

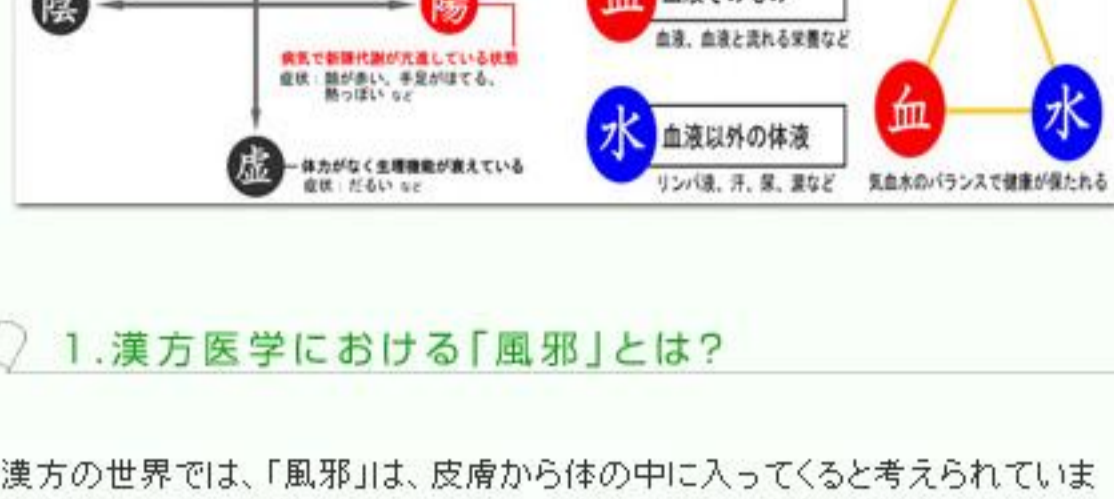
風邪と漢方薬

漢方薬の選び方

漢方薬は、それぞれの症状や体質に合わせてきめ細やかに対応することができます。それには、人それぞれの自覚症状・体格・体質・体力などの情報から「証」を決め、それにより薬を選択します。その「証」を間違えて漢方薬をのむと、体質や体調に合わない薬を服用することになり、薬の効果が現れなかったり、副作用が出る場合があります。

「証」を決めるための、ものさしとなるのが「陰陽」「虚実」「寒熱」「表裏」「気・血・水」の考え方です。

- 「陰陽」:** 病気で新陳代謝が亢進している状態が「陽」。病気が進行して体力がなくなってきて新陳代謝が衰えた状態が「陰」。
- 「虚実」:** 体力が充実し、生理機能が亢進している状態が「実」。体力がなく生理機能が衰えている状態が「虚」。中間証もある。
- 「寒熱」:** 身体を熱いと感じるか、冷えていると感じるか。
- 「表裏」:** 体表が「表」、最も内側の消化管が「裏」、その間の気管や上部消化管を「半表半裏」といい、一般に病気は「表」→「裏」にすむ。
- 「気・血・水」:** 「気」は生命エネルギーを表し、「血」は血液そのもの、その流れや機能を意味し、「水」は血液以外の体液をさす。「気」「血」が足りなかったりスムーズに流れなかったり、「水」の代謝が悪いと体調が悪くなる。



1. 漢方医学における「風邪」とは？

漢方の世界では、「風邪」は、皮膚から体の中に入ってくると考えられています。皮膚に「風邪」がついても、気が充実し、免疫力があり、皮膚の新陳代謝が良ければ、体内には入りません。そのためには、普段から食生活に気をつけ、睡眠不足、疲労やストレスをためないことです。

それでも、「風邪」をひいてしまったら、まず体を温めて発汗させ、汗とともに「風邪」を追い出します。自力でそれが難しい場合、漢方薬の力を借ります。

そこで重要であるのは、「風邪」をひいてからの時期、その人の病気に対する抵抗力、「熱性の風邪」か、あるいは「寒性の風邪」か？などの条件により、使用する漢方薬が異なることです。

2. なぜ漢方薬が「風邪」によいか？

「風邪」のほとんどはウィルスによっておこり、その種類は莫大な数におよびます。さらに病原ウィルスが確定しない「風邪」もあることから、個々の原因を鑑別することはきわめて困難です。

それが西洋医学で根本的な「風邪」の治療が行われない理由のひとつです。細菌の二次感染を予防するために抗生物質を投与することもあります。一般には「風邪」のつらい症状の緩和、すなわち咳には咳止め、痰には去痰剤、熱には解熱剤、といった対症療法が行われています。また、インフルエンザの薬や、解熱鎮痛剤、抗生物質などの西洋薬には胃腸障害など問題となる副作用もあります。

それに対し、漢方薬は体の不調を感じた時、早期に用いるほど良く効き、正しく選択すれば、発疹・胃腸障害などの副作用も起こりません。穏やかに効くイメージの漢方薬も、もとは急性の治療からスタートしたものです。



ウィルスや細菌が体に進入するのは、その人の体に何かしら不調があって、排除する免疫力が弱っているからであり、「風邪」をひく前に漢方薬で不調を正すことが可能です。

「風邪」をひいてしまったら、漢方薬でウィルスを退治できる体を立て直すことはもちろん、「風邪」の症状がなくなった後の体力低下時にも漢方薬が活躍します。

3. 「風邪」の初期に使われる漢方薬

「風邪」の初期には、皮膚から入った「風邪」によって、発熱、悪寒、頭痛、鼻水、肩こり、のどの痛みなど「表」の症状が中心となります。症状、体質により薬を選択します。



- 葛根湯** (カコントウ): 初期の三大症状「発熱・悪寒・頭痛」があり、発汗が乏しく、首の後ろがこわばる時に。ウィルスが直接的に障害をもたらす前(発病後2, 3日まで)に効果が高い。
- 麻黄湯** (マオウトウ): 葛根湯の症状プラス関節痛などがあり、冷えが血までにおよび、症状が重い時に。葛根湯より強い発汗剤。
- 香蘇散** (コウソサン): 胃腸の弱い人・神経質な人・高齢者など。葛根湯などで胃もたれがする人に。
- 小青竜湯** (ショウセイリウウトウ): 水っぽい鼻水、痰、咳が出て日ごろ冷えやすい人に。
- 麻黄附子細辛湯** (マオウブシサイシントウ): 冷え、喉の痛み、頭痛、鼻水、咳・痰、悪寒が強く、虚弱な人に。
- 桂枝湯** (ケイシントウ): 頭痛、寒気、汗がじわじわ出てくる軽症の風邪に。
- 銀翹散** (ギンギョウサン): 寒気は殆どなく、熱感が強い。金銀花、連翹など清熱解毒の生薬が配合されており、熱やのどの炎症をしずめる時に。
- 甘草湯** (カンゾウトウ): 炎症は軽いが、激しいのどの痛みが急に出てきた時に。
- 駆風解毒湯** (クフウゲドクトウ): のどや鼻の粘膜が乾燥し、炎症が起きやすくなったところにウィルスが付着した「のどかぜ」に。口や鼻が乾き、乾いた咳が出て、声が出にくい、進行するとのが赤く腫れ、痛みがある時に。
- 川芎茶調散** (センキュウチャチャウサン): かぜの初期の頭痛の時に。
- 麦門冬湯** (バクモンドウトウ): 気道の乾燥感、びりびりとしたのどの刺激感がある時に。のどをうるおして、咳を止める時に。

4. こじれた風邪に使われる漢方薬



「風邪」の進入が進み、体の内部の症状が出てきますが、進入する部位により、タイプが分かれます。微熱やだるさが残ったり、胃腸・気管・腎・膀胱などに症状が出ます。

- 柴胡桂枝湯** (サイコケイシントウ): 2~3日しても改善せず、だるい。胃腸症状がある時に。
- 大柴胡湯** (ダイサイコトウ): 柴胡桂枝湯の証で便秘がある時に。
- 半夏瀉心湯** (ハンゲシャシントウ): みぞおちがつかえたような感じとなり、吐き気や下痢などを起こした時に。
- 補中益気湯** (ホチュウエキクトウ): かぜの後の衰弱。食欲がない時に。
- 麻杏甘石湯** (マキョウカンセキトウ): 肺が熱をもったために起こる激しい咳。真っ赤な顔をして咳込む時に。痰は粘黄で舌の先が赤い時に。
- 柴朴湯** (サイボクトウ): 空咳、痰は粘つく色が白い時に。
- 五苓散** (ゴレイサン): 体がだるく、尿が濃くなり、膀胱炎、腎炎を起こすこともある時に。
- 真武湯** (シンブトウ): 下痢などの胃腸障害が続く時に。
- 竹筴温胆湯** (チクシャウナンタントウ): 痰の多い咳と不眠が続く時に。

(赤字の銀翹散と駆風解毒湯は、市販のみの医薬品です。)

5. 漢方薬を服用するときの注意点

医療機関を受診する必要がない程度の軽い症状には、市販の漢方薬の効果が期待できますが、重い症状がある場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

日本国内で発売されている漢方薬は厚生労働省が安全性を承認していますが、国外で流通している漢方薬には、安全性が十分に確認されていないものもありますので、日本と同じ名前の漢方薬でも成分が異なる場合があるので、安易に海外の漢方薬を購入しないようにしましょう。

自己判断で何種類も服用することは避けましょう。同じ生薬が重なる場合など、生薬の配合比が違ってしまい、薬としての作用が少なくなったり、副作用が出たりすることが考えられます。特に以下の生薬が含まれる漢方薬には、その量や体質により注意が必要です。

- 「麻黄」** (マオウ): 主成分エフェドリンには交感神経刺激作用があるため、心疾患を有する人や、気管支拡張剤を服用している人、また、胃腸虚弱な人には注意が必要な場合があります。(葛根湯、麻黄湯など)。
- 「甘草」** (カンゾウ): 成分のグリチルリチン酸は低カリウム血症を引き起こす場合があります。短期間投与で問題になることは少ないですが、長期に服用する場合にはむくみなどに注意しましょう。
- 「大黄」** (ダイオウ): 瀉下作用があるので、妊娠している人や下痢しやすい人には注意が必要です。
- 「附子」** (ブシ): 量が多いと強い毒性をもつ成分を含みます。
- 「地黄」** (ジオウ): 量、体質により胃もたれ、食欲不振などが起こる場合があります。

(ただし、市販の漢方薬は安全性を考慮して有効成分が少なくなっています。)

また、風邪なら少なくとも1~2日でなんらかの効果があらわれるはずですが、服用して逆に具合が悪くなった場合や、効果がみられない場合は服用を中止し、医師、薬剤師に相談しましょう。

はじめから「証」が合っていない場合、病気の進行段階で「証」が変わっている場合もあります。なお参考までに、その漢方薬が「証」に合っているかどうかは、その人にとって飲み易いかどうか目安になります。「証」に合った薬は、比較のスーッと飲めるものです。

逆に、数日で症状が治まった場合も服用を中止しましょう。慢性疾患では長く飲む場合が多いですが、風邪など急性の病気では、西洋薬と同じ感覚で飲んでかまいません。

飲み方については、1日3回、空腹時に服用するのがベストです。薬が吸収されやすいですし、胃に残った食べ物の影響で薬のバランスが崩れることもありません。ただし、胃が弱っている人の場合、食後に飲む方がよい場合もあります。また、1日3回飲むことが無理なら、1日分を均等に2回に分けて飲んで大丈夫です。

6. 漢方薬の効果的な使い方

漢方による風邪治療の基本は、ウィルスを殺すことではなく、免疫力を高めることです。養生して漢方薬の効果を高めましょう。

- 温かくして睡眠をしっかりととりましょう。特に汗をかかせる事が必要な場合は、熱いお粥や生姜とネギのスープなどを飲み、寝る時は少し厚着をしましょう。こじらせた時は、体力が落ち汗をかきやすくなっているため、汗をかいたら下着をまめにとりかえましょう。
- 熱や咳のある場合は入浴を控えましょう。
- 上背部を冷やさないように、上着を1枚多く着ましょう。
- のどかぜの時は、梨のジュース、大根おろしの汁が炎症をおさえるのにおすすめです。発汗させすぎるとのどの乾燥を強めてしまうので、気をつけましょう。



以上、漢方医学の視点から「風邪」についてまとめてみました。ちょっとした風邪など軽い症状の時に、漢方薬を試してみるのもよいでしょう。ご自分の体の声を聞く、よい機会にもなると思います。



漢方薬服用後1~2日でなんらかの効果があらわれない場合や症状が重い時や、服用して逆に具合が悪くなった場合は、服用を中止し、医師、薬剤師に相談しましょう。

執筆協力者 尾崎 真希子