

ためして漢方！

その32

風邪

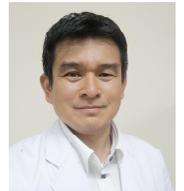


Q 最近マスクを外すようになったからか、毎月のように風邪をひきます。一度風邪をひくと熱が下がってから体のだるさが続いて辛いです。漢方で良い薬はありますか？ (48才女性)

A 新型コロナウイルス感染症であっても通常の風邪であっても予防が大切です。うがい、手洗い、換気、人混みでのマスク着用などの習慣は続けてもよいと思います。特にこれから暑い時期はクーラーの入った部屋にすることが多く、換気が悪くなりがちです。ときどき窓を開けて換気をすることが大切です。風邪の初期に服用する処方としては葛根湯や麻黄湯があります。首の後ろにこわばり

がある場合は葛根湯、節々が痛み高熱が出る場合には麻黄湯がよいでしょう。風邪かな？というときに服用すると症状が早く取れ、こじれるのを防ぎます。高い熱が下がった後に、夕方になると微熱が出てさっぱりしないというときには小柴胡湯をお勧めします。日頃から体力が弱く食欲不振が強い場合には補中益気湯がよいでしょう。夏の風邪では下痢をすることも多いですが、下痢と腹痛、発熱がある場合には黄芩湯、発熱が目立たず水のような下痢と嘔吐がある場合には五苓散を使うと早く症状が治まります。下痢の場合には水分をしっかり摂取することが大切です。

(野上達也)



処方解説

芍薬甘草湯



スポーツの試合中継を観ていると、たまに、選手の「足がつる」ことがありますね！？

「こむら返り」とも言います。筋肉が突発性に収縮した状態のことを言いますが、運動、疲労、加齢、寒冷、就寝中の寝返り等が誘因になることがあります。ご年配の患者さんでは「こむら返り」を経験されている方が多い印象です。西洋医学的には病的な原因がないことがほとんどですが、ときに神経筋疾患、糖尿病、肝硬変、腎不全、甲状腺機能低下、副腎機能低下、脱水、薬剤性（高脂血症の薬、高血圧の薬等）等が原因のことがあります。

「こむら返り」の特効薬として、発作が起きたときに飲むとすぐに収まるのが芍薬甘草湯です。芍薬と甘草のたった2種類の生薬から出来ています。

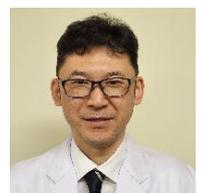
甘草は保険収載漢方エキス剤の半数以上に含まれていて、気を補う作用、体液を補う作用、筋緊張を緩める作用を有しています。

芍薬は保険収載漢方エキス剤の約1/3に含まれていて、血を補う作用、鎮痙・鎮痛作用があります。

このため芍薬甘草湯は内臓平滑筋、四肢の骨格筋の攣縮を伴う痛みを改善する特効薬となります。ただし、甘草の含有量が多いため、浮腫や低カリウムといった副作用を認めることがあります。注意が必要です。

そこで、筋緊張を緩める作用があるマグネシウムを普段から補給する目的で、飲食に使用する水に「にがり」を滴下することをお勧めします。「にがり」を使用するようになって芍薬甘草湯を使わなくても「こむら返り」が起こらなくなる患者さんが結構おられます。

(谷口大吾)



漢方医学の基本理論 ～「血虚」について(2)～



血虚を治療する漢方薬を補血剤と呼びます。代表的な処方しもつとうは四物湯ですが、四物湯以外の血虚けっきよに頻用される処方としては芎歸膠艾湯きゅうきぎょうがいとうや当歸芍薬散とうきしやくやくさん、当歸飲子とうきいんしなどがあります。芎歸膠艾湯は不正性器出血や痔出血などの出血を止める止血作用が強く、漢方薬の止血剤と言ってよい処方です。当歸芍薬散は瘀血おけつと水滯すいたい（水の異常）を伴った血虚けっきよに用いられる処方で、月経不順や月経前症候群、更年期障害など女性の月経に伴う体調不良に良く用いられます。しかし、瘀血おけつ、血虚けっきよ、水滯すいたいという病態は男性にも起こることはありますので男性に対して処方されることもあります。

当歸芍薬散はめまいや味覚障害、嗅覚障害、冷え性などにも用いられる応用範囲の広い処方です。当歸飲子とうきいんしは血虚の皮膚の痒みに用います。皮膚がカサカサと粉をふいたように乾燥する場合はよい適応です。アトピー皮膚炎や皮脂欠乏性湿疹によく用いられます。血虚の症状は現代医学的には貧血に近い概念ですが、実際に鉄欠乏性貧血を併発していることが多く、フェリチン値などを参考に鉄を補うことで血虚の症状が改善することもあります。血液検査なども行いながら治療していくことが大切です。（野上達也）

鍼灸治療のご紹介 ～風邪～

* 鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円+税)となります

風邪をひいた時、病院に行く、風邪薬を飲む、温かい格好をする、早く寝るなどの対策があると思いますが、その選択肢の中に鍼灸治療を受けるという項目を作ってみませんか。

特に風邪の初期に鍼灸治療を行うことで、悪化せずに早期回復が可能です。また鍼灸治療を受けることで、血流が促進され、副交感神経が優位になるなどの反応から免疫力が付き、風邪をひきにくくなるとされています。

東洋医学では、身体には気が絶え間なく巡っており、全身を菌やウイルスなどから守っているため、その気の不足や流れが滞ると、そこから身体に不調が起こると考えます。気の不足や滞りは、人間関係や労働環境による精神的、肉体的ストレスが過剰にかかった状態が慢性化すること、生活習慣が乱れること（睡眠不足、偏食や食事の乱れなど）が要因として生じます。

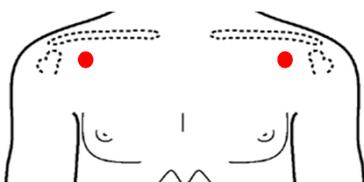
つまり、風邪かなと思った時の生活が自身に無理があると思っていただき、生活習慣の見直しを考えてみてください。そして、その時にぜひツボ刺激を加えてみることをお勧めします。

風邪になると咳が出たりして、放置しておくと肺炎を起こすこともあり、肺と関係しています。東洋医学でも「肺」という臓の機能が低下していると考えて治療を行います。肺と関係する経絡として、特に中府ちゅうふは重要なツボになりますので、ぜひ刺激しましょう。その時に爪楊枝をまとめた爪楊枝鍼を作って、鋭利な方で軽く叩き当てるような刺激を試みてください。また、合谷ごうこくは肺の機能を補助する働きがあるため、合わせて刺激すると良いでしょう。（山中一星）

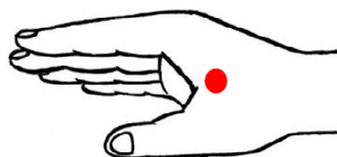
※つまようじを5～10本束ねたもの

中府
(ちゅうふ)

合谷
(ごうこく)



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

