



診療所だより

「風邪について」

附属診療所 院長 田中邦雄

漢方医学は昔からの医学ですので今のようにウイルス、細菌、パセリアという考えはありません。しかし、風邪という病気は昔々からあったのですから、風邪の原因、症状は昔も今も変わらないはず。原因はどうあれ、治ることが第一です。

そこに今でも、二千年以上前につくられた薬である漢方薬がよく効く理由があるのです。

風邪の症状は、その人の体力などのよってさまざまです。すぐ熱がでて熱い熱いという人がいるかとおもえば、熱があるのに寒い寒いという人もいます。この症状によって漢方薬の風邪薬は使い分けをする必要があります。なんでも一つの風邪薬、カゼには〇〇、*****というわけにはいきません。

一般的な風邪の症状は、風邪のひき始めは背中がゾクゾクします。漢方医学では、これを風邪(寒邪といいますが)が背中にとりついたと考えます。

風邪は一般的に背中からからだの中に入ります。

寒気がしたあとに熱が出て治るという現象は何回も経験されていると思いますが、漢方薬はからだがこの現象を出して風邪を身体から追い出すのを助ける働きをします。

寒さがからだに入りますと、からだは熱を出して温めて、寒さを追い出そうとします。

からだは熱で十分に温まって風邪が出て行きますと、もう熱を発生させる必要がないのですから汗を出してからだを冷やし、熱の発生を止めます。このような働きをからだにさせようというときの代表的な薬が葛根湯です。

しかし、皆さん全員がこのような風邪の症状が出るとはかぎりません。体力の無い人では、寒気がして汗が出て出ても止まらなくなる人がいます。このような場合には桂枝湯を使いますし、寒気がひどく、布団にはいって震えてばかりいるお年寄りの方には麻黄附子細辛湯という薬を使うこともあります。子供の風邪には麻黄湯という薬をよく使います。

その他、香蘇散、参蘇飲、桂枝加葛根湯、桂枝麻黄各半湯など、風邪の薬にもいろいろな薬があり、薬によって使い分けがあるのです。

もっと風邪の症状がすすみますと、下痢させて熱を下げ風邪を治そうと考えます。子供さんで、熱が下がらないときに浣腸をして熱を下げるのと同様です。このようなときは承気湯という薬を使います。

このように風邪の漢方薬はいろいろあり、症状、体力によって使い分けなければなりません。ただ、風邪のひき始めに対する漢方医学の考えは「寒さで身体が冷える」ことにあるのですから、風邪の漢方薬はお湯で飲んで、その後、からだを冷やすようなことをせず、温かく保っておくことが早く風邪を治すコツとなります。

「手元に薬がない場合」

風邪をひいた、それ薬だ、お医者だとなりますが、夜中で手元に薬がない、日曜でいつも診てもらっている医院が休みだ、ということもあります。

もちろん休日診療所という手もあるのですが、軽い風邪くらいなら食べ物でもなんとかできることがあります。どうしても薬が手に入らない、医者に診てもらえないときには食べ物で治すという昔の人の風邪に対する知恵を思い出すのも一方かと思えます。

1) 卵:消化がよく栄養豊富

卵はタンパク質とビタミンが豊富!自身には、リゾチームという喉の痛みや痰を切る薬に使用される成分が含まれています。胃腸に負担の少ないミルクセーキはお勧め。

卵酒は、風邪の引きはじめの微熱によく効きます。ただし、高熱にはかえって悪化を招くことがあるので注意を必要とします。卵アレルギー、お酒の弱い人には向きません。

2) ダイコン:のどの痛みや咳に

ジアスターゼなどの消化酵素が豊富で消化促進だけでなく咳をとめたり、痰を出しやすくしてくれます。

3) ニラ:胃腸が弱った時に

ニラの強い臭いのもとアリルという物質で、自律神経を刺激したり、冷えた胃腸や内臓の調子を整えます。ビタミンA・B・C、カルシウム、カリウム、鉄も多く含まれています。血液の循環もよくします。

ニラ雑炊やニラ粥は体があたたまり、より効果的です。

4) ネギ:体をあたためます

風邪のひきはじめによく効くと思います。熱があり寒気がして汗がでない時に有効です。辛み成分や香りの成分、硫化アリルに発汗作用があるといわれています。ネギの白い部分は漢方でも使用します。葱白といい、熱をだして体をあたためる作用があります。

5) ショウガ:咳と痰切りに

風邪の時の頭痛、せき、鼻づまり、冷えに効果があります。辛み成分には殺菌力も期待できます。

6) うめ:解熱、殺菌作用

うめぼしを黒焼きしたものは昔から咳止めや解熱に使用されていました。梅干しの種子をとってねり、熱湯かうすい番茶をそそぎ、必要によっては、はちみつで甘味をつけると飲みやすく、体があたたまり、熱を下げます。また、梅肉エキスは食あたりや下痢、嘔吐、腹痛に役立ちます。

7) くず:風邪のひきはじめに

葛の中でも風邪に対して薬効があるのは、地下30cmより深い部分の根です。漢方ではこれを葛根といいます。風邪に煎じて飲む時は、葛根湯といいますが、葛には、発汗、解熱作用があります。風邪のひきはじめ、肩や首のこった感じ、痛みにも有効です。市販のくず粉でつくるくず湯も滋養作用があり体をあたためるので、風邪のひきはじめや回復期に効果があります。

8) みかん:咳と痰をとめる

漢方ではミカンの皮をよく乾燥させ、陳皮といって使用しています。咳や痰を鎮める作用があります。陳皮の煎じ汁が咳や痰によく効きます。果肉を食べたり、ジュースにすれば水分やビタミンCの補給、食欲増進に役立ちます。

9) ハッカ:発汗させて熱を下げる

主成分はさわやかなメントールです。汗を出して熱を下げ、頭痛を抑えたり、健胃作用が期待できます。風邪の時の熱や頭痛には薬を使用します。

10) ナシやリンゴ:熱によるのどの乾きをいやす

ナシは絞汁として、リンゴはすりおろして食べるとよいでしょう。

11) キンカン:のどにいい

キンカンにはビタミンCが豊富ではちみつと合わせてゆつくりなめると、のどの痛みにも有効です。

12) シソの葉:寒気や熱に効果的

煎じると寒気や熱に効果的です。ショウガやミカンと一緒に煎じてあたたかくして飲みます。シソの実にも薬効があり咳止めの作用にすぐれています。