

# 東洋医学通信

<発行元>

阪神漢方クリニック

尼崎市長洲本通1-13-15

<連絡先>

06(6487)2506

## ●『皆さんご存知「葛根湯」』

秋も深まり日毎に寒くなってきました。冬の到来です。冬といえばかぜの季節でもあります。

そこで今回は漢方薬の中でも最も代表的な「かぜといえは…」の葛根湯をとりあげてみたいと思います。

葛根湯は葛根(カッコン)、麻黄(マオウ)、桂皮(ケイヒ)、芍薬(シヤクヤク)、生姜(ショウキョウ)、大棗(ダイソウ)、甘草(カンゾウ)

の七種類の生薬から構成されています。

その薬能は組み合わせによつて様々です。

麻黄・桂皮・葛根・生姜は発熱状態では発汗作用を強め、解熱に働き、悪寒や頭痛などの症状も改善します。

葛根・芍薬・甘草・大棗は筋肉の痙攣や緊張を緩める働きがあります。

葛根・桂皮は項背部(うなじや肩、背中)の強張りを緩める働きがあります。

大棗・生姜は滋養強壮、桂皮・生姜は消化吸収を補助する働きがあります。

以上のような薬能から葛根湯は自然発汗がなく、発熱、悪寒、頭痛、項背部のこりなどを伴う症状に効果があるとされています。

ただし、体力や食欲がまだ残っている初期のかぜに特効が期待できる処方です。食欲が低下したり、倦怠感がある、効果を感じられない場合などは他の処方が考えられますので、漫然と服用を続けず専門家ににご相談ください。

## ●『かぜのときの服用法』

かぜの際に葛根湯を服用するポイントは何と云っても身体を温めることです。葛根湯は発汗療法の一つなので、上手に発汗させることで体温を上げ、かぜをやっつけるのです。

服用後にうどんのような温かいものを食べたり、粉薬タイプならば必ず熱いお湯に溶いて服用すると効果的です。おすすめです。



薬剤師 下村 訓子

# 東洋医学通信

〈発行元〉  
 阪神中国医学研究所  
 尼崎市長洲本通1-16-17  
 〈連絡先〉  
 06(6488)8149

## 五十肩とは

人生も四十年を過ぎるころに、肩に痛みを感じたら、まず一番に思い浮かぶのは「五十肩」という言葉ではないでしょうか。

もともと俗語として発生したといわれる「五十肩」という病名は、整形外科の世界では「肩関節周囲炎」と呼ばれる事が多いです

やはり俗語として広まった「ギックリ腰」や「ムチ打ち症」などと同じように、最近では一般的に病名として使用されています。

## どんな症状？

さて肩の痛みとひと口に言いますが、いろいろな症状があります。

### 「腕が前や横にあがらない」

一般的に高い所に手が届きにくくなります、なんとか届いても、腕はあまり挙がっておらず、肘を曲げたり背中を後ろに反らしている場合が多いです。

### 「腕が後ろに回らない」

後頭部や背中に手が届かなくなります。このため髪を束ねたり、背中のボタン等の付けはずしが難しくなります。

### 「腕を動かさなくても痛い」

症状が強い時は、姿勢や腕

の動きと関係なく、うずくような痛みが出る場合があります。こうなると日中のみならず、夜間睡眠中でも痛みがでます。

## 原因と治療

これらの原因として考えられるのは、長期間の筋肉の使いすぎによる炎症、いわゆる「使い痛み」です。しかもそれが治まらないうちに、さらに使いすぎを重ねると、炎症が内部でくすぶっているような状態になってしまいます。

通常の生活では、腕を使わず完全に安静を保つことは無理ですので、使いすぎのないように心がけながら、継続的に治療を受け、炎症を鎮めていくことが必要です。

ハリや灸には、患部の炎症をおさえ、痛みによる筋緊張を緩めながら、自然な治癒力を

を高める効果がありますので、鍼灸は五十肩の治療には最適です。

また他の原因、たとえば頸椎などに問題があつて、肩に神経痛が出ているような場合もありますが、それも見極めて、当鍼灸院では適切な施術をさせていただきます。

肩に痛みを感じたら、早いうちに当院へお越し下さい。



鍼灸師 北尾 寛