

---

当メールは 2009 年の保険除外反対署名、もしくは  
当会の Web サイトで登録された方に配信しています。

---

{COL1}様

明けましておめでとうございます。  
日本臨床漢方医会です。

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、  
健康を保て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載せましたので、  
よろしければ最後までご覧下さい♪

## ++・…… I N D E X ……・++

- 【1】 漢方からみた冬の過ごし方：戦略的治療の重要性
- 【2】 なるほど漢方講座：冬場の下痢について
- 【3】 冷え対策に～簡単・安い・自宅で気軽にできる健康法

### ■ 編集後記

---

#### 【1】 漢方からみた冬の過ごし方：戦略的治療の重要性

---

体力とは病気に対する抵抗力とも考えられ、  
漢方では、特に重要視されます。

風邪の初期に栄養ドリンク剤が好まれるのも

この理由からでしょう。

風邪の治療には、もう一つ重要視されるものがあります。  
それは、病気の時期です。

葛根湯が風邪をこじらせて長期化した時に飲んでも  
効かないことから、適切な時期に適切な漢方薬を  
飲むことが病気を早く治すコツです。

ところが最近、発病早期に後期用の薬を先に使用したり、  
併用したりして、更に効果が上がった例を少なからず経験すると、

適材適所の使用法も漢方の教えが書かれた時代とは  
だいぶ変わってきている感もあります。

先日、漢方の勉強会で、異なった2つの症状が  
同時に表れた場合どうするか？という点を  
あらためて議論し、学びました。

例えば、発熱・関節痛筋肉痛と  
消化管症状（下痢、便秘など）が合併する場合、基本的には、  
まず、消化管症状の治療から始めるのが正しいようです。

消化管が悪いとより体力消耗につながるからです  
（先急後緩という）。

症状の強弱が逆の場合には、先表後裏といって、  
発熱・関節痛筋肉痛から始めることもあります。

経過中、消化管症状の誤治や病気の悪化で体力が落ちてきたら、  
直ちに「四逆湯」という風邪後期の体力がない時に  
よく用いられる薬に切り替え、  
締めとして、発汗させ体表の病気を治します。

このように、風邪の漢方治療では  
症状の程度と時期との兼ね合いで、  
戦略的な多剤活用と仕上げの一薬が有効です。

普段から、うがい、手洗い、マスク装着などで予防を励行し、  
もし罹患した場合には、戦略（strategy）と仕上げの治療で  
「風邪は万病の元」と揶揄されないよう  
早治完治を目指しましょう！

（公財）東京都保健医療公社 多摩南部地域病院 和智明彦

---

## 【2】なるほど漢方講座：冬場の下痢について

---

初霜が降り雪になったかと思えば、12月に梅が開花したり  
気温が25℃を越えたりと、世相だけではなく気象状態も  
目まぐるしく変化し、落ち着かないようですね。

臨床の現場では、毎年年末年始は季節の変わり目で  
体調を崩し、カゼをひかれる方が多くいらっしゃいますが、  
特に激しい寒暖差があるためか、下痢を訴える患者さんが  
多く受診されています。

冬場の下痢(特にウイルス性)に対しては、  
西洋医学では "整腸剤" で対応し、  
酷くなり脱水症になれば "点滴" 治療となります。

漢方では、発症時期とその他の症状(頭痛や嘔吐、胃のつかえ等)、  
患者さんの体力・免疫力、腹痛の程度、

冷えの程度などにより 40 種類以上、エキス剤でも  
20 種類以上の方剤とその組み合わせがあります。

例えば、カゼに伴う下痢の場合には、葛根湯や桂枝人参湯、  
咳を伴う葛根黄連黄ゴン湯（注1）、  
腹痛が強い場合の黄ゴン湯（注1）や桂枝加芍薬湯、

冷水を飲んでも吐く場合は五苓散、  
胃がつかえる時に瀉心湯類、  
冷えを伴う真武湯や人参湯など様々です。

一つ一つの方剤それぞれに異なる適応・効果があり、  
処方間違えると、下痢が悪化したり  
新たに症状が出現したりすることもありますので、  
正しい診察と処方ができる漢方専門医にご相談ください。

症状に合わせたきめ細やかな方剤選択と  
辛い症状からの早期回復が期待できると思います。

下痢症状がある際は、漢方薬を検討されてはいかがでしょうか？

仁和会クリニック 大和田院長 古田 誠

(注1) 黄ゴン湯 : ゴンは、くさかんむりの下に今という字です。

---

### 【3】冷え対策に～簡単・安い・自宅で気軽にできる健康法

---

『冷えていませんか？』

「冬の寒さで老化が進む」と言われているのを  
ご存じですか？

冷えと乾燥による、体調不良や皮膚の障害で  
老化がすすみやすいこの時期、日頃の体調管理が大切です！

特に、冷えは筋肉量の多い男性よりも女性のほうが感じやすいのですが  
男女問わず、ご自身の冷えに気付いていない方が多いようです。

「身体の冷たい部分」が ” 冷え ” と思っていませんか？

自分は冷たくならないという方でも、  
例えば、のぼせやすい、トイレが近い、目の下にクマができる、  
鼻水が出やすい、顔全体が赤い、風邪をひきやすい等が  
多くあてはまる方は、実は冷えているのかもしれません。

体調不良になりかねない冷えは、  
早めに自覚して対処したいものです。

また、なかなか改善しにくい「冷え」ですが、  
漢方治療で多くの方に効果が見られます。

つらい方は早めに漢方医にご相談くださいね！

さて、冷え対策として、漢方薬と併せて有効なのが、  
”身体を適宜に動かす”ことです。

そこで今回、どなたでも  
運動神経や特別な場所も要らない  
【簡単にできる対処法】をご紹介します！

※簡単にできる対処法とは？

それは、”乾布摩擦”です！  
でも、ちょっと昔からのものとは違うんです。

その名も”足裏乾布摩擦”。

足裏乾布摩擦とは、まんべんなく足のみ  
乾いたタオルで摩擦する方法です。

昔からある、いわゆる”乾布摩擦”は  
全身なので脱衣も大変で寒いし、  
続きにくそう～という方にも、オススメなんです。

用意するものは、フェイスタオルやスポーツタオルなど、  
1m前後の長さの木綿か絹素材のよくあるタオル1枚のみ！

<やり方>

まず、タオルの両端を持ち、左右に動かしながら  
まんべんなく、約10回程こすっていきます。

順番としては、例えば、

右太もも 前 10 回、右太もも 後ろ 10 回、  
左太もも 前 10 回、左太もも 後ろ 10 回、など、

左右の部位の前後を交互に、太もも⇒ ひざ下 ⇒ 足の甲 ⇒ 足裏  
と、それぞれ 10 回ずつ、足先に向かって、順に行っていきます。

最後の仕上げに、足の指の間も 1 本ずつ摩擦してみてください。  
(時間の無い方は、足の裏だけでも！)

室内の適温な場所で、ゆったりとした気持ちで行うと  
冷えや風邪予防だけでなく、自律神経を整えたり、  
安眠効果やむくみの減少に役立ちます。

ただし、お風呂の後など濡れている時や、  
皮膚に障害がおきている場合は、避けてくださいね♪

運動が苦手だったり、毎日運動を続ける時間がない方も  
気軽に始められるので、気づいた時に出来そうですね。

しかも、タオルさえあれば出来るとあって  
とっても経済的☆

興味を持たれた方、ぜひ一度試してみませんか？

---

## ■ 編集後記

本年も保険医療の存続について  
一般の方向けの漢方情報は、メルマガ以外にも、  
以下の Web サイトや Facebook ページでもご紹介してまいります。

ぜひご覧ください！

※ 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>

皆さまからの率直な感想やご意見も募集中です。

御連絡は [jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) 宛にどうぞ。

では、時節柄ご自愛いただき、健やかに過ごしてください。

今回は、春号の配信となります。どうぞお楽しみに～!!

◆◆\* . . . 

---

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](mailto:jim@kampo-ikai.jp) まで

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)

---

 . . . \*◆◆