



## ためして漢方!

### その6

## 頭痛



**Q** 慢性的な頭痛もちです。特に天気が悪くなる前に痛みが強くなったり、梅雨時になると頭の重い痛みが頻発したりして、鎮痛薬を使っても痛みが軽減しません。同時にめまいが起こることもあります。頭痛を和らげる漢方薬はありますか？

(42歳、女性)

**A** 日常で頭痛を訴える人の割合は高く、最も一般的な緊張型頭痛は生涯に30-78%の人が経験するといわれています。頭痛は原因により、脳腫瘍、髄膜炎、脳炎、クモ膜下出血、脳卒中など、脳や頭部の病気の症状として出てくる二次性頭痛と、他に病気が隠れていなくても頭痛を繰り返す一次性頭痛とに大別されます。二次性頭痛には命に関わる重篤なものもあり、原因の治療がもっとも重要ですが、一次性頭痛には症状を改善する漢方治療が適しています。

漢方で頭痛治療を行うには、頭痛の随伴症状、性質・性状・分布、増悪因子の3つのポイントに注目します。

随伴症状では、放置すると吐き気を伴う頭痛には**呉茱萸湯**を考えます。これは片頭痛の第一選択薬で、もしも効かない場合には**五苓散**がよいことがあります。また、のぼせを伴う頭痛で、体格がよくて特に冷えを感じない人には**黄連解毒湯**、足が冷えて時にめまいがする人には**苓桂朮甘湯**を用います。

性質・性状・分布では、緊張型頭痛などで

後頸部や後頭部に凝りと痛みがある人には**葛根湯**がよく効きます。三叉神経痛で頭に風が当たったり、髪の毛に触れたりするだけで頭皮が痛む人には**麻黄附子細辛湯**を用います。血圧が高くて朝に頭痛を訴える高齢者には脳血流改善作用がある**釣藤散**が適しています。

増悪因子については、雨が降る前に起こる頭痛は水分代謝が悪い水毒と考えられ、**五苓散**がよく効きます。微妙な気圧低下が誘因とされ、登山時や飛行機離着陸時の頭痛、二日酔いの頭痛やめまいにも応用できます。このような人で、痩せて胃腸が弱ければ**半夏白朮天麻湯**にします。さらに、月経周期に一致した頭痛は瘀血と考え、体格がよくてのぼせ顔の人には**桂枝茯苓丸**、細身で冷えと浮腫がある人には**当归芍薬散**、更年期であれば**加味逍遙散**を用います。

その他、ここで述べた特徴が全くない頭痛には**川芎茶調散**がよいことがあります。

さて、あなたの頭痛ですが、天気が悪くなる前に悪くなる頭痛で、めまいも伴うことから、**五苓散**がもっとも適していると思われる。しばらく飲んでみると、低気圧がくることに気付かなくなるでしょう。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



## 第6回ちちぶ漢方教室



👉 第6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6回は「もう頭痛をガマンしない～漢方で頭がスッキリ!～」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/1iBAUgf7KV4>、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。



# 冬は温かいシナモンティーでリラックス

スパイスの大様とも言われ、漢方の生薬（ケイヒ）としても用いられている「シナモン」にはたくさんの健康効果があります。

強力な抗酸化効果は、生活習慣病の予防やアンチエイジング効果が期待されています。

また、コラーゲンの形成を促進することで、皮膚の弾力性を高めてくれたり、コレステロール値や血糖値の改善も期待できます。

さらに、シナモンには血管を安定化することで毛細血管が失われるのを予防し血管を活性化してくれる作用が秘められていたり、血の巡りを改善させ、体を温める作用があるといわれています。体が温まれば代謝と体温がアップし免疫力の向上にもなります。

シナモンをお手軽に摂取するにはシナモンティーがおすすめです。シナモンティーとは、紅茶にシナモンを加えたものです。いつも自分で淹れている紅茶にシナモンを加えていただいてもOKですし、シナモンティーとしてティーパックで売られていますから、これを活用するのも良いでしょう。寝る前に温かいシナモンティーを一杯召し上がるというのも最高にリラックスできて非常におすすめの習慣です。



## 診察が終わったら 処方箋をスマホで送信

### 処方箋情報の送信方法

- 01 QRコードを読み取り薬局を探す
- 02 処方箋を撮影して送信
- 03 希望日時に薬局へ

QRコードから薬局を探す



スマホで  
処方箋を  
撮って、



薬局での  
待ち時間

**短縮**

かんたん送信  
60秒

会員登録  
不要



**あらい薬局**

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



**0494-27-0033**



**0494-27-0034**

受付時間：9時～18時  
(日曜日、祝日を除く)