

〇〇様

こんにちは、日本臨床漢方医会です。  
寒い日が続いておりますが、お元気でいらっしゃいますか。

当医会では、漢方を生活に取り入れることで、季節の変わり目も健康に乗り切れるお手伝いができればと思っています。

参考になる情報を記載しましたので、よろしければ最後までご覧ください。

## ＋＋・…… INDEX ……・＋＋

【1】漢方からみた冬の過ごし方

【2】なるほど漢方講座：温熱剤体験記

【3】冷え性や虚証の方の風邪には？

【4】豆知識：冬にオススメの食べ方

◆ 編集後記

---

【1】漢方からみた冬の過ごし方

とうとう寒い冬がやって来ました。気象庁の予報によると例年と同じか、やや暖冬ようですが、現在の気温からはそうとも言っていないようです。

“素問”の“四気調神大論”によると、冬は”閉蔵”とあって、万物が静かに沈み消極的になり、全てが収納され貯蓄されていく時期とされています。

”発散してはいけない”と言われ、”早めに就寝して、遅く起きる”ことが推奨されています。

この時期に活動的に発散したり、飲酒で身体を冷やしたりすると、”腎”を悪くするため、春になって手足がだるくなったり、熱病にかかったりすることになると言われております。

日本の”養生訓”にも「冬は天地の陽気が閉じこもってかくれてしまい、人の血気の収まる季節である。

心を静かに安定させておきなさい。温めすぎて陽氣をもらしてはならない。  
上気させてはならない。衣服を温めるには、少し温めるのがよい。

熱いのはよくない。厚着をしたり、火で体を温めすぎてはいけない。  
熱い湯に浴してはならない。

力仕事をして汗をかき、陽氣をもらしてはいけない」とあり、  
やはり、温め過ぎたり発散し過ぎることで体調を崩す元となるようです。

新しい春を気持ちよく迎えるため、  
冬の間は、心静かに穏やかに過ごして英氣を養いましょう。

仁和会クリニック大和田院長 古田 誠

---

## 【2】なるほど漢方講座：温熱剤体験記

冬場の病氣治療の基本は体を温めることです。ご存知のように  
この領域では、漢方薬の独壇場です。

四氣といって、生薬はそれぞれが「寒、涼、温、熱」の4つの性質に  
分類されますが、特に冬場は、温熱薬が多く用いられます。

乾姜（カンキョウ）、附子（ブシ）、蜀椒（シヨクシヨウ）、  
呉茱萸（ゴシュユ）などがその代表です。

寒い季節、虚寒証の人にこれらを与えますと温まり、  
寒邪が原因となる痛みやしびれが緩和します。

と、まあここまでは、どんな漢方の教科書にも書いてあるのですが、  
実際に臨床で使用するには今一つ説得力に欠けます。

冬場、患者さんに〇〇湯で体を温めて治しましょうと言って温剤を出しますが  
では、一体どのように体が温まってくるのでしょうか？

漢方の本を見ても、なかなか書いてありません（というより書けない？）。  
そこで自身で試そうと、上記の温熱性漢方薬を何種類か飲んでみました。

さて、どうなったでしょうか。

見事に期待は裏切られ、どの方剤でも温まったとの体感は得られませんでした。

当初、今までこのような薬を患者さんに処方していたのだからかと落胆しましたが、一方では温まって体が楽になったという方も多くおられました。

このギャップは何なのでしょう？  
そこで私が身をもって出した結論です。

寒証でも虚証でもない今の私にとって、これら温薬のご利益はほとんどない。  
方剤選択の際には”陰陽虚実寒熱”がやはり基本である。

以上の2つです。

当たり前のようなことですが、実体験に裏付けられたものです。  
皆さんも多様な漢方薬の効き目をご自身で実体験されてはいかがでしょう？

(公財)東京都保健医療公社 多摩南部地域病院 和智明彦

---

### 【3】冷え性や虚証の方の風邪には？

風邪の漢方治療というと、どなたもまず「葛根湯」を思い出されるのではないのでしょうか。

葛根湯は漢方薬のなかでも代表的な薬ですが、  
風邪だからいつでも葛根湯というわけにはいきません。

風邪の症状や経過は、体質によって様々です。

では「冷え性」の方や、比較的体力の無い、いわゆる「虚証」の方が  
風邪を引くと、どのような症状や経過をとるのでしょうか？

それほど高い熱は出ず、ゾクゾクと寒気がつよく、  
あまり体を動かしたくないような状況になりませんか？

また、喉がイガイガして、鼻水が出て、ときには軽い関節痛や  
頭痛もあるかもしれません。

さらに一旦風邪を引いてしまうと、葛根湯などが適応となるような派手な  
風邪症状は現れず、すっきり治らないでグズグズと長引いてしまうことも  
多いのではないのでしょうか。

このような症状の風邪の初期には「麻黄附子細辛湯」  
(まおうぶしさいしんとう)といわれる漢方薬が有効です。

これを服用すると体が暖まりとても楽になります。  
西洋薬には、このような病状に対応できる薬はありません。

その時に、風邪だからといって葛根湯や麻黄湯など発汗作用の強い薬を  
飲んでしまうと、汗をかきすぎて、かえって体調が悪化する場合があります。

もちろん麻黄附子細辛湯も、麻黄湯や葛根湯と同じように「麻黄」が含まれる  
薬のひとつですので、胃腸の弱い方や、心疾患をお持ちの方には  
特に注意して処方されます。

しかし、麻黄湯や葛根湯などよりは麻黄の副作用が出にくく、  
高齢者の方にも適しているといわれています。

冷え性や虚証の方の風邪に使われる漢方薬には、他にも病状により  
いろいろありますが、今回は「麻黄附子細辛湯」を紹介しました。

今年の冬は、できるだけ「養生」を心がけていただき、  
漢方薬のお世話になることもなく、乗りきっていただきたいと思います。

---

#### 【4】豆知識：冬にオススメの食べ方

冬は腎臓が活発に動く時期なので、腎臓を助ける食材を多く摂ることが  
大切だと言われています。

温める食材をとり、辛い物や塩分を控えめにすることがポイントです。

##### 1) オススメ食材

12月22日(冬至)で昔から食べるように、カボチャはお薦めです。

他にも、ビタミンが豊富な根菜類(人参、ごぼう、大根、れんこん)や  
体を温める生姜、ネギ、山椒、くるみ、松の実などもお薦めです。

鍋料理に入れる食材やおせち料理に入れる食材は、  
理にかなったものが多く、冬のお薦め食材と言えるでしょう。

## 2) 鉄分を摂る

鉄分の摂取で、エネルギー生産量が上がることから冷えと多いに関係ある栄養素と言われており、大量摂取をしても排泄されることから、こまめな摂取が望まれます。

お薦めなのは、ハウレン草、わかさぎ、切干大根などです。

また、ビタミンCは鉄の吸収を助けるので、みかんや白菜など旬の果物や野菜を併せて食べると、さらに効果的です。

旬の滋養のある食材で、冬を元気にお過ごしください。

---

### ◆編集後記

今回は、冬号ということで、風邪や冷えに重点を置いた内容でしたが、いかがだったでしょうか。

予防が大前提ですが、冷えがひどく続く時、風邪をズルズルと長引かせてしまった時などに、漢方薬は効果的です。

症状が悪化する前に、早めに養生をして、自分の体質や症状に合った治療を受ければ、改善のスピードも違ってくるでしょう。

さて、今年は、新しいホームページを6月に公開し、夏からメルマガ配信やフェイスブックページの開設をはじめ、以前よりも多くの方に漢方情報をお届けしてまいりました。

今後もよりよい情報を増やしてまいりますので、ご参考になさって下さい。

>> <http://kampo-ikai.jp> (医会ホームページ)

当会では、皆さまからのご感想やご意見を募集しています。

[jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) まで、どうぞお気軽にご連絡ください。

今回は、春号の配信となります。時節柄ご自愛いただき、新しい年を健やかに迎えてください。来年もどうぞ宜しくお願いいたします。

---

◇◆\* . . .

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](mailto:jim@kampo-ikai.jp) まで

---

. . . \* ◆◇