



## ためして漢方!

### その10

### 寝汗



**Q** もともと体は丈夫な方ではありませんでしたが、半年前に新型コロナウイルスに感染してから、ものすごい寝汗をかくようになったになりました。朝ふとんが毎日汗でびしょりで、だるさも取れません。寝汗を止める良い漢方薬はありますか?

(52歳、男性)

**A** 寝汗とは「寝ている間にかく自然な汗」のことで、睡眠が深くなると、視床下部の発汗中枢の体温セットポイントが下がり、体温を下げようとして汗をかきます。ですから、妊娠中や月経前などでも、体温が上がって、寝汗を大量にかくことがあります。大量の寝汗の原因には、このような生理的な原因の他、パジャマや布団、室温などの生活習慣によるもの、病気によるもの、高熱後や慢性病で体力を消耗したことによるもの、薬剤によるものなどがあります。病気による寝汗では自律神経失調が原因であることが多く、特に大量の寝汗が長く続く場合、甲状腺機能亢進症や結核、悪性リンパ腫など、西洋医学的な治療が必要な病気が原因であることもあります。

漢方では寝汗を「気虚」と考えるのが一般的です。気虚とは、生命エネルギーとしての「気」が不足した病態で、疲れやすい、だるいなどの症状に伴って、寝汗が現れることがあります。このような人の寝汗は、体力がな

くて体表面も緩んでいるため、汗をかくというより、汗が漏れ出るといった感覚に近いと考えるとよいでしょう。

漢方では気虚の病態に対し、一般に朝鮮人参と黄耆という生薬を含んだ「補剤」と呼ばれる処方を用いて対処します。その中心的な処方が**補中益気湯**で、文字通り「おなかを補って気を益す薬」、すなわち胃腸虚弱を背景に、元気や気力が低下した状態に用いる薬です。この処方を1、2か月間服用していると、徐々に体力や気力が回復し、寝汗も解消することが期待できます。その他、気虚の症状に加え、貧血や低栄養があれば**十全大補湯**、不安や不眠、抑うつ気分があれば**帰脾湯**や**加味帰脾湯**、めまいや頭痛があれば**半夏白朮天麻湯**、頻尿があれば**清心蓮子飲**、高齢で体の機能が衰えたフレイルという状態であれば**人参養栄湯**などを使い分けます。また、朝鮮人参は入っていませんが、体力がさらに消耗して寝汗が甚だしい時に**黄耆建中湯**という薬を用います。

あなたの場合は、コロナ感染によって体力を消耗し、大量の寝汗とだるさを強く訴えていて、他に貧血などの特徴的な症状がないため、最初に用いてよい処方**補中益気湯**だと思います。

(新井 信)



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

## 第10回ちちぶ漢方教室

第10回ちちぶ漢方教室



「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10回は「**疲れた人のための漢方～気力や体力が充実する～**」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/wiklDxkyBpg>、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。



# 「冷え」に負けない体づくり



寒い日が続き、体の冷えが気になる方も多いのではないのでしょうか。

「冷え性」は血流が悪くなることで起こる症状の一つです。特に手足の冷えは血行不調のサインなので見逃さずにきちんと対処して、体を温めましょう。体温が下がると免疫力も低下するといるので気をつけましょう。

## ● 冷え性の原因は!?

- ・筋肉量が少ない（筋肉は熱を生産するため）
- ・体脂肪率が高い（脂肪は冷えを招きやすいため）
- ・自律神経の乱れ（体温調節の命令がうまく機能しないため）



## ● タイプ別の対策!!

### ・全身の冷えが気になる方

ウォーキング等の全身運動がおすすめです。血行が改善され、基礎代謝も上がります。目安は1日30分を、週に4～5日行いましょう。

### ・手の冷えが気になる方

指の間にある「指間穴」「虎口」いわゆる水かきの部分を押し引っ張ることによってツボが刺激されるため血行が良くなります。



### ・足の冷えが気になる方

股関節伸ばし運動がおすすめです。右の女性のような体勢で、ゆっくり体を倒し、股関節を伸ばすことを意識しながら、5回ほど繰り返しましょう。ふくらはぎの筋肉の機能を活発にできます。



## あらい薬局の薬局製剤

### 乾燥が気になる季節に活躍!!

肌のかさつき、ごわつき気になりませんか？このハンドクリームは皮膚への浸透力が高く、保湿・保潤効果を一層高めており、寒い季節の手のひび・あかぎれ・しもやけには特に効果があります。保存剤等の余分な添加物を使用しておらず、敏感肌の方や赤ちゃんからご年配の方まで幅広くご使用になれます。ニオイやべたつきはほとんどありません。

## ステアリン酸・グリセリンクリーム

無添加・無着色・無香料



990円(税込) / 80g



## あらい薬局

〒368-0044  
埼玉県秩父市本町1-19  
<http://araipharma.co.jp/>

☎ 0494-27-0033

FAX 0494-27-0034

受付時間：9時～18時（日曜、祝日を除く）