

# 東洋医学通信

## 夏のかぜと漢方

今年の夏も暑い日々が多かったと思います。秋にかけて穏やかで過ごしやすい日が増えてくるといいですね。

さて、夏にかぜをひいたという患者さんをよく診察します。そのときに「市販の葛根湯を飲みました。でもあんまりよくなりなく」といった訴えをよく耳にします。『かぜには葛根湯だ』というイメージを多くの人が抱いているのが事実なようです。では夏にかぜをひいた人に、なぜ葛根湯が効かなかったのでしょうか？

その前に、かぜについて簡単に説明します。かぜをひくというのはどういうことでしょうか？東洋医学では、かぜを『風邪』と書

＜発行元＞

阪神漢方クリニック

尼崎市長洲本通1-13-15

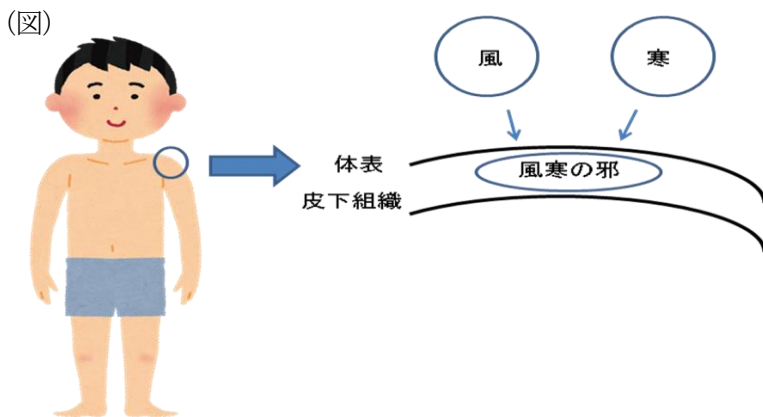
＜連絡先＞

06(6487)2506

いて、「ふうじゃ」と呼びます。つまり、かぜとは『風（ふう）』という邪（じゃ）を体が受けるということなのです。そして、体が弱っていたり、その邪が体の抵抗力より強ければ、発病すると考えます。

この『風』という邪が『寒』という邪と結びつき、『風寒の邪』として体の表面に侵入しているとき(図)に効果を発揮するのが、葛根湯なのです。この症状が、悪寒、頭痛、首のこり、関節痛などがあるて、汗が出ていない状態です。葛根湯は、汗を出しながらこの表面の風寒の邪を取り除く薬なのです。もし、さらに進んだ状態ならもう効果はありません。また、この最初の『邪』の種類が

違っても薬は異なります。真夏は、暑さが邪となり『暑邪』、梅雨の時期は、湿気が邪となり『湿邪』といつて、夏場の邪の種類は『寒』とは違ったものが多くなります。というわけで、風寒の邪を除く葛根湯は、夏には効きにくく、寒い時期の初期のみに効果があるということがわかるかと思えます。



では夏のかぜには何がよいのでしょうか？私は参蘇飲を基本処方とすることが多いです。この薬は秋かぜにも効きますし、妊婦さんにも安心です。但し、熱症状が強い時は、荊防敗毒散、荊芥連翹湯、桔梗石膏、清上防風湯などがいいと思います。そして、夏の暑い時期に冷房や冷たい物を取りすぎて体調を崩したときには、藿香（かつこう）正気散が適しています。但し、あくまでもこれは目安です。かぜかなと思っても実は他の病気が隠れていることもあります。そして、同じ『邪』が侵入した病気でも体質によって処方内容が異なることがあります。「あれ、いつもと調子が違うかな？」と思ったら気軽に相談に来てください。

医師 藤田昌弘



# 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

## 風邪とお灸

この間まで秋だったのに、あつという間に冬がきました。風邪ひいてませんか？晴れた日には外をお散歩して陽気をめぐらすようにしましょう。  
みなさまご承知の通り、風邪には漢方薬がよく効きますが、お灸もいいですよ。  
特になんだか寒くて背中が「ぞくつ」ときた風邪の引きはじめ、首を触ってみて冷たかったらすぐお灸！お薬を飲んで治まったけどまだ少ししんどいなあ…という治りかけの時もよく効きます。  
おススメのツボは、首の後ろの大椎、背中の中風門。腕が冷たかったら尺沢または孔最。治りかけには腰やお腹のツボも、ぜひ使ってください。

## ペットボトル温灸

でも、自分一人では、なかなか背中にお灸ができないとか、おうちで火を使うのが不安、という方もおられると思います。そんな方におすすめなのが「ペットボトル温灸」です。もともと、鍼灸師の若林理砂さんという方がご本を書かれて、今年NHKテレビにも出演されたのでご存じの方もおられると思います。  
やり方は簡単。ホットドリリンク専用のペットボトル（キャップがオレンジのもの。金属のボトルは熱くなりすぎるから避けてください）に60〜70度のお湯を入れて、ツボ付近に当てるだけです。

70度というのは、先に水を3分の1（100ml）入れてから、その上に沸騰したお湯を3分の2（200ml）入れます。結構熱いので、皮膚に当てると「アチツ」となります。持つのも熱かったら、タオルなどを巻いて下さい。

目安は1ヶ所3秒を3回程度。もしも熱くなければ、3秒当てるのを熱さを感じるまで繰り返します。出先でぞくつとしたら、コンビニや自販機でホットのお茶を買って当てるのもいいですが、押し当て続けることができる程度の「あたたかい」温度だと、本当はぬるすぎます。

火を使わないので、よく動く子どもさんにもペットボトルの温灸はOK（子供には1箇所1回でいいです）。風邪以外にもいろいろ、おうちでのお灸代わりに使ってあげてください。

風邪をひくのはくたびれている証拠。おなかと足元を温かくして、甘いもの減らして、夜更かしせずに、ゆつくり寝てくださいね。

鍼灸師 中島聡子

