

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678

ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

風邪症状に効く漢方薬の選び方



【風邪ってどういった状態なの？】

風邪とは、主にウイルスが鼻やのど(上気道)に感染することで起こる、鼻水、咳、のどの痛み、発熱などの複合的な症状を指します。

原因となるウイルスは**200種類以上**もあり、代表的なものにライノウイルスやアデノウイルス、コロナウイルス、インフルエンザウイルスが挙げられます。私たちの体は、これらのウイルスを体の外へ追い出そうとして戦います。その時に起こる「**防衛反応**」が、まさに風邪の症状なのです。

風邪といえば空気が乾燥する冬のイメージが強いですが、実は高温多湿を好むウイルスも存在するため、**夏場**も油断は禁物です。季節を問わず、疲れや寝不足で免疫力が下がっている時に、ウイルスは隙を狙って入り込んできます。

【つらい風邪症状、体の中では一体何が起きている？】

・**発熱**…体内に侵入した病原体は、高温になると増殖する力が弱まります。そこで体は「**プロスタグランジン**」を分泌し、自ら体温を上げることでウイルスを攻撃しやすくします。そのため、発熱は体が本来持っている「**治す力**」がしっかり働いている証拠です。

・**咳・鼻水**…喉や鼻に侵入したウイルスを粘液で絡めとり外へと排出したり、大量の液体で洗い流したりしようとしている証拠です。喉や鼻はウイルスを体内に入れないための「**関所**」としての役割を担っています。

・**倦怠感(だるけ)**…体がすべてのエネルギーをウイルスとの戦いに集中させるために、「今は動かずに休んで！」と脳が指令を出している証拠です。この「**だるさ**」は体力を回復させ戦いを有利に進めるための、大切な休養のサインです。



実証

元気はある
熱が高い
鼻水が濃い
脈が強い

虚証

元気がない
熱は微熱
鼻水が薄い
脈が弱い

【漢方薬での風邪症状の治療方法】

漢方では、風邪のウイルスを追い出すために、まず「体を温めて治療を早めること」を第一優先と考えます。その際、自分の今の状態が「実証」か「虚証」かを見極めるのがポイントとなります。

(「実証(じっしょう)」と「虚証(きょしょう)」の判断方法は表ページのイラスト参照)

『実証の治療方針：体を温め、発汗を促す』

・代表となる漢方…葛根湯(かっこんとう)、麻黄湯(まおうとう)、桂枝湯(けいしとう)

『虚証の治療方針：体力を補い、症状をやわらげる』

・代表となる漢方…麦門冬湯(ばくもんどうとう)、補中益気湯(ほちゅうえつきとう)

❀ かぜの漢方薬 使い分けマップ ❀

体力	急性期	中期	慢性期
ある	まおうとう 麻黄湯 悪寒、頭痛、自然に汗の出ない感冒、喘息、インフルエンザ初期	発熱、発汗を促すお仕事	
ふつう	かっこんとう 葛根湯 頭痛、発熱、悪寒、肩こり等を伴う感冒、鼻かぜ	しょうさいこうかききょうせつこう 小柴胡湯加桔梗石膏 咽頭が腫れて痛む、扁桃炎、扁桃周囲炎	ばくもんどうとう 麦門冬湯 夜の切れにくい痰、気管支炎
	しょうせいりゅうとう 小青竜湯 鼻水、鼻づまり、くしゃみ、アレルギー性鼻炎	さいこけいしとう 柴胡桂枝湯 発熱、悪寒、身体痛、吐き気のある感冒、肺結核などの熱性疾患	
低下	けいしとう 桂枝湯 体力が衰えた時の風邪の初期	花粉症にも効く鼻水、鼻づまりに効果バツグン	
	まおうぶしさいしんとう 麻黄附子細辛湯 悪寒、微熱、全身倦怠感、頭痛、めまい、四肢に疼痛冷感がある感冒	体内の不足した栄養の補給係	
	じんそいん 参蘇飲 感冒、せき	ほちゅうえつきとう 補中益気湯 消化機能が衰え、四肢倦怠感、食欲不振、感冒、病後の体力増強	

【漢方薬を使用する際の注意点】

1. 服用のタイミングは基本的に“お腹が空いているとき”

漢方薬は一般的に「食前」あるいは「食間」の空腹時に服用します。これは、漢方の中に含まれる生薬成分が胃の中に食べ物がないほうが、スムーズに吸収されるためです。

2. “お湯”に溶かして飲むのが効果的

漢方薬はお湯に溶かして香りを楽しみながらゆっくり飲むと、体が温まり効果が発揮されやすくなります。特に風邪のひき始めは冷たい水よりも温かいお湯で飲むのがおすすめです。

3. “甘草(カンゾウ)”に注意！?

多くの漢方には「甘草(カンゾウ)」と呼ばれる生薬成分を含んでいます。この甘草は短期間に複数の漢方の併用あるいは飲みすぎたりした場合、血圧上昇やむくみといった偽アルドステロン症を引き起こす恐れがあります。

※注意…市販の風邪薬や、他の漢方薬を使用している場合は、必ずお近く薬剤師にご相談ください