

## 漢方薬の紹介（風邪編）

風邪をひいたらまず葛根湯を飲むという方が多いと思いますが、葛根湯はどんな風邪にも効くわけではありません。風邪に使われる漢方薬について紹介します。

### 症状のチェック

風邪の症状は大まかに『寒い風邪』と『熱い風邪』の2種類に分けられます。

#### 『寒い風邪』

一般的な風邪は寒い風邪に分類されていて、顔色が青白くなりやすく、鼻づまり、くしゃみ、肩こり、倦怠感などの症状が出やすくなります。酷いときには寒気がするのが特徴です。

#### 『熱い風邪』

のど風邪に多く、のどの腫れや痛み、体のほてりや発熱などの炎症症状が特徴です。暖房や冷房などで空気が乾燥したときにひきやすくなります。

# 『寒い風邪』に使う漢方薬

寒い風邪には、体を温めてくれる漢方薬がおススメです。  
体を温め、発汗を促すことで風邪を治します。

## ・葛根湯（カクコントウ）

悪寒や発熱、頭痛がある、首の後ろや背中がこっている、汗がほとんど出ないといった場合に有効です。



## ・麻黄湯（マオウトウ）

ゾクゾクするような強い寒気や節々の痛みがあるときに使います。葛根湯より体を温める力が強く比較的重い風邪などによく使われます。



## ・小青竜湯（ショウセイリュウトウ）

鼻水を改善する生薬が配合されています。  
鼻風邪だけではなく、花粉症やアレルギー性鼻炎にも使われています。

## 『熱い風邪』に使う漢方薬

熱い風邪には、**体を冷まして炎症を抑える**漢方薬がおすすめです。

### ・銀翹散（ギンキョウサン）

**のどの腫れ**や**痛み**、のどが**渴く**咳が出るといった熱い風邪に効果があります。



### ・麦門冬湯（バクモンドウトウ）

たんの切れにくい**咳が長く続く**人に使います。

空気の通り道を潤す効果があるので空咳が出る方にも使えます。

## その他の対処法

**寒い風邪**のときは何より**体を温める**ことが重要です。

生姜などの**体を温める**食材を食べて体の中から温めると風邪の治りが格段に早くなります。

**熱い風邪**は、冷房や暖房による乾燥で熱がこもり炎症の引き金になっていることがよくあります。空気の乾燥を改善すると効果的です。**こまめに水分をとる**、**加湿器を使う**などの対策が良いでしょう。

紹介した漢方薬は、医師や専門薬局で処方してもらえるほか、ドラッグストアなどで市販の漢方薬を購入することができます。購入時は、薬剤師や登録販売者に相談しましょう。

※市販の漢方薬を飲んだ後も体調が改善しないときは受診しましょう。

※一般的に漢方薬は生薬などの天然素材を使っているため安全だと言われていますが、副作用が全くないわけではありません。漢方薬を服用中に少しでも異変を感じたときは、すぐに医師や薬剤師に相談するようにしましょう。



(参照：ツムラの漢方処方解説、タケダ健康サイト)

オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>