

めぐり

漢方・鍼灸だより | 東洋医学科広報誌

7

Jul.2025

Vol.45

夏 風 邪

薬研 (やげん)



漢方薬の原料となる生薬を粉末にするための伝統的な器具です。
舟形の溝を持つ本体（研槽）に薬草を入れ、上部に取り付けられた円
盤状の車輪（薬研車）を前後に動かすことで、
薬草をすり潰したり粉碎したりします。
現在では実用よりも、漢方薬局の象徴的な存在として展示されること多く、
漢方の歴史と知恵を今に伝える貴重な文化財でもあります。

004 ためして漢方

夏風邪

006 処方解説

香蘇散

007 漢方医学の基本

腎の失調状態について

009 鍼灸治療のご案内

夏風邪と鍼灸、経穴紹介

めぐり

Vol.45 CONTENTS

2025年4月より漢方・鍼灸だよりをリニューアルしました。東洋医学では、気・血・水（津液）という3つの要素が身体の中を順調に巡っている状態を健康と考えます。毎月旬なトピックスを取り上げ、漢方・鍼灸に係わる事象をお届けしてまいります。この1冊がきっかけとなり、患者さんの身体の不調が改善されれば幸甚です。

ためして漢方！

今月のテーマ「夏風邪」

Q Question

1日中クーラーの効いた部屋で過ごしているせいか、数日前から鼻水が出て喉が痛くなりました。熱は出ていませんが、現在も喉の痛みや咳が続いており、長引いてしまっています。よい漢方薬はありますか？

A Answer

夏場は、クーラーの使用により窓を閉め切ることが多く、換気が不十分になりがちです。新型コロナウイルス感染症は5類感染症となり、報道される機会は減りましたが、最近、再び流行の兆しが見られます。換気やマスクの着用など、三密対策を改めて思い出していただければと思います。また、百日咳にもご注意ください。過去に例を見ない規模で流行しており、特に乳幼児や高齢者では重症化し、命に関わることもあります。百日咳と診断された場合には、マクロライド系などの抗生物質による治療が行われます。抗生物質は発症



初期に投与することで、症状の軽減や周囲への感染拡大を防ぐ効果がありますので、疑わしい場合は早めの受診をおすすめします。なお、百日咳の予防には、四種混合ワクチンなどのワクチン接種が有効です。乳児期の接種だけでなく、追加接種や妊婦・家族への接種も大切です。

さて、この患者さんの場合は、幸いにも発熱や重症感がなく、新型コロナウイルス感染症や百日咳の可能性は低いと思われます（ただし、症状が軽い場合もあるため、完全に否定はできません）。夏風邪でだるさや軽い咳、

痰が長引く場合に、よく用いられる漢方薬として^{じんそいん}参蘇飲があります。消化器症状（食欲不振や腹部膨満感）や、不安感などの精神症状を伴うことがあり、暑い季節によく使用される、応用範囲の広い処方です。

百日咳のように、激しい空咳が続く場合には、漢方薬として^{ばくもんどうとう}麦門冬湯が用いられます。顔を真っ赤にして咳込み、痰がほとんど出ないようなケースでは第一選択となります。

そのほか、夏場に多いウイルス感染症として、嘔吐や下痢を伴う急性胃腸炎があります。ノロウイルスなどが原因で、発熱とともに腹痛、嘔吐、激しい下痢がみられます。このような症状に対しては^{おうごんとう}黄芩湯が使われます。嘔気や

嘔吐が強い場合には、^{しょうはんげぶくりょうとう}小半夏加茯苓湯の併用がさらに有効です。

最近では、夏場でもインフルエンザウイルス感染症と診断されることが珍しくなくなりました。夏風邪・冬風邪の区別はあまり意味をなさなくなってきたように感じます。夏でも悪寒や発熱を伴う風邪には、^{まおうとう}麻黄湯、^{かつこんとう}葛根湯、^{けいしとう}桂枝湯、^{しょうせいりゅうとう}小青竜湯、^{まおうぶしさいしんとう}麻黄附子細辛湯などを使う機会があります。

風邪に「これ一つで効く」という万能な漢方薬は、残念ながら存在しません。症状や病態に応じて、適切な処方を選ぶことが大切です。風邪をこじらせる前に、お近くの医療機関や薬局でご相談されることをおすすめします。

解説をしてくれた人



野上 達也 | のがみ たつや

漢方医学を通じて多くの患者様の心身の健康に貢献したいと考えております。現代西洋医学との組み合わせも考え、最善の医療をご提供致します。東洋医学科診療科長・教授。

処方解説

香蘇散

漢方にはたくさん風邪薬があります。その中で1月に参蘇飲じんそいんを紹介しました。普段から胃腸の弱い人、咳・痰が長引く人、アレルギー性鼻炎がある人などの風邪に最適な処方です。

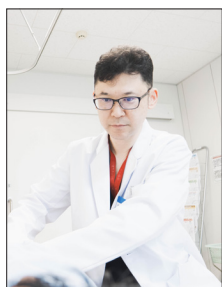
参蘇飲じんそいんは12の生薬から構成されています。その中に陳皮ちんぴ、紫蘇葉しそよう、生姜しょうきょうが含まれており、余分な湿を除く作用と気を巡らせる作用を有しています。この3つの生薬に甘草かんぞうと香附子こうぶしという生薬を加えると香蘇散こうそさんという風邪薬になります。甘草かんぞうはさまざまな漢方薬に含まれ気を補う作用や薬剤の調和のために使用します。

香附子こうぶしはアスファルトを押し上げ生えるほど生

育力の強い雑草、ハマスゲの根です。気を巡らせる代表的な辛い生薬です。ストレスで気が滞っている状態を改善し、頭痛などの痛みにも有効で、川芎茶調散せんきゅうちゃちょうさんという頭痛薬の主成分でもあります。

そんな香蘇散こうそさんですが、気を巡らせることを主の目的にした風邪薬で、病は気からというように気が滞り、胃腸虚弱があるような夏風邪の初期の状態、胃腸風邪に、気を巡らせて、発散して治す薬です。抑うつ不安状態や胃腸から来る蕁麻疹などにも使用します。

解説をしてくれた人



谷口 大吾 | たにぐち だいご

西洋医学と東洋医学のハイブリッド診療。心身一如、心身医学の考えを取り入れた全人的医療。こういった考えを基に自然治癒を目指した治療で皆さんの役に立ちたいです。東洋医学科准教授。



漢方医学の基本 43

腎の失調状態について（解説）

漢方の考え方では、「腎^{じん}」という臓器には、現代医学でいう腎臓の働きにとどまらず、もっと広い役割があります。たとえば以下のような働きを担っています。①成長、発育、生殖能力をコントロール、②骨、歯の形成と維持、③身体の水分代謝を調整、④呼吸能力を維持、⑤思考力、判断力、集中力の保持、こうした腎の働きが乱れると、さまざまな不調があらわれます。漢方では、腎の不調を腎虚^{じんきょ}と呼び、「エネルギー（陽気^{ようき}）が衰えた場合」と「体を潤す成分（陰液^{いんえき}）が衰えた場合」と「陽気と陰液^{いんえき}の両方が衰えた場合」の3つ分けて考えます。

子供や若者はエネルギー（陽気^{ようき}）が衰えることはあまりなく、冷えを訴えることが少ないため、六味丸^{ろくみがん}を用いることが多く、高齢者

では八味地黄丸^{はちみじおうがん}や牛車腎気丸^{ごしゃじんきがん}の出番が増えます。六味丸^{ろくみがん}は八味地黄丸^{はちみじおうがん}から、桂皮^{けいひ}と附子^{ぶし}という温める作用のある処方を除いた処方です。一方、牛車腎気丸^{ごしゃじんきがん}は八味地黄丸^{はちみじおうがん}に、牛膝^{ごしつ}と車前子^{しゃぜんし}という血流を改善する作用や利尿作用を持つ生薬を加えた処方であり、浮腫や冷えが目立つ場合に用います。六味丸^{ろくみがん}、八味地黄丸^{はちみじおうがん}、牛車腎気丸^{ごしゃじんきがん}はいずれも地黄^{じおう}という生薬を含んでいますが、消化しにくい糖を多く含んでいるため稀に胃もたれや腹部膨満感などの副作用をきたすことがあります。そのような場合には、食後に服用することで症状が改善することがありますので試みてください。

➡ 次ページでは漢方薬を紹介します。

解説をしてくれた人



野上 達也 | のがみ たつや

漢方医学を通じて多くの患者様の心身の健康に貢献したいと考えております。現代西洋医学との組み合わせも考え、最善の医療をご提供致します。東洋医学科診療科長・教授。

漢方医学の基本 43

腎の失調状態について（腎虚と漢方薬）

(1)	腎のエネルギー（陽気）が衰えた場合 思考力や判断力、集中力が低下するといった症状や、性欲が低下するといった症状を認めるようになります。視力や聴力の低下や夜間尿など加齢に伴って起こる症状が目立つようになります。
	使用する漢方薬 ごしゃじんぎがん 「牛車腎気丸」 疲れやすく、視力や聴力の低下、耳鳴りなどの症状があり、腰痛や下肢のしびれやむくみ、下肢の筋力低下を認める。
(2)	腎の潤い（陰液）が衰えた場合 この場合は、全身倦怠感と共に、目の乾燥感、口渇、四肢のほてり、皮膚の乾燥、性欲の異常な亢進や性行為後の疲労感増強などを認めることがあります。
	使用する漢方薬 ろくみがん 「六味丸」 めまい感、耳鳴り、喉の痛み、口渇、手足の火照りを認めます。レストレスレッグ症候群（ムズムズ足症候群）に頻用します。
(3)	陽気と陰液の両方が衰えた場合 この場合は(1)(2)の症状に加えて、痩せ、四肢のしびれ、息切れ、動悸、不眠、毛髪の脱落、歯牙の脱落、低血圧、低体温などを認めます。西洋医学的には甲状腺機能低下症や副腎皮質機能低下症を鑑別する必要があります。
	使用する漢方薬 はちみじおうがん はちみがん 「八味地黄丸（八味丸）」 易疲労、思考力の低下、物忘れ、腰痛、下肢痛、インポテンス、口渇、全身の冷え、浮腫、夜間頻尿、めまい感、耳鳴り、喉の痛み、口渇、手足の火照りを認めます。レストレスレッグ症候群（ムズムズ足症候群）に頻用します。

（解説：野上 達也）

鍼灸治療のご案内

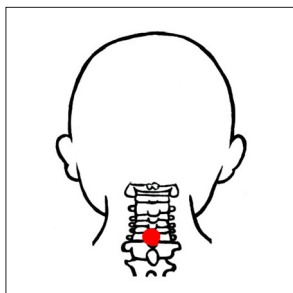
夏風邪

近年では、冷房による体調不良を意識し、冷房の設定温度や風向きに気を配る方も増えてきました。しかし、職場や公共交通機関、スーパーなどでは、自分の意思だけでは温度環境を調節できない場面も多くあります。そのような時は、体を冷やさない工夫（薄い上着を羽織る、温かいものを摂取する、など）が大切です。

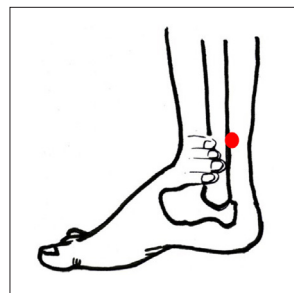
大椎やその周辺を温めてあげると、効率よく身体が温まります。デスクワークが多く、足先が冷える方は、^{さんいんこう}三陰交を意識して温めましょう。

もし軽い咳が出るようであれば、^{てんとつ}天突を優しく刺激してみてください。

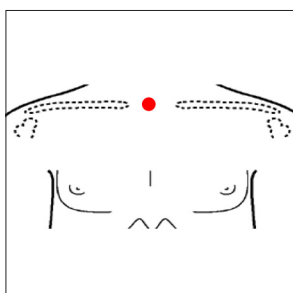
また、夏かぜの予防には、身体の防御機能を高めることが重要です。東洋医学では「肺」が身体の防御機能と関係が深いとされています。肺の状態は皮膚にあらわれるとされています。乾布摩擦のように皮膚全体を刺激することで肺の機能が高まり、夏かぜの予防に有効でしょう。



①大椎（だいつい）
頭を曲げると出る首のつけ根の大きな骨のすぐ下

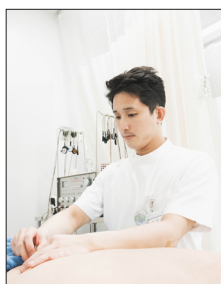


②三陰交（さんいんこう）
内くるぶしの中央から、すねに沿って膝の方へ指4本上がった骨の内側の際



③天突（てんとつ）
鎖骨と鎖骨の間

解説をしてくれた人



山中 一星 | やまなか いっせい

初心を忘れず、今日よりも明日が少しでもいい日になる治療を心がけています。

診療技術部診療技術科（はり師・きゅう師）。



NEXT ISSUE

Jul.2025 Vol.46

頭痛

日本人の約4割の人が悩まされている
と言われる頭痛について、
解説いたします。

次号は8月1日発行予定です。



胃の不調

Vol.44



坐骨神経痛

Vol.43



花粉症

Vol.42

バックナンバーは、東洋医学科公式ホームページより閲覧できます。

(本学サイバー攻撃に伴うシステム障害のため、現在閲覧することができません。)

公式WEB





Cover Illust

睡蓮。水面に浮かぶように花を咲かせ、白、ピンク、赤、オレンジ、黄色などさまざまな色の花を咲かせる。花言葉は「信頼」「信仰」「優しさ」「清純な心」「甘美」など。



めぐり

漢方・鍼灸だより | 東洋医学科広報誌

発行日 2025 年 7 月 1 日

発行人 野上達也

© Tokai University Hospital 2025