



ためして漢方!

その2

かぜ



Q 気管支が弱く、毎年冬になるとかぜをひきます。一度かぜをひくと長引き、痰がからんで夜中、咳がとまらず眠れなくなることもあります。漢方で良いお薬はありますか? (58歳、女性)

A かぜ症候群は主に冬季に流行し、その原因のほとんどがライノウイルスなどのウイルス感染です。ウイルスには抗生物質が効きませんから、かぜ症候群の治療は多くの場合、痰や咳、発熱などに対する対症療法を行いつつ、本質的にはその人の免疫力に頼ることになります。ですから、患者の自然治癒力を高める漢方治療はかぜ症候群には有効な手段だといえます。

漢方ではかぜ症候群の治療を病気の進行によって、1) 急性期、2) 亜急性期～慢性期、3) 回復期に分けて考えます。

急性期はかぜの引き始めで、症状が体表部にとどまっている状態、つまり悪寒、頭痛、のどの痛み、関節痛、鼻水などの症状がある場合です。これを漢方では「太陽病」といい、**葛根湯**をよく用います。エキス剤は白湯に溶いて新鮮な生姜の搾り汁を加えるとさらに効果的です。また、高齢者には**麻黄附子細辛湯**、水のような鼻水が出る人には**小青竜湯**、倦怠感が強い人には**香蘇散**を選びます。

亜急性期とはかぜをこじらせた状態で、口が苦くて粘つく、食欲がない、吐き気がする、舌に白苔がつくなど、胃腸症状が出てきます。

「少陽病」といわれるこの時期は、太陽病から数日を経て現れることが多く、**小柴胡湯**で治療します。これらの症状に加え、咳をしすぎて胸が痛む場合には**柴陷湯**、息苦しさやのどの不快感、空咳を伴う場合には**柴朴湯**、のどの痛みが激しい場合には**小柴胡湯加桔梗石膏**を用います。その他、咳で安眠できない人には**竹筴温胆湯**、顔を真っ赤にして発作性に咳き込む人には**麦門冬湯**、夏かぜのように食欲が落ちて倦怠感が強く、咳や痰が続く人には**参蘇飲**が広く用いられます。あなたの場合、かぜが長引き、痰を伴う咳が止まらずに眠れないのですから、**柴陷湯**、**竹筴温胆湯**、**参蘇飲**などが考えられます。

回復期とはかぜ症状が治まったにもかかわらず、倦怠感や食欲低下だけが残った病み上がりの状態と考えます。この時期にはよい西洋薬がありませんが、漢方には**補中益気湯**というかぜの仕上げの薬が用意されています。

かぜはこじらせてからでは治療に時間がかかります。予防のためにうがいを行っただけでなく、かぜを引きそうだと感じたら、すぐに自分のタイプに合った漢方薬を服用し、体を温めて早く寝てしまうことが重要です。かぜを初期のうちに治してしまえば、きっと快適な冬を過ごすことができるでしょう。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



第1回ちちぶ漢方教室



第1回ちちぶ漢方教室

詳しくは「あらい薬局ホームページ」をご覧ください。
<http://araipharmacy.co.jp/>



「ちちぶ漢方教室」は、日本の伝統医学である「漢方」を漢方専門医で社長の新井信が秩父の皆さんに、オンラインで3か月ごとに分かりやすくお話ししようという企画です。第1回は「絶対にかぜを引きたくない! - 早めの漢方がよく効く -」というテーマです。YouTubeでご覧になることができますので、<https://youtu.be/xev1XmzGac0>、専用QRコード、または「あらい薬局ホームページ」からアクセスしてください。



やってみよう！私の健康管理

パート②

いつものお風呂に一工夫♪プラスしてみませんか？

◇ 体を洗う時は足湯をしよう

湯船で温まっても、髪や体を洗う時に足元から冷えていきます。足湯を行うと足元が冷えないので体を冷やさずに済むでしょう。

◇ 入浴剤を活用しよう

硫酸ナトリウム、炭酸ナトリウムが入っている無機塩類系の入浴剤は湯冷めしづらい効果があります。炭酸ガス系の入浴剤は血管を拡張する効果があるため、血流促進が期待できます。

全身に温かい血流が行き届くので体がポカポカになりやすいです。

好みの香りなどをチョイスして、リラックス効果も高めましょう。



◇ 水分補給をしよう



冷たいものが飲みたくなりますが、体が一気に冷えてしまうので、常温の水や白湯飲むようにしましょう。

朝晩冷えてきましたね。
いつものお風呂にプラスして、心も体もポカポカで快適な生活を送りましょう



あらい薬局の薬局製剤

ご存知ですか
あらい薬局の薬局製剤を

熱に咳、のどの痛み..

風邪のつらい症状は一刻も早く治したいものです。

風邪の時は温かくして休息することも大切ですが、お薬を常備しておくで安心です。

今回は感冒剤を紹介します。

感冒剤 9号A はかぜの初期症状に

感冒剤 13号A はかぜの初期、鼻水、鼻づまり、のどの痛みに作用します。



かぜの初期で発熱や頭痛、せき、たんのある方に

¥1000 (税抜き)



鼻水・鼻づまり・くしゃみ・のどの痛み・悪寒などの症状のある方に

¥1000 (税抜き)



引き続きアライグマのお名前大募集中！

ステキな名前をつけよう♪皆さんの応募待ってまーす😊

あらい薬局

☎0494-27-0033

〒368-0044 埼玉県秩父市本町 1-19 FAX0494-27-0034

<http://araipharmacy.co.jp/>

受付時間：9時～18時（日曜、祝日を除く）

広報誌持参の方は掲載自家製剤のみを10%引きとさせていただきます

感冒剤9号A・13号A
10%引
3月末まで有効