手の甲側の親指と人差し指の骨が交差する凹みのところ

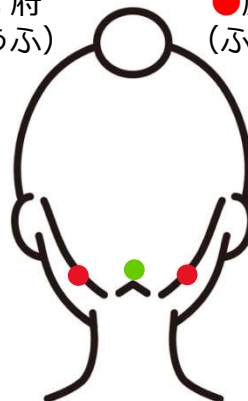
大椎
(だいつい)



首を前に倒すと出っ張る背骨のすぐ下

● 風府
(ふうふ)

● 風池
(ふうち)



* 今回のツボ: 経穴主治症総覧 (著: 池田政一)などを参考



(山中一星、高土将典)

- 後頭部中心で、下を向くようにした状態で、後髪際中央から上方に指で撫で上げた時に指の止まる凹み
- 風府の外側にあり、風府から外側にスライドして触れる筋肉を越えたところの凹み

