

特集 かぜのタイプ別勧め分け

そのかぜに、 どの漢方薬を選びますか？

話し手：新井 信（東海大学医学部東洋医学講座 准教授）
Makoto Arai

間もなく「かぜ」の好発時期を迎えます。かぜは漢方が得意とする疾患の一つであり、店頭での問い合わせも多いと思います。

本誌では449～455号にわたり、様々な症状に対する漢方の病態の捉え方や用いる漢方薬を取り上げました（「漢方A to Z」）。今回は、そのなかからかぜの症状に用いるOTC医薬品の漢方薬の使い分けに絞って、改めて新井先生にご解説いただきました。



■漢方における「かぜ」の考え方

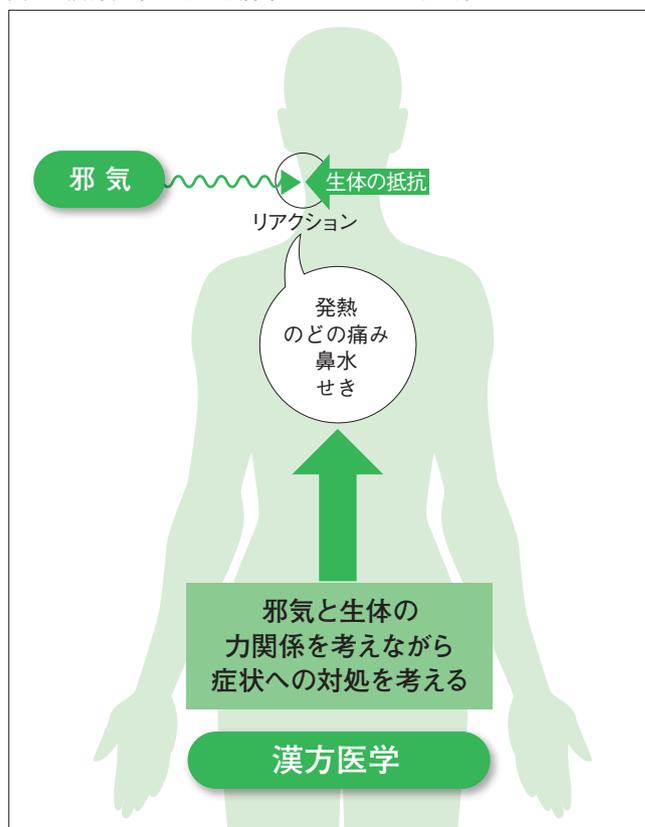
「かぜは万病のもと」といわれますが、西洋医学と漢方（東洋）医学では治療のアプローチが異なります。漢方薬の使い分けをご説明する前に、まず、それぞれの治療の考え方をご紹介しておきたいと思います。

西洋医学では、かぜを主にウイルス感染による上気道の急性炎症と定義し、発熱やのどの痛み、鼻水、せきなどの症状への対処を考えます。体力などに応じて個人ごとに使い分けることはあまりせず、症状に対して効果のある成分を選んだり、予め幅広い症状に効果が出るよう配合されたかぜ薬を服用するなど、原則、誰に対しても同じように治療します。

一方、漢方医学ではかぜの原因を「邪気」とし、それが人の体の表面から徐々に内側に入り込んでいく、その過程に注目します。つまり、邪気が今どこまで入り込んでいるのか、それに抵抗する人の体力はどれくらいあるのか、この二者の力関係によって症状や対処が変わると考えるのです（図1）。

このように西洋薬と漢方薬では治療のアプローチが異なるので、成分の組み合わせによっては両者を併用す

図1 漢方医学における治療アプローチの考え方



ることもできます。

急性熱性疾患を多く取り上げる中国の古典「傷寒論」^{しょうかんろん}では、かぜの原因となる邪気の体内への侵入を六つの病期に分けていますが、今回は特に店頭で接する機会が多いと思われる病期を、わかりやすく3段階に分けて解説します(図2)。

■「かぜ」の病期と漢方治療

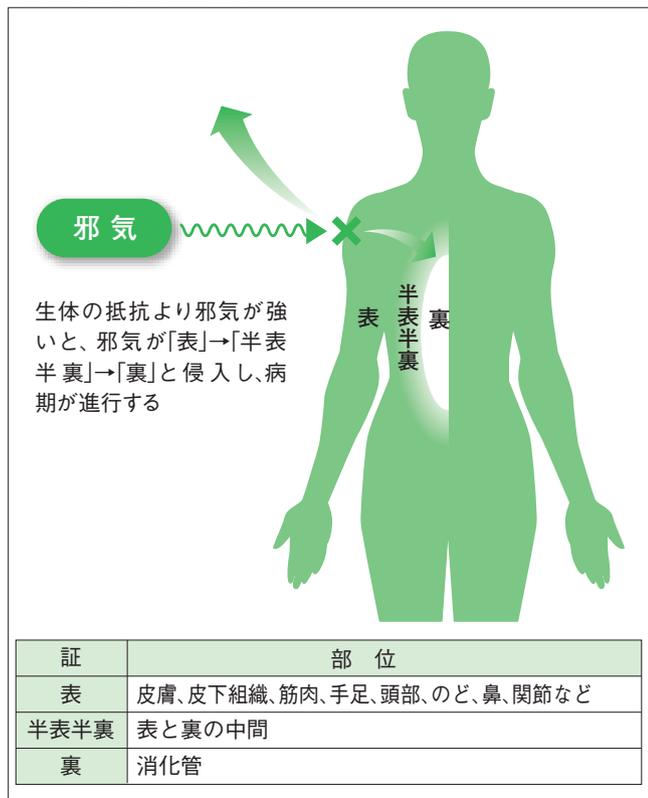
①初期の邪気は体の表面にある(表証)

かぜに用いる漢方薬といえば葛根湯^{かつこんとう}を思い浮かべる

図2 かぜの進行(病期)と主な症状

初期	中期	回復期
邪がまだ体の表面にとどまっている状態	邪が消化器に侵入し、消化器症状などを伴う状態	邪に対する生体の抵抗の結果、体力を消耗し胃腸が弱っている状態
主な症状:悪寒、頭痛、のどの痛み、鼻水、関節・筋肉痛	主な症状:口内の苦味・粘り、食欲不振	主な症状:全身倦怠感、食欲不振

図3 表裏と邪気の侵入



方が多いでしょう。

葛根湯の効能・効果には、「体力中等度以上のものの次の諸症：感冒の初期(汗をかいていないもの)……」とあります。初期の邪気はまだ体の表面(皮膚、のど、鼻、関節、筋肉など)にあり、これらの症状を表証といいますが、この時期の治療に用いる葛根湯は邪気が深部に入り込む前に発汗を促し、汗とともに邪気を排出させてかぜを治します(図3)。

発汗を促す生薬には葛根湯にも含まれる麻黄^{まおう}がありますが、ここで注意したいのは「体力中等度以上」とあるように、虚証(体力のない方、弱っている方)には一般に麻黄剤は適さないということです。感冒の初期に用いる処方には、より多くの麻黄を含む麻黄湯がありますが、使用目標は「体力充実」で、「体の虚弱な人」は慎重投与です。麻黄剤のなかで虚弱な人に使える麻黄附子細辛湯^{さいしんとう}においても、高血圧などの疾患が無いことを確認し、著しい虚証の方は避ける必要があります。

初期以降のかぜは、体力を消耗していますので発汗をさせる意味があまりありません。したがって麻黄配合の漢方薬は避けたほうがよいでしょう。同じかぜのひき始めでも体力の程度により、また発汗を促す必要に応じた漢方処方を選ぶことを覚えておいてください。

②消化器症状が中期(半表半裏証)の目安

かぜが長引くと邪気が表面から体内に入り込み、表証に「裏証」といわれる消化器症状が少し現れてきます。胃腸機能の衰えは、まず口のなかの苦味や食欲不振として出てきます(半表半裏証)。

この時期の代表的な漢方に小柴胡湯^{しょうさいことう}があります。口が苦い、食べ物の味がまずい、食欲がない、吐き気がするなどの症状を呈する場合に用いるとよいでしょう。

③回復期は低下した体力の回復を目標に

邪気に対して生体が抵抗した結果、体力を消耗し、消化機能が衰えて倦怠感が残ります。この時期には体力を補って静養し、胃腸への対処も出来る処方を選びます。使いやすい漢方に補中益気湯^{ほちゅうえっきとう}、参蘇飲^{じんそいん}があります。

また、体力低下や気(生体エネルギー)の巡りが悪くなってひくかぜは、寒気やのどの痛みもなく、体がだる

くなるのが初期の兆候です。このような場合は気の巡りを改善してかぜの症状を改善する参蘇飲を使うとよいでしょう。

参蘇飲はかぜの初期から回復期まで比較的幅広く使用できる漢方で、麻黄が含まれていないので、体力のない方やお年寄りのかぜにも適しています。胃腸系を賦活するような生薬が含まれているため、胃腸の弱い人や夏かぜのような胃腸症状が現れるかぜにもお勧めできます。

■初期のかぜに対する漢方薬の選び方

かぜは適切な時期に適切な漢方を服用して早く休めば、すぐに回復することも多いですが、甘くみてどんな方にも漫然と同じ処方をお勧めしては、長引かせてしまうことも少なくありません。

図4では体力別に葛根湯、麻黄附子細辛湯、参蘇飲を初期に使用する三処方として紹介していますが、その

図4 かぜの病期に応じた漢方薬の使い分け

	初期	中期	回復期
体力充実 (実証)	葛根湯		
		小柴胡湯	
体力虚弱 (虚証)	麻黄附子細辛湯		補中益气湯
	参蘇飲		

図5 初期のかぜに対する漢方薬の選び方キーワード

<かぜのひき始めのタイプ>	
若者～中高年・ぞくぞく ⇒	葛根湯
高齢者・ぞくぞく ⇒	麻黄附子細辛湯
だるい・ぐったり ⇒	参蘇飲

勧め分けのキーワードを図5にご紹介します。多くの場合はこの三つの使い分けで対応できますので、覚えておくと便利です。

また、生姜をすって湯にとかした生姜湯は、体を温めてくれる効果を期待できますので、これらの処方と一緒に勧めてもよいでしょう。

■相談者の訴えに耳を傾け、適切な漢方薬を選ぶために

かぜに用いる漢方薬は、相談者の体力の状態やかぜの病期に応じて選択肢が異なるだけでなく、安全性にも十分に注意して、相談者により適した処方を選ぶ必要があります。また、熱が高い、黄色い痰があるなどの症状があったり、OTC医薬品で改善しない、対応の判断が難しい場合などは、速やかに医療機関への受診を促していただきたいと思います。

今回は実践的な内容に情報を絞り葛根湯以外にも様々な処方があり、体力や病期に応じた使い分けが重要であることを紹介しました。店頭で漢方薬を選択する一助になれば幸いです。

本文に登場した漢方薬

処方名	構成生薬
葛根湯	葛根、麻黄、大棗、桂皮、芍薬、甘草、生姜
麻黄附子細辛湯*	麻黄、附子、細辛
小柴胡湯	柴胡、半夏、生姜、黄芩、大棗、人参、甘草
補中益气湯	人参、朮、黄耆、当归、陈皮、大棗、柴胡、甘草、生姜、升麻
参蘇飲	蘇葉、枳実、桔梗、陈皮、葛根、前胡、半夏、茯苓、人参、大棗、生姜、木香、甘草

*「一般用漢方製剤承認基準」に含まれていない処方です。