

／日本で育った！／

かんぽう と わたし



vol.3 風邪と漢方



北里大学東洋医学総合研究所



風邪の季節到来！ 漢方の力を借りて風邪を治しましょう

漢方は、あなたの自然治癒力を引き出すお手伝いをします。
適切なタイミングで症状に合わせた漢方薬を服用しましょう。

※風邪をひいたときに服用する漢方薬は、他にもたくさんあります。
代表的な5つの漢方を紹介しています。



体温の推移

ひきはじめ

症状

- ・汗がじわじわでる
- ・のぼせ、鼻炎、頭痛

こんな
症状には

桂枝湯

胃腸の弱い人へ
向いています

ひきはじめ

症状

- ・くしゃみ、鼻水
- ・水様の痰

こんな
症状には

小青竜湯

胃腸の弱い人は
長期服用は
避けましょう

ひきはじめ

症状

- ・悪寒、発熱、頭痛
- ・首の後ろや背中がこる
- ・汗がでない

こんな
症状には

葛根湯

胃腸の丈夫な人へ
向いています

3～7日

症状

- ・吐き気、食欲不振、
腹痛などの
消化器症状を伴うとき

こんな
症状には

柴胡桂枝湯

こじれた風邪に

回復期

症状

- ・乾いた咳がひどいとき

こんな
症状には

麦門冬湯

顔を真っ赤にして
咳き込む人に

漢方において、“発汗”は治癒転機の重要なサインです！

風邪の初期の悪寒・発熱は、身体が戦っている証拠です。ウイルスとの戦いの終結宣言として“発汗”し、熱が下がりはじめます。
そのため、漢方医学では解熱剤で体温を無理やり下げることではなく、漢方薬で身体を温めて発汗を促します。

風邪のひきはじめ

漢方には表（身体の表面：口・鼻・のどなど）と裏（身体の内部：胃・腸など）という考え方があります。
風邪は、身体の外から感染してくる病気ですので、表の症状としての発熱・悪寒・節々の痛みからはじまります。

3～7日

病気と戦う場所が、表から裏へと移行しはじめます。
そのため裏の症状として胃や腸の消化器症状が現れてきます。

回復期

熱も食欲も平常に戻りますが、乾いた咳などが続くことがあります。

COLUMN

今年も流行る?? インフルエンザ

インフルエンザはインフルエンザウイルスが引き起こす病気です。症状としては、急に高熱が出て喉が痛くなったり、からだの節々が痛くなったり、寒気がしたりします。治療には、タミフル®などの抗インフルエンザ薬を思い浮かべる方が多いと思いますが、漢方薬を用いると症状が早く治るとい報告もあります。それは、漢方薬が一時的にからだの熱を一定の高さまで上げることで、インフルエンザウイルスを弱らせるからといわれています。

いずれにしても、十分に睡眠をとり、高熱による脱水症状にならないようにしっかり水分補給をすることが大事です。
ちなみにタミフル®は、八角（ハッカク）という生薬から作られているんですよ。

インフルエンザにも
漢方が効く!!

