第４６回漢方教室（漢方）

手洗い・うがい・漢方薬！－今年の冬はかぜ知らず－

Ⅰ．若年者（39 歳以下）に多い症状 －出現率 30%以上の症状－

1　病原体のほとんどはウイルス

・ライノウイルス
・コロナウイルス
・RS ウイルス
・インフルエンザウイルス
・アデノウイルス　など

かぜ症候群 ≒ 急性ウイルス性上気道炎

2　ウイルスと細菌の違い

	ウイルス	細菌
大きさ	$\frac{1}{10000}$～$\frac{1}{1000000}$mm 観察には電子顕微鏡が必要	$\frac{1}{1000}$mm 光学顕微鏡で観察
構造	DNA（またはRNA)と それを包む殻から成る	細胞（単細胞生物）
増殖	自己増殖能力がなく、他の 生物を宿主にして自己を複製	他の生物に侵入して 細胞分裂で増殖
抗生物質	無効	一般的に有効

3　抗生物質と抗ウイルス薬

〈抗生物質〉

多細胞生物である生物は真核細胞（遺伝子が膜で覆われている）である
細菌は原核細胞（遺伝子が膜で覆われていない）である
→ 抗生物質はこの異なる性質を利用して細菌にだけ効くようにした薬である！

〈抗ウイルス薬〉

かぜ症候群においては同じウイルスでも非常に多種類の血清型が存在する
→ かぜに有効なワクチンの開発はとても難しい

4　かぜ症候群と区別される上気道の細菌感染症

・急性副鼻腔炎

肺炎球菌、インフルエンザ菌、ブドウ球菌が原因になることが多い
症状が 3 ヵ月以上続くと、慢性副鼻腔炎（いわゆる蓄膿症）と診断される

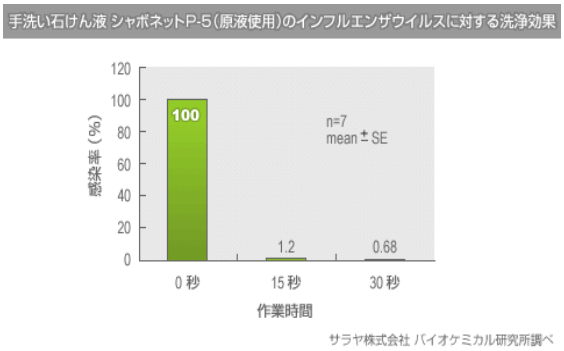
・急性喉頭蓋炎
　激烈なのどの痛みがある
　進行は極めて急速で、発症から 1 日で呼吸困難に至ることがある
・溶連菌性咽頭炎
　発熱とのどの痛みが特徴であり、咳や鼻水はあまりない
　溶連菌の中でも A 群 ß 溶血性連鎖球菌によるものが多く、症状が強い
　主に 4～15 歳に見られ、学童初期に最も多い
　溶連菌感染症が治った後の合併症に、急性糸球体腎炎やリウマチ熱がある
　ペニシリン系抗生物質がよく効く（7～10 日間使用）

Ⅱ．手洗いの効果

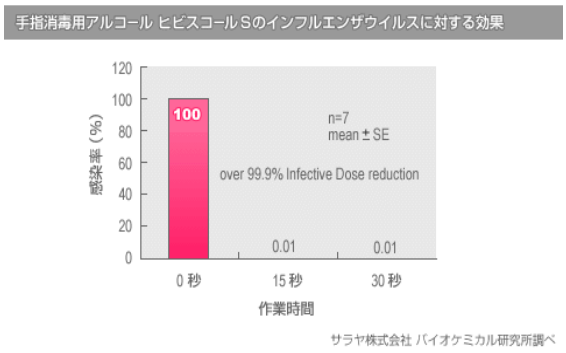
1　インフルエンザウイルスの感染経路
・咳やくしゃみで出た飛沫を直接吸込んで感染する飛沫感染
・飛沫で汚染された手指や物、周囲環境の表面から手を介して接触感染

2　手洗いの効果

手洗い石けん液



手指消毒用アルコール



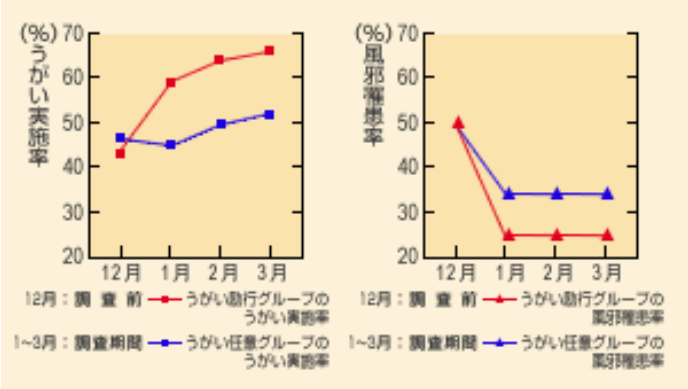
http://pro.saraya.com/kansen-yobo/influenza/tearai.html より引用

・15 秒以上の手洗いがインフルエンザウイルスを落とすのに効果的である

3　手洗いのタイミング
・帰宅時
・咳やくしゃみの後
・トイレ使用後、食事前（健康管理として）

Ⅲ．うがいの効果

1　うがいはかぜを予防する



産衛誌 1996;38:217-222.

2　何でうがいしたら効果的か（浜松医科大学による調査）

<u>対象</u>：福岡市の保育園に通う 2～6 歳の小児、約 2 万人

<u>方法</u>：1 日 1 回以上うがいする子としない子に分けて、20 日間で 37.5 度以上の発熱が何回あったかを調査した

<u>結果</u>：かぜを引く子の割合は、うがいをしない子に比べ、緑茶では 68%、食塩水では 50%、水道水では 30%減少させた

<u>考察</u>：うがいには口の中の細菌が粘膜に付着しにくくする効果がある。お茶に含まれるカテキン成分の殺菌作用が効果を増大させていると推測される

3　お茶に含まれるカテキン

(1) カテキンとは

渋みのもととなるタンニンを構成する成分

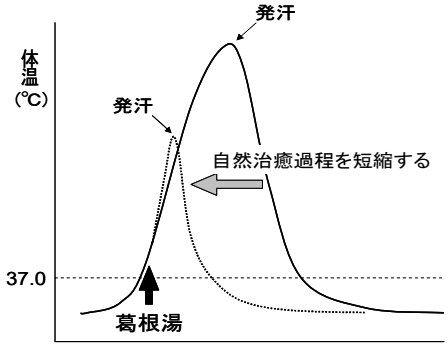
(2) お茶のカテキン含有量

緑茶（抹茶＞煎茶＞番茶＞ほうじ茶）＞ウーロン茶＞紅茶

玉露に含まれるカテキンは少量だけで麦茶には含まれない（大麦から作られるため）

Ⅳ．かぜに何故“漢方”なのか？

1　自然治癒過程を短縮する



2　漢方治療は経済的である（1 日当たりの薬剤費の比較）

Rp1）	葛根湯 7.5g 3x		67.5 円
Rp2）	クラビット®(500)	1 錠 1x	
	トランサミン®(500)	3 錠 3x	
	ムコダイン®(500)	3 錠 3x	
	アルサルミン®	3.0g 3x	577.5 円（漢方治療の 8.6 倍！）

漢方薬を早期にタイミングよく服用し、治らない場合に西洋薬を考慮するとよい。

3　副作用が少ない

○間質性肺炎の発生頻度（対 10 万人）

特発性（原因不明）：2～3 人

小柴胡湯：3～4 人

リウマトレックス®（メソトレキセート）：500～1000 人

Ⅴ．西洋医学が必要なかぜ

○細菌感染が強く疑われる場合 → 抗生物質など

・高熱が続く

・咽や扁桃腺が真っ赤に腫れている

・膿性の痰や鼻汁が多い

・息苦しさや胸苦しさを伴う

○全身状態が悪い場合 → 点滴など

・脱水症状がみられる（嘔吐や下痢が続いて食事が取れない、口渇が激しいなど）

・発熱に伴って痙攣や異常行動がみられる

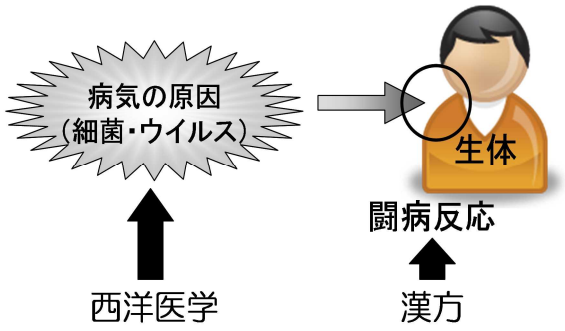
○呼吸器以外の症状を伴う場合 → 精密検査が必要

・他疾患の併発や前駆症状の可能性がある（不整脈、動悸、血便、血尿、痙攣など）

○症状が 1 ヶ月以上長引く場合 → 精密検査が必要

・かぜではない可能性がある（結核、肺癌、膠原病など）

Ⅵ．かぜ症候群における治療のターゲット



治療の本質

西洋医学

→ 細菌やウイルスの除去

漢方

→ 闘病反応の軽減

Ⅶ. 年齢で異なるかぜ症状

1　「陽のかぜ」と「陰のかぜ」

	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）

2　かぜの陰陽で異なる治療薬

陽のかぜの初期（太陽病）　→　**葛根湯**（かっこんとう）

陰のかぜの初期（少陰病）　→　**麻黄附子細辛湯**（まおうぶしさいしんとう）

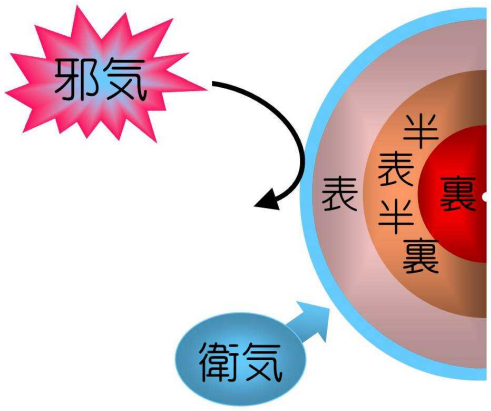
Ⅷ. 経過とともに変化するかぜ症状　→ 六病位（三陰三陽）

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

※太陽病、少陽病、少陰病は適切に対処すれば自分で治すことができる

Ⅸ．漢方で考える「かぜ」のメカニズム

表：皮膚、皮下組織（浅表筋肉も含む）、頭、四肢、関節、咽頭、鼻
　　→ 悪寒、筋肉痛、頭痛、四肢倦怠、関節痛、咽頭痛、鼻閉・鼻汁
裏：消化管
　　→ 食欲不振、口が苦い、口が粘つく、食べ物の味がまずい、舌白苔



衛気（えき）：体表を保護して邪気の侵入を防ぐ気
　→ 健康な状態では邪気は表に侵入できない

Ⅹ．直中の少陰

太陽病ではなく、いきなり少陰病で発症するものがある

・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
　　→ **麻黄附子細辛湯**（まおうぶしさいしんとう）で治療する

Ⅺ．かぜによく使う漢方薬

(1) 太陽病 → かぜのひき始め、悪寒と熱感がある、口が苦くない
・**葛根湯**（かっこんとう）：丈夫な体格、悪寒と発熱、鼻づまり、後頚部こり
・**小青竜湯**（しょうせいりゅうとう）：くしゃみ、水のような鼻水、アレルギー性鼻炎
・**香蘇散**（こうそさん）：だるい、元気がない
・**麻黄湯**（まおうとう）：乳幼児、激しい症状、喘鳴（ゼーゼー）、インフルエンザ初期

(2) 少陽病 → こじらせたかぜ、食欲低下、口が苦い・粘つく
・**小柴胡湯**（しょうさいことう）：第一選択
・**柴朴湯**（さいぼくとう）：咳がある、息苦しい、のどに痰が絡まる

(3) 少陰病 → 顔面蒼白、悪寒がある、熱感に乏しい
・**麻黄附子細辛湯**（まおうぶしさいしんとう）：第一選択（悪寒がとても強い）
・**真武湯**（しんぶとう）：だるい（起き上がれない）、下痢、発熱に比べ手足が冷たい

(4) 回復期 → 病み上がり
・**補中益気湯**（ほちゅうえっきとう）：倦怠感、体力低下、食欲低下

(5)咳と痰 → かぜが長引く場合

①乾性咳嗽（空咳）

・麦門冬湯（ばくもんどうとう）：咳き込み発作（空咳）、咳で顔面紅潮、気道過敏亢進
・柴朴湯（さいぼくとう）：喉の不快感、息苦しい、喘鳴（ゼーゼー）する
・滋陰降火湯（じいんこうかとう）：咽頭部の乾燥、夜間の空咳、高齢者

②湿性咳嗽（痰を伴う咳）

・麻杏甘石湯（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
・参蘇飲（じんそいん）：元気がない、遷延して咳や痰がとまらない、夏かぜの第一選択薬
・竹茹温胆湯（ちくじょうんたんとう）：痰の多い咳（特に夜間）、不眠
・清肺湯（せいはいとう）：多量の切れにくい痰、慢性気管支炎、気管支拡張症

Ⅻ．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 → 以下の３つのタイプが多い！

・**葛根湯**（若者ぞくぞくタイプ）
　若年者・頑丈な体格の人に多い
・**麻黄附子細辛湯**（老人ぞくぞくタイプ）
　高齢者・虚弱体質者に多い
・**香蘇散**（ぐったりタイプ）
　元気のない人、抑うつ的な人、胃腸の弱い人に多い

ポイント２

早めに服用する。早すぎるくらいのタイミングの方がよい

ポイント３

しょうが汁にする（葛根湯、香蘇散の場合）

①漢方エキス剤を適量の白湯に溶く
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