

ためして漢方！

その24

かぜに備える



Q 感染症が流行る季節になり、かぜっぽいと思った時に早めに対処をしたいと思います。かぜをひいた時に備えておくとうい漢方とその使い方を教えてください。

(42歳、女性)

A 西洋医学には「かぜ」という病名はなく、上気道炎や咽頭炎などの上気道感染症の総称です。原因はほとんどがウイルス感染で、今回パンデミックを起こした新型コロナウイルスも、もとはかぜの原因ウイルスの1つです。ウイルスには抗生物質は効きませんから、普通のかぜであれば体を休めて、免疫力を高めるために漢方薬を早めに飲んで対処するとよいでしょう。

漢方薬でかぜを上手に治療するには、時間とともに変化する症状をよく観察することが大切です。かぜの多くは、寒けや喉の痛みから始まり、次第に発熱、頭痛、鼻水や鼻づまり、関節痛などを生じ、さらに数日経つと、口が苦くて粘つく、気持ちが悪いなどの胃腸症状が出てきます。

かぜの初期で胃腸症状が出る前、比較的若くて体力がある人には**葛根湯**を多用します。寒けや熱っぽさだけでなく、汗が出ない、首の後ろが凝るという症状がある人に有効で、特にエキス剤をお湯に溶き、小指頭大の新鮮な生姜の絞り汁と加えると効果的です。また、小児やインフルエンザ初期で関節痛や咳などが激しければ**麻黄湯**、水のような鼻水が出れ

ば**小青竜湯**、体力がなく寒けとともに汗が漏れ出るようなら**桂枝湯**、咳が長引いて体に痒みが出れば**桂麻各半湯**などもよく用います。寒けがなくてだるくて元気がない人には**香蘇散**、咳や微熱、倦怠感などが長引く夏かぜには**参蘇飲**を選択します。一方、新陳代謝が低下した高齢者や虚弱体質者が引くかぜは、寒けばかりで熱感がなく、顔色も悪いことが特徴です。**麻黄附子細辛湯**で強力に温める必要があります。いずれにせよ、とにかくゾクツとしたら早めに漢方薬を飲み、その日は体を温めて早く寝ることが治療のコツです。

さらに、かぜをこじらせて胃腸症状が現れれば**小柴胡湯**に変更します。咳で胸が痛むようなら**柴陷湯**にするとよいでしょう。かぜが治った後、激しい空咳を繰り返す人には**麦門冬湯**が適しています。また、高齢者や虚弱体質者でかぜが治ったあとに倦怠感が続く人には**補中益気湯**を用いると早く回復します。喉の痛みには**桔梗湯**をお湯に溶いてうがいをするように飲むとよく効きます。

かぜは多くの場合、同じパターンで発症しますので、あなたも自分の発症パターンを知っておくと便利です。ふつうの体格であれば、一般に**葛根湯**と**桔梗湯**くらいをそろえておくとういかもしれません。(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



煎じ薬のご案内

「煎じ薬」による漢方治療が可能です

*健康保険で処方できますので担当医にご相談ください

「煎じ薬」とは、★漢方薬の原料である生薬を細かく刻んで調合し煮出したものです

★お一人お一人の症状や体質に合わせた処方の選択が可能です

★生薬が持つ効能を余すことなく引き出せ、処方本来の薬効が発揮されます

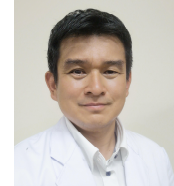
★液体なので薬効成分をすばやく吸収することができます

☺ コーヒーに例えると、「煎じ薬」は焙煎されたドリップコーヒー「エキス剤」はインスタントコーヒーのような違いです



漢方医学の基本理論

～気虚について(4) コロナ後遺症への応用～



前号で高齢者のフレイルを腎虚と考へて、八味地黄丸や牛車腎気丸などの補腎剤を用いるとお話しましたが、補腎剤が有効な症例はフレイルのある高齢者だけではありません。

最近、私は八味地黄丸のコロナ感染症後の後遺症への有効性に注目しています。Post COVID-19 Conditionとも呼ばれるこの病態は、新型コロナウイルス感染症に罹患して3カ月を経たのちにも倦怠感や判断力、記憶力の低下、無気力感が続き生活に困難をきたすものですが、そのような場合には八味地黄丸を用

いることで症状の改善が得られる例が多いように思います。生命活動の根本的なエネルギーの元である腎を補うことはPost COVID-19 Conditionの改善に重要です。随伴する症状によって十全大補湯、人參養榮湯、加味帰脾湯、半夏白朮天麻湯などの人參と黄耆という生薬を含んだ参耆剤と併用すると更に効果的です。参耆剤+補腎剤はPost COVID-19 Conditionを治療するためのゴールデンコンビだと思っています。



(野上達也)

鍼灸治療のご紹介 ～かぜに備える～

* 鍼灸治療は自費診療 (1回6,000円+税)となります

季節の変わり目にかぜを引いてしまった経験はありませんか？ かぜを引いてしまうと、くしゃみ、発熱、鼻汁、のどの痛み、倦怠感などの症状がみられます。特にこれからの季節は乾燥が強くなり、かぜを引きやすくなるので予防をすることが大切です。まず、手洗い・うがいに、漢方による予防を組み合わせ、かぜに負けない身体を作りましょう。

東洋医学ではかぜを引くのは、「体が虚している(弱っている)」と考えます。五臓の中の「肺」に機能的低下が起きていることが多く、呼吸機能の他に、声や鼻に違和感が生じ、皮膚にも影響を及ぼすといわれています。

このような時は、身体の抵抗力が低いため、仕事や運動は控えめにし、休息をとることが、かぜ予防につながります。

「肺」の機能を高めるツボとして、**大椎**・**足三里**・**中府**・**合谷**を刺激してみましょう。また、「肺」と「皮膚」には関連があると考えるため、乾布摩擦をして肌を刺激することも、かぜ予防につながる一つの方法です。

(山中一星、高土将典)

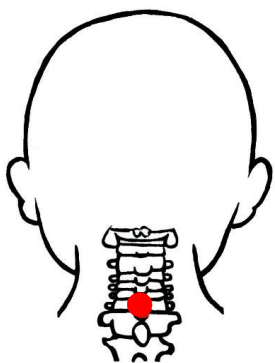


大椎 (だいつい)

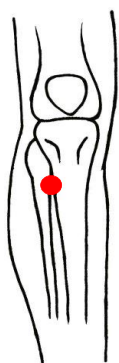
足三里 (あしさんり)

中府 (ちゅうふ)

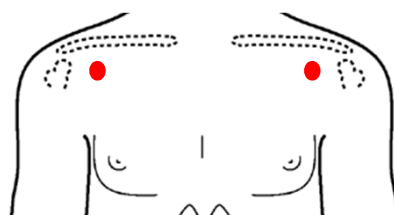
合谷 (ごうこく)



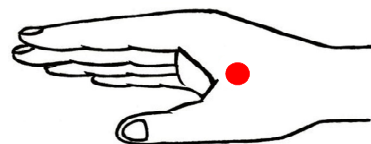
頭を曲げると出る首のつけ根の大きな骨のすぐ下



膝の下のすねの上に突起した骨の下縁から外側指2本分のところ



鎖骨の下で肩関節より内側胸の筋肉上にある



手の甲側で、親指と人差し指を合わせてできるふくらみの中央