

{COL1}様

こんにちは、日本臨床漢方医学会です。  
インフルエンザが流行っていますがお元気にお過ごしでしょうか？

当会では、漢方や漢方的考えを取り入れることで、  
健康に乗り切れるお手伝いができればと願っています。

一般の方にも役立つ漢方関連情報を記載しましたので、  
よろしければ最後までご覧下さい。

++..... INDEX .....++

【1】なるほど漢方講座:インフルエンザと麻黄湯

【2】漢方からみた冬の過ごし方・冷えについて

【3】気軽にできる冷え対策

---

【1】なるほど漢方講座:インフルエンザと麻黄湯

---

インフルエンザが流行っています。インフルエンザにはタミフルや  
リレンザが使われますが、漢方薬もよく効くことが知られています。

インフルエンザは普通の風邪と違って、場合によっては40度を越える  
高熱が出て脳障害を起こすことがあります。

このインフルエンザの高熱に対して、麻黄湯\*1 がよく使われます。

麻黄湯は、汗が出ず、顔が真っ赤になって高熱が出るときに使われる  
漢方薬です。子供にもよく使われます。

普通の風邪でも、高熱が出るときにはしばしば使われます。  
ただし、麻黄湯は、体力が著しく低下している人には使いません。

冬は体が冷えるために、いろんな症状が出る場合があります。  
足先が冷えると、お腹が痛くなる場合があります。

「冷え」は、漢方が最も得意とする病態です。  
症状や、その人の体力に合わせて、様々な漢方薬が使われます。

ぜひ漢方医にご相談ください。

大川産婦人科医院 院長 大川 豊

[注意]\*1 麻黄湯(まおうとう)は解熱剤ではありません。病気そのものを治療する薬です。

---

## 【2】漢方からみた冬の過ごし方・冷えについて

---

大雪もインフルエンザも例年より早めに到来しているようですが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

冬の外来では、風邪や嘔吐下痢が中心なのですが、同時に”手足の冷えに効く漢方”や”夜間の頻尿(尿回数が多い事)に効く漢方”は・・・と言って受診される患者さんが増えてきます。

急激に冷え込んでくるこの時期は、手足や腰の冷え、不眠や頻尿、痛みなど、”冷え”による諸症状が目立って辛くなってくるのですが、今年は冷え込みが強く症状も辛いようです。

西洋医学的には、”冷え”は自律神経失調などによる血流障害と捉える傾向が多く、血管拡張剤や場合によっては精神安定剤を使用されています。

しかし、元々”冷え”の概念がないため、医師も処方に苦慮されているようです。

漢方では、”冷え”は得意分野の一つであり、もちろん西洋医学に近いもの(お血\*2や気鬱・気滞等)もありますが、水やエネルギーのバランス異常など(水毒や気虚、血虚や腎虚等)も含まれます。

さらに、薬だけでなく生活習慣(養生)も含めた多角的な視点からのトータルケアが可能となります。

”冷え”は生活の妨げになるだけでなく、免疫を低下させ、感染症の引き金にもなりかねません。

風邪や嘔吐下痢になる前に専門医による漢方で冷えを治してみませんか？

冷え対策に、漢方薬はいかがでしょう？

仁和会クリニック 大和田院長 古田 誠

[注意]\*2 お血(おけつ):血液が滞っているような病状のことです。

---

### 【3】 気軽にできる冷え対策

---

冷えは、昔からあらゆる不調の原因としてあげられているにも関わらずなかなか治らないという方が多いのではないのでしょうか。

手足の先が冷えている方、1年中夏から冷えている方、むくみがひどい方など、冷えと言っても色々な方タイプが見られます。

対策としては、

- ・体を冷やす食べ物を極力とらない。
- ・できるだけ身体を温めるような食事をバランスよく摂る。
- ・締め付けた服を着ない。お腹や足首などを温める。
- ・シャワーで済まらず、入浴や半身浴、足湯などを行う。
- ・運動などで筋肉量を増やし、代謝を促進させる。
- ・体温を上げる為、3食きちんとよく噛んで食べる。
- ・自律神経を損なわないよう、ストレスを溜めすぎない。
- ・むくみもひどい方は、塩分・アルコールを少し控える。

等がわりと楽に始められることではないのでしょうか。

風邪をひいていて、入浴ができない場合は、足湯か、もっと簡単な手湯(ハンドバス)はいかがでしょうか。

<手湯の方法>

- 1.手を42度前後のお湯に約20分漬け、リラックスします。
- 2.その際に、にがりや好みのエッセンシャルオイルを入れると、効能が高まります。

また、冷えが原因で痩せないという方には、糖分を控えることもお勧めします。

糖分の中でも最も体を冷やすのが精製糖、例えば白砂糖や三温糖などと言われており、ストレスが増えない程度に極力甘味を控えたほうが良いでしょう。

冷え対策のお勧め飲料としては、葛湯や米麴で作られた天然の甘さの甘酒があげられます。

甘酒は、砂糖の代用として料理やお菓子作りにも使える大変便利な食材です。

そして、最後に基本的なことですが、起床時間、就寝時間をそろえて十分な睡眠時間を得るようにすることも大切です。

規則正しい生活がストレス耐性をつけ、免疫力を上げ、冷えの改善にもつながります。

なかなか改善しにくい冷え症ではありますが、あきらめずに出来ることから始められるといいかもしれませんね。

---

## ■ 編集後記

インフルエンザの経路は、飛沫感染(咳やくしゃみ)と接触感染が主な経路です。

インフルエンザの流行期は、人混みをできるだけ避けたり、体力を落とさないように心がけることが重要です。

さて、当会の漢方情報については、メルマガ以外にも下記のWebサイトやFacebookページもご参考になさって下さいね。

※ 日本臨床漢方医会ホームページ

<http://kampo-ikai.jp>

※ Facebookページ

<http://www.facebook.com/kampoikai>

なお、当会では、皆さまからの率直なご感想やご意見を募集中です。  
jim@kampo-ikai.jp あてにどうぞ。

では、時節柄ご自愛いただき、健やかに過ごしてください。  
次回は、春号の配信となります。お楽しみに～♪♪

---

◆◆ \* ...

発行元: 日本臨床漢方医会事務局 URL : <http://kampo-ikai.jp>

Facebookページ : <http://www.facebook.com/kampoikai>

お問い合わせは、jim@kampo-ikai.jp まで

当メールは署名もしくはHPでご登録いただいた方にお送りしております。  
アドレス変更 & 配信停止はこちらのページからどうぞ。

⇒ [http://kampo-ikai.jp/web\\_henko](http://kampo-ikai.jp/web_henko)

---

... \* ◆◆