



# くすりと健康

一般社団法人  
神戸市薬剤師会

## 風邪の漢方薬の使い分け

風邪症状に漢方薬は結構使われております。なかでも「葛根湯」は風邪の漢方薬として知らない人はいない！

というくらい有名です。しかしこの葛根湯も、症状や体質が合わない、効かないだけでなく、かえって症状が悪くなることもあります。漢方薬だからといって安易に服用するのは禁物です。そこで代表的な風邪の漢方薬の使い分けについて述べます。

①葛根湯 比較的体力があり、胃腸系は弱くない方に適しており、「寒気がする」「肩や背中が凝って痛い」「頭痛がする」などの風邪の初期症状があるときに服用すると効果的です。体温計で計ると少し熱があっても、寒気や悪寒があれば、服用しても構いません。

②麻黄湯 体力がある方や若い方で、「強い寒気」「強い腰や背中中の凝り」「強い関節や筋肉の痛み」など、キツイ風邪の初期症状があるときに服用され

ると効果的です。熱があっても寒気がひどく、汗をかいていない場合に服用するのが適していると言われ、最近ではインフルエンザにかかったときにもよく使われており、お子さんにもよく使われております。

③桂枝湯 胃腸系の弱い方や、高齢の方で、「寒気」「微熱」「のぼせと軽い発汗」「軽い頭痛」などの症状があるときに服用すると効果的です。寒気はあるが、うっすらと汗をかいている場合に服用するのが適していると言われます。古典では、桂枝湯を服用した後にお粥を食べて安静にしていると良いと記載されます。

④銀翹散 比較的体力があり、胃腸系が弱くない方で、「発熱」のどの痛み「体のだるさ」「咳・鼻水」など、いかにも風邪をひいた！という場合に服用すると効果的です。医療用の漢方薬にはありませんが、薬局やドラッグストアでは購入できますので、風邪の漢方薬として、常備していただきたい漢方薬です。

⑤柴胡桂枝湯 胃腸系の弱い方で、「咳」「のどの痛み」「発熱」などの症状があるときに服用すると効果的です。寒気と発熱感を交互に感じるような場合に服用すると効果的です。

⑥香蘇散 一般的な風邪薬や頭痛薬などを服用すると胃腸系が不調になるような方で、風邪のひき始めで、「軽度の悪寒」「頭重や頭痛、倦怠感」「胃の不調や下痢」などの症状があるときに服用すると効果的です。桂枝湯を服用しても胃が不調になるような方には、特に適しています。

今回は風邪症状に用いる6種類の漢方薬をご紹介します。体質や症状に合った漢方薬であれば、その治療効果は西洋薬に勝るとも劣りません。反対に合わない漢方薬を服用すると症状が悪化することもあります。漢方薬に詳しい医師や薬剤師に相談し、ご自分に適した漢方薬を選定し、これからの季節の常備薬としてご活用ください。

(東灘区 Y・T)