

第5 2回漢方教室（漢方）

自分でできる漢方と鍼灸ーお灸は究極のセルフメディケーションー

I. 漢方を信頼する

- 1 正のプラセボ（偽薬）効果を期待する。
〈ピーチャーの報告〉
咳、狭心症疼痛、頭痛、船酔い、不安、風邪、手術後疼痛など 15 の報告を集計
→ プラセボの有効率 35.2%
- 2 動物（犬や金魚）にも効く。

II. エキス剤を効果的に服用する

- 1 白湯に溶く
漢方エキス剤をコップ 1/2～1/3 程度の白湯（熱湯）に溶いて服用する。
 - ・吸収速度がアップする。
 - ・味や香りの効果を期待できる。
 - ・手間がかかる分だけ治療に積極的になれる。
- 2 食前に服用する
 - 1) 漢方薬の主要活性成分
 - ・アルカロイド
塩基性の有機化合物である。
少量で激しい作用を出すものが多い。
エフェドリン（麻黄）とアコニチン（附子）に要注意する。
 - ・配糖体
非糖鎖部（アグリコン）と糖鎖部から構成される。
水溶性が高い。
疎水性の生体膜を透過しにくい。
特定の腸内細菌で分解される。
 - 2) エフェドリンの吸収に及ぼす pH の影響
食前は胃内が強酸性なため、激しい活性を持つアルカロイドの吸収は緩やかとなる。
葛根湯（エフェドリン含有）はたっぷりの白湯に溶かして服用する。
体を温め、水分を補う → 保温・発汗・解熱
 - ・胃酸希釈による塩基性成分吸収速度増大
 - ・胃の拡張による吸収面積増大
 - ・胃排出促進による塩基性成分吸収速度増大
 - ・胃血管の選択的拡張による吸収速度増大
→ エフェドリンの吸収速度増大

3 特殊な飲み方

1) 生姜の搾り汁を加えて飲む

葛根湯の効果的な服用方法

感冒のごく初期、ゾクッと寒く感じたタイミングで、コップ 1/2～1/3 程度の白湯に葛根湯エキス 1 包を溶き、小指頭大の新鮮な生姜の搾り汁を加えて服用する。

ショウガの効用

身体を温める作用（葛根湯・桂枝湯・香蘇散などの風邪薬）

吐き気を抑える作用（半夏瀉心湯・小半夏加茯苓湯・半夏厚朴湯など）

2) 冷やして飲む

炎症が強いとき（急性扁桃炎、急性咽頭炎、口内炎など）

悪心・嘔吐が強いとき（妊娠悪阻、急性胃腸炎など）

消化管出血があるとき

3) うがいをするように飲む

咽頭痛に桔梗湯エキス、甘草湯エキス、駆風解毒湯加桔梗石膏などを用いる場合

4) 飲めない人は工夫して飲む

・吐き気が強い時には冷やして少量ずつ飲む。

・オブラートに包んで飲む。

・白湯に溶いて哺乳びんで飲ませる。（1 歳未満）

・服薬補助食品を使用する。

・なるべく味の濃いものに混ぜる。（小児）

*ヨーグルトドリンク *かき氷&シロップ *麦焦がし *海苔の佃煮 *カレーライス

*ハヤシライス *チョコレートクリーム（パンに塗る） *ハンバーグ（食材として入れる）

Ⅲ. 食事療法と運動療法を組み合わせる

防己黄耆湯

変形性膝関節症／水太り／汗かき

太ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛える。

Ⅳ. 漢方薬を長く飲む

自覚症状を改善すると免疫力が高まる。

漢方：主にホスト（人体）側の **Defense** 力（自然治癒力・免疫力）を高める。

西洋医学：主に非ホスト側（がんや細菌など）の **Attack** 力（攻撃力）を低める。

V. 自分でできる健康法

1 おなかを温める

1) 腹巻きとズボン下で温める

腹まで冷やすと手足の冷えが治らない。

→ 腹巻き・ズボン下・懐炉などで腹部を温める。

2) 食べ物で温める

①住居環境

冷暖房の普及は冷えを増す。

②服装

腹部を温める（腹巻き／ズボン下／カイロなど）

女性の服装は冷えを助長する（ズボン／レッグウォーマーなど）

③食物

温性食物や加温した食物を摂取する。

温性：根茎類／イモ類／ネギ／生姜／豆類／海藻類／クルミ／クリ／きのこ類／肉類／発酵食品／梅干しなど

寒性：ナス／キュウリ／トマト／メロン／バナナ／カキ／スイカなど

④入浴

足湯／下半身浴／薬湯など

3) お灸で温める

胃腸虚弱の人によく使うツボ（関元・天枢・中脘・足三里）

2 毎日楽しく生きる

笑いや音楽は免疫力を高める。

3 貝原益軒の養生法

貝原益軒『養生訓』（1630-1714）

「四季を問わず、老人から幼児まで、温かいものを食べなさい。ことのほか、夏は体内に冷えが隠れているので、とくに注意が必要である。若く元気な人も、温かいものを食べるべきである。生もの、冷たいものを食べないこと。滞りやすく、また下痢しやすい。冷たい水を多く飲んではならない。」

（松宮光伸訳注『口語養生訓』より引用）