



ためして漢方!

その8

感染症後 続く咳



Q 新型コロナウイルスに感染後から、のどがいがらっぽく、少しの刺激で咳が出たり、痰が多かったりします。1年近く経つのですが、すっきり治りません。咳や痰を鎮める漢方がありますか？

(50歳、女性)

A 新型コロナウイルス感染症の後遺症について、WHO（世界保健機関）は「新型コロナウイルスに罹患した人にみられ、少なくとも2カ月以上持続し、また、他の疾患による症状として説明がつかないもの」と定義しています。代表的な症状として、厚生労働省は、疲労感・倦怠感、関節痛、筋肉痛、咳、喀痰、息切れ、胸痛、脱毛、記憶障害、集中力低下、頭痛、抑うつ、嗅覚障害、味覚障害、動悸、下痢、腹痛、睡眠障害、筋力低下などをあげています。そのうち、最も多い症状は倦怠感で、後遺症患者の50%以上にみられ、続いて息切れ、味覚障害、集中力低下が多く、咳も約20%にみられます。

漢方薬を選ぶ時には、原因が新型コロナウイルス感染症の後遺症かどうかにかかわらず、患者に現れている症状やサインが重要な指標になります。咳や痰に対しても、どのようなタイプの咳か、痰の性状はどうか、息切れがあるかなどによって漢方薬を使い分けます。

新型コロナウイルス感染後にみられる咳は、多くが痰の少ない、いわゆる乾性の咳です。特に、のどに痰がからまって取れない、息を

吸いにくい、不安感が強いなどの症状を訴える人が多く、**半夏厚朴湯**をよく用います。さらに熱っぽいなど、かぜのような症状が残っていれば**柴朴湯**にします。また、のどがいがらっぽくて発作性に顔を真っ赤にして咳き込み、最後に吐きそうになる**空咳発作**は**麦門冬湯**の適応です。夜間にのどの奥が乾燥して咳が出る人には**滋陰降火湯**、喘鳴と発汗を伴って激しく咳き込む人には**麻杏甘石湯**がよいこともあります。

痰が多い湿性の咳の場合、何となく胸苦しくて気分がさっぱりしない人には**参蘇飲**が効きます。夜間に咳や痰が多くて安眠できなければ**竹筴温胆湯**、粘稠で切れにくい濃い痰が多く出れば**清肺湯**、咳が激しくて胸にひびいて痛むようなら**柴陷湯**を試してみるとよいでしょう。

あなたの場合、新型コロナウイルス感染から1年近く経っても気道が過敏な状態が続いています。痰が多いとおっしゃっていますが、まずは後遺症の咳によく用いる**半夏厚朴湯**や**柴朴湯**を飲むことをお勧めします。痰がかなり多いようなら**参蘇飲**の方がよいかもしれません。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



第8回ちちぶ漢方教室



第8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8回は「**月経にまつわる症状に効く漢方～月経困難や更年期障害が楽になる～**」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/5dxL6y50ByA>、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

梅雨。ジメジメしていて、気分もなんだか憂うつ・・・体調もすぐれない・・・

と、多くの方があまりよく思っていないですね。

ところで梅雨はなぜ「梅雨」という漢字が使われるか、ご存じですか？

元々、中国では**霉雨**（**霉**＝カビが生えやすい季節のこと）と呼ばれていたところ、語感をよくするために**霉**と同じ読み**の**梅を使用したためと一説では言われています。

梅雨の季節では主に不眠や頭痛、倦怠感、むくみが起きることが多いです。体調を崩しがちになりますが、今年も梅雨をしっかり乗り切りましょう！



この時期の健康管理として、今回は入浴方法をご紹介します。

- 入浴温度 ぬるめ(40°C前後)にしましょう。
- 入浴時間 30分以内を心がけましょう。
- 入浴時間帯 就寝前の30～1時間前にしましょう。
リラックス効果をより得られます。



梅雨の時期は代謝が悪くなりやすいため、体に溜まった水分を排出することが大切です。そのために、湯船にゆっくりつかり身体をあたためましょう。血行がよくなり体内の不要な水分や老廃物が排出され心身ともにリラックスします。



あらい薬局の薬局製剤

汗をたくさんかく季節やってきました。
 今回おすすめしたいお薬は、わきが・汗止め・皮膚
 の殺菌・消毒に効果のある「塩化アルミニウムペン
 ザルコニウム液」です。
 スプレータイプで手軽にご使用いただけます。
 汗と匂いの気になる方はぜひお試しください。
 ¥990（税込）

塩化アルミニウム・
ペンザルコニウム液



60ml
¥900



あらい薬局

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

☎ 0494-27-0033

FAX 0494-27-0034

受付時間：9時～18時（日曜、祝日を除く）