

こんにちは、日本臨床漢方医会です。

最も寒い時期ですが、  
元気にお過ごしでしょうか？

日頃からの養生と心身を整えられる  
「漢方薬」の活用は、  
冬を元気に過ごす一手になります♪

多くの方に「漢方」を知って頂きたく、  
皆さんに役立つ漢方情報をお届けします。

## ++..... INDEX .....++

【1】なるほど漢方講座  
～冬こそ漢方

【2】冬を乗り切る食養生の知恵  
－肺の乾燥を守る

【3】講習会情報

### ■ 編集後記

---

#### 【1】なるほど漢方講座 ～冬こそ漢方

---

医療業界では 2024 年 5 月頃より流行した  
マイコプラズマ肺炎が漸く落ち着いたかと思えば、

例年よりも早く  
インフルエンザ感染が広がりを見せ、

薬局では咳止めや解熱剤も  
早々に品薄状態となり、

医師にとっては落ち着いた冬になりそうです。

さて、漢方的な咳止めの一つに  
冬に花が咲く寒葵(カンアオイ)があります。

10月から2月に3裂した暗紫色で  
鐘形の花をつけますが、

根茎と根が生薬  
(土細辛(ドサイシン))となります。

近縁種のウスバサイシン  
(生薬名 細辛)と比較すると、  
香気も薬効も弱いのですが  
鎮咳、発汗、胸痛などに効果があります。

漢方医が使用する生薬は  
土細辛ではなく近縁種からとれる  
細辛の方ですが、香気・薬効ともに強く、

鎮咳作用だけでなく、  
血流や自律神経の働きを盛んにし、

軽度の発汗や利尿を盛んにしたり、  
アレルギー症状の改善や痰の分泌を減少させます。

漢方薬としては  
麻黄附子細辛湯(マオウブシサイシントウ)や  
桂姜棗草黄辛附湯(ケイキョウソウソウオウシンブトウ)等に含まれ、

冷えと体力低下を伴う  
感冒症状に効果があります。

寒い冬の辛いカゼに  
漢方薬は如何でしょうか？

---

## 【2】冬を乗り切る食養生の知恵 ー肺の乾燥を守る

---

冬と言えば、乾燥する時期です。

今回は乾燥について、  
乾燥に用いる漢方薬の話と絡めて

「食養生」の話をしたいと思います。

乾燥に対して有名な処方に、  
「麦門冬湯(バクモンドウトウ)」があります。

咳の処方なのですが、とくに空咳に有用です。

その構成生薬は  
麦門冬(バクモンドウ)、  
半夏(ハンゲ)、粳米(コウベイ)、  
大棗(タイソウ)、甘草(カンゾウ)、  
薬用人参です。

麦門冬は、和名をジャノヒゲともよばれ、  
広く日本で見かけます。

生薬は塊根部分を乾燥したもので、  
肺の潤いをつけるのに有用です。

また、粳米や薬用人参は  
胃腸の水分を維持するのに  
有用といわれています。

食材にも、肺の潤いに  
有益なものがあります。

蓮根はタンニン成分が、  
炎症を抑えて咳で傷んだ喉や  
気管の粘膜を保護といわれます。

大根にはイソチオシアネートという  
成分が含まれ、炎症を抑えて症状を緩和し、  
そのほか潤いをつけるといわれます。

キクラゲも、肺を潤すのに  
よいといわれています。

梨や柿も潤いますが、  
摂りすぎは体を冷やすので注意が必要です。

乾燥に良い食材には、  
不思議なことに季節の  
野菜・果物が多いということです。

その他、肺を潤す食材には、  
山芋・白菜・ゆり根・白ごま・豆乳などがあります。

組み合わせて食べられるのもよいでしょう。

参考文献:『』新版 千葉大学病院の薬膳ごはん  
(著:並木隆雄 他)

国際医療福祉大成田病院 並木隆雄

---

いずれも WEB 開催で、無料でご参加できます ♪

■ ┌  
└─┘ 第 73 回漢方家庭医講習会  
└─┘ ■

◆日時:2025 年 2 月 15 日(土)18:15～19:30

◆テーマ

「消化器領域における柴胡剤と黄連剤の使い方」

演者:新井 信先生

(聖マリアンナ医科大学 客員教授、東海大学医学部 客員教授)

▼詳細は

<https://kampo-ikai.jp/contents/20250215/>

■ ┌  
└─┘ 第 74 回漢方家庭医講習会  
└─┘ ■

◆日時:2025 年 3 月 1 日(土)18:15～19:30

◆テーマ

「形成外科医が行う漢方治療」

演者:毛山 剛先生

(けやまクリニック 院長)

▼詳細は

<https://kampo-ikai.jp/contents/20250301/>

■ ┌  
└─┘ 第 75 回漢方家庭医講習会

◆日時:2025 年 3 月 22 日(土)18:00～20:00

◆テーマ

「舌痛症(BMS)の見方と漢方治療

～長崎大学病院オーラルペイン・リエゾン外来の取り組み～」

演者:岡安 一郎先生

(長崎大学大学院医歯薬学総合研究科歯科麻酔学分野 助教)

また、講演だけでなく、

テーマ「口腔顔面領域の慢性痛と漢方」について、

座長:山口 孝二郎 先生

(昭和大学医学部生理学講座生体制御学部門 客員教授)

司会:渡辺 賢治先生

(修琴堂大塚医院 院長・横浜薬科大学 学長補佐)

が加わり、岡安先生と特別鼎談を開催いたします！

▼詳細は

<https://kampo-ikai.jp/contents/20250322/>

当会の各種 講習会で

漢方への学びをより深めてみませんか？

主に医師・歯科医師向け講習会ですが、

それをふまえて参加いただける方であれば、

どなたでも、ご参加可能です！

ご参加、お待ちしております m(\_\_)m

なお、当会では、ショートレクチャーを除く

講習会・講演会へのご参加や  
動画視聴などで、規定の研鑽に努め、  
認証を得た会員を「漢方家庭医」として認証しています。

医師、歯科医師の先生であれば、  
ご入会可能です！

漢方を深く学んで  
「漢方家庭医」の認証を取得したい方は、

<http://kampo-ikai.jp/profile/profile4/>  
より、ぜひ案内をご覧ください<m(\_\_)m>

---

#### ◆編集後記

今年は、花粉の飛散量が前シーズン比で、  
最大 840%にもなる地域があるとの予想も出ています。

花粉症でない方も油断せず、早めの対策がおすすめです。

もし、不調を感じられたら、  
お早めに漢方医に相談される等、  
花粉症にも「漢方薬」をご活用ください♪

↓ ↓ ↓

▼当会の漢方医検索なら  
<https://kampo-ikai.jp/doctor/>

また【2】でご紹介した  
『新版 千葉大学病院の薬膳ごはん』  
<https://amzn.asia/d/7Jn7F8H>

という書籍には、

おいしい薬膳レシピが写真入りで  
たくさん掲載されています♪

家庭でも作れるものばかりなので、  
薬膳にご興味がある方は、  
手にとってみては、いかがでしょうか。

本メルマガが健康を保つ  
一助になれば、嬉しいかぎりです。

次号をどうぞお楽しみに (^\_^)/

◇◆\*...—————

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

お問い合わせ [jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp)

-----  
2009 年の保険除外の反対署名された方や  
医会からのお知らせをご希望された方に  
メール配信しています。  
-----

アドレス変更&配信停止はこちらより  
↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓  
<https://kampo-ikai.jp/mmchg/>

—————...\*◆◇