第２回漢方教室（漢方）

かぜを漢方で治す－かぜに葛根湯ってホント？－

Ⅰ．かぜには２つのタイプがある －「陰のかぜ」と「陽のかぜ」の見分け方－

	陽の状態	陰の状態
病気の本質		
新陳代謝（熱産生）	亢進（熱を作る）	低下（冷える）
臨床症状		
体質（暑がり・寒がり）	暑がり	寒がり
飲食物の好み	冷水を好む	温的刺激を好む
体温	高体温	低体温
顔面の色	顔面紅潮	顔面蒼白
脈の性状	脈は浮いて速い	脈は沈んで遅い
陰陽の傾向		
年齢との関係	若年者に多い	高齢者に多い
体格・体質との関係	体力があるものに多い	虚弱体質者に多い
かぜの場合の見分け方		
自覚症状	熱感が強い （悪寒もある）	悪寒ばかりが強い （熱感がない）
他覚症状	顔面紅潮 （上気して顔色が赤い）	顔面蒼白 （顔色が悪い）

Ⅱ．病気の起こる部位と症状 －人の身体における「表」と「裏」－

表（ひょう）

表の部位

皮膚、皮下組織（浅表筋肉も含む）、頭、四肢、関節、咽頭、鼻

表の症状（表証）とは

悪寒、筋肉痛、頭痛、四肢倦怠、関節痛、咽頭痛、鼻閉、鼻汁

裏（り）

裏の部位

消化管

裏の症状（裏証）とは

口が苦い、口が粘つく、食べ物の味がまずい、食欲不振、腹部膨満、便秘、下痢、舌に厚い苔がつく

Ⅲ．六病位（三陰三陽）

太陽病（たいようびょう）
　かぜの引き始めで、症状所見が体表部（表）にとどまっている状態
少陽病（しょうようびょう）
　かぜを少々こじらせて、食物の味がまずく、食欲がなくなった状態
陽明病（ようめいびょう）
　病変の舞台が完全に消化管（裏）に移って、高熱が持続する状態
太陰病（たいいんびょう）
　かぜが長引いて消化管（裏）を中心に機能が衰え、体力気力ともに低下した状態
少陰病（しょういんびょう）
　さまざまな臓腑の機能が低下し、倦怠感が強まった状態
厥陰病（けっちんびょう）
　からだの中心部まで冷えきってしまった、ときに生命の危険を伴うような重篤な状態

六病位（傷寒論）の大綱，熱型，症候，頻用処方

病　位	大　綱	脈	熱　型	症　候	頻用処方
太陽病	太陽之為病脈浮頭項強痛而悪寒	浮数	悪寒発熱	悪寒，熱感，頭痛，関節痛，首の凝り，くしゃみ，鼻水	葛根湯，麻黄湯，小青竜湯，桂枝湯，桂枝麻黄各半湯，越婢加朮湯
少陽病	少陽之為病口苦咽乾目眩	弦	往来寒熱	口中の苦みと粘り，食欲低下，吐き気，胸脇苦満，舌白苔	小柴胡湯，柴胡桂枝湯，大柴胡湯，柴胡桂枝乾姜湯，半夏瀉心湯
陽明病	陽明之為病胃家実是也	実遅	潮熱	便秘または下痢，腹部膨満，意識障害（もうろう，うわごと），黄舌苔，口渇	大承気湯，桃核承気湯，茵陳蒿湯，白虎加人参湯大黄牡丹皮湯
太陰病	太陰之為病腹満而吐食不下自利益甚時腹自痛若下之必胸下結鞕			交替性便通異常（便秘，下痢），腹痛，腹部膨満	桂枝加芍薬湯，桂枝加芍薬大黄湯，小建中湯
少陰病	少陰之為病脈微細但欲寐也	微細		全身倦怠感，手足冷え，下痢，嘔吐，身体痛	真武湯，麻黄附子細辛湯桂姜棗草黄辛附湯
厥陰病	厥陰之為病消渇気上撞心心中疼熱飢而不欲食食則吐蚘下之利不止			種々の錯綜した症状	四逆湯，茯苓四逆湯，通脈四逆湯

　三陽：太陽病、少陽病、陽明病
　三陰：太陰病、少陰病、厥陰病

　漢方治療のよい適応（適切な漢方薬で治療することができる病位）
　　太陽病、少陽病、少陰病の 3 つの病位

Ⅳ．直中の少陰（じきちゅうのしょういん）

太陽病ではなく、いきなり少陰病で発症するものがある
直中の少陰を考えた方がよいかぜ

- 高齢者のかぜ
- 虚弱体質者のかぜ
- ふだんは丈夫でも、大病後などで体力を消耗した時にひくかぜ

Ⅴ．かぜによく使う漢方薬

１　太陽病
　かぜのひき始め（発症してから 2～3 日後まで）
　悪寒と熱感がある／顔面は紅潮／口が苦くない（食欲に変化がない）
①**葛根湯**[1]（かっこんとう）
　がっしりした体格／悪寒がある／身体が熱い／鼻づまり／首の後ろがこる
②**小青竜湯**[19]（しょうせいりゅうとう）
　くしゃみ／水のような鼻水（花粉症のような症状）
③**香蘇散**[70]（こうそさん）
　だるい／元気がない／気分が沈む／悪寒は強くない
④**麻黄湯**[27]（まおうとう）
　乳幼児のかぜ／関節や腰などの身体が痛む／インフルエンザのように症状が強い

２　少陽病
　こじらせたかぜ（発症して 3～4 日以降）
　口が苦い／口が粘つく／食べ物の味がまずい／夕方になると悪寒がして熱が出る
①**小柴胡湯**[9]（しょうさいことう）
　第一選択薬
②**柴朴湯**[96]（さいぼくとう）
　息苦しい／胸苦しい／ゼーゼーする／咳が出る／咽がつまった感じ／不安感
③**小柴胡湯加桔梗石膏**[109]（しょうさいことうかききょうせっこう）
　咽頭痛／扁桃腺炎

３　少陰病
　高齢者のかぜ（直中の少陰）
　顔色が悪い／悪寒ばかりが強い／熱感に乏しい／寒い
①**麻黄附子細辛湯**[127]（まおうぶしさいしんとう）
　第一選択薬
②**真武湯**[30]（しんぶとう）
　だるい（寝床から起き上がりたくない）／熱があるのに手足がとても冷たい／下痢

4　回復期

病み上がり

①**補中益気湯**[41]（ほちゅうえっきとう）

かぜが治ったのに倦怠感だけ残る／病み上がりで体力がない／食欲が十分出ない

5　咳と痰

かぜが長引く場合

①**麦門冬湯**[29]（ばくもんどうとう）

咳き込み発作（顔が真っ赤になるほど）／痰を伴わない空咳／ちょっとした刺激で咽がムズムズして咳き込む（気道過敏）／咳き込んだ最後にゲーッとなる

②**柴朴湯**[96]（さいぼくとう）

喉がつまった感じ／息苦しい／胸苦しい／ゼーゼーと喘鳴がする

③**麻杏甘石湯**[55]（まきょうかんせきとう）

胸から込み上がる痰を伴った咳／激しい喘鳴／起座呼吸

④**竹茹温胆湯**[91]（ちくじょうんたんとう）

痰の多い咳（特に夜間）／咳で眠れない

⑤**滋陰降火湯**[93]（じいんこうかとう）

咽頭部の乾燥感／夜間の空咳／高齢者に多用する

⑥**清肺湯**[90]（せいはいとう）

多量の切れにくい痰／慢性気管支炎や気管支拡張症などによる咳

Ⅵ．漢方薬の効果的な用い方

ポイント１

自分にあった漢方薬を見つける

・**葛根湯**[1]（かっこんとう）（がっしりタイプ）

若年者、頑丈な体格の人に多い

・**麻黄附子細辛湯**[127]（まおうぶしさいしんとう）（ぞくぞくタイプ）

高齢者、虚弱体質者に多い

・**香蘇散**[70]（こうそさん）（ぐったりタイプ）

元気のない人、抑うつ的な人に多い

以上の３つのタイプが多い

ポイント２

早めに服用する

かぜを引きそうだと感じたら、迷わずにすぐ飲む

→ 早すぎるくらいのタイミングがよい

ポイント３

しょうが汁にする

①漢方エキス剤を適量の白湯（コップ半分くらいの熱湯）に溶く

②小指頭大の新鮮なしょうがをすり下ろし、その搾り汁を加える

③熱い粥をすする、熱いうどんを食べる、布団にくるまるなどして発汗を促す

ポイント４

早く寝る

あたたかくして、とにかく早く寝る