

冷房でひく夏かぜ エキス顆粒で退散

Q 二十八歳、OL。冬にあまりかぜをひかず、逆に夏にしばしばひきます。冷房のきいたオフィスにいとると体の芯（しん）から凍りつく感じで、夜になると発熱と頭痛が起こり、翌日出社する気力がなくなります。市販のかぜ薬や頭痛薬、解熱剤を始終服用するため胃の調子がよくありません。漢方によい薬はありますか。

A 過度の冷房が冷え性タイプの女性にさまざまな健康障害を引き起こすことがやと認識されるようになってきた。それでもまだ暑がりの男性社員主導で温度設定される傾向がある。結果として一日中オフィス内にいる女性はひざ掛けやソックス、セーターなどで「自己防衛」をせざるをえないのが現状である。

質問者のように夏かぜをひく方は意外に多い。西洋医学のかぜ薬や解熱剤はむりやり体温を下げるので熱はひいても不快感やけん怠感が残ることが多い。一方、漢方薬の中には体を芯から温め、しかも胃腸の働きも整えるといった効能をもつ薬がある。

当帰四逆加呉茱萸生姜湯（とうきしぎやくかごしゆゆしょうきょうとう）は、冷房がききすぎると頭痛・腹痛・腰痛・けん怠感などが起こる場合によい。また麻黄附子細辛湯（まおうぶしさいしんとう）は同じくゾクゾクし、頭痛があつてのどがヒリヒリする場合に特によい。

どちらもすぐ服用できるようなエキス顆粒（かりゅう）があり、すみやかに不快な症状がとれる。