

風邪にかかったかな？ と思ったら

月刊ケーヨン2025年1月号掲載連載「自分で治すためにカゼを知る」（伊達伯欣）より

1)	「3日ルール」	カゼの最初の3日間は、激しい症状による意識障害で水分摂取もできない、などがない限り、西洋医学でできることは対症療法しかないので、漢方薬と養生で様子を見ます。 ・カゼの症状を感じてすぐ使いたいのは①銀翹散（ぎんぎょうさん） ・寒気があるうちは、②葛根湯（かっこんとう）や③麻黄湯（まおうとう）など、発熱発汗を促す漢方を併用 ・麻黄湯は寒気がなくなったらすぐやめないと、からださがさらに弱ってしまうので要注意 ・寒気がなくなったら、④小柴胡湯（しょうさいことう）や⑤桂枝湯（けいしとう）など、寒気のないカゼや慢性期で体力が衰えてきたときの漢方に切り替える
2)	ウイルス性が細菌性かのおおよその目安 抗生剤は細菌性にしか効かない。カゼの8割はウイルス性	・ウイルス性...比較的全身症状（関節痛など）が起こる、急に高い熱が出る ・ウイルス性が疑われるにもかかわらず症状が長引く場合は、からださが弱った状態と考える ・細菌性...比較的局所的な症状（片側だけ腫れたり痛んだりなど）が起こる、熱が上がったり下がったりする （ただし、溶連菌による扁桃腺線などは左右の扁桃腺が近いので両方腫れることも）
3)	3日目以降にも症状が長引く場合	西洋医学で対処可能なことがすこし増えるので、医療機関の受診をしてみる（細菌感染やカゼ以外の病気）
4)	3日目以降にも症状が長引く場合の家庭での漢方による対処法	これから発汗する状態なのか、もう発汗の期間は過ぎたのかで手当てが変わる ・寒気があるうちは、葛根湯（かっこんとう）など、発熱発汗を促す漢方を（麻黄湯・葛根湯は慢性期に使うとからださがさらに弱ってしまうので使わない） ・寒気がなくなったら、小柴胡湯（しょうさいことう）や桂枝湯（けいしとう）など、寒気のないカゼや慢性期で体力が衰えてきたときの漢方に切り替える
5)	強い咳やたんがあるとき	⑥五虎湯（ごことう） 痰がなければ⑦麻杏甘石湯（まきょうかんせきとう）
6)	後鼻漏（鼻水が喉に流れていくこと）や鼻詰まりがあるとき	⑧辛夷清肺湯（しんいせいはいとう） 副鼻腔炎には⑥五虎湯も併用 症状が落ち着いてきたら⑨清肺湯（せいはいとう）でアレルギー症状を治めていく
7)	のどの痛み、肌のかゆみがあって舌先だけが紅くなっているとき	まずは①銀翹散。類似薬に⑩荊芥連翹湯（けいがれんぎょうとう）
8)	のどの痛み、肌のかゆみがあって舌縁が紅くなっているとき	⑪柴胡清肝湯（さいこせいかんとう）
9)	たんがからんだりのどのつまり感や咳があるとき	⑫半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）
10)	夜になると咳が出るとき	⑬滋陰降火湯（じいんこうかとう）
11)	気道系の症状には（5）～（10）の漢方と併用するとよい	⑭玉屏風散（ぎょくへいふうさん）は予防時にも回復期にも良い
12)	発汗が落ち着いても食欲がないとき	⑮桂枝人参湯（けいしにんじんとう）
13)	下痢があるとき	⑯柴苓湯（さいれいとう）や⑰香蘇散（こうそさん）

それぞれの漢方薬の特徴

①	銀翹散	のどからくる風邪の初期に使われる漢方。中国ではポピュラー。
②	葛根湯	鼻から来るカゼで、寒気があって汗をかいていない初期に使われる漢方。熱が上がる前でも使用可能
③	麻黄湯	比較的体力のある人の悪寒・関節痛が強く汗が出ていない段階の風邪に使う。長期服用はしない。
④	小柴胡湯	寒気のない風邪や、麻黄湯や葛根湯などで発汗した後に用いる。
⑤	桂枝湯	高齢者や長期臥床の患者さんなどからだにエネルギーがない状態の方のカゼの初期に。
⑥	五虎湯	痰が出るようなひどい咳のときに用いる。
⑦	麻杏甘石湯	痰がねばるような咳のときに用いる。濃い鼻水や小児喘息にも。
⑧	辛夷清肺湯	アレルギーなどによる慢性的な鼻詰まりに使う。舌の先が紅い場合とくに。
⑨	清肺湯	咳と鼻詰まりの療法がある場合に。
⑩	荊芥連翹湯	熱によるアレルギー反応やカゼの初期ののどの痛みなどに。
⑪	柴胡清肝湯	リンパが腫れやすい子どもなどの慢性扁桃炎、湿疹、アレルギー症状などに用いる。
⑫	半夏厚朴湯	のどのつまり・たん・咳が出るときに。
⑬	滋陰降火湯	痰が切れにくくて、咳込むひとの気管支炎、咳に用いられる。
⑭	玉屏風散	免疫を高めカゼの予防に、また多汗・花粉症などの鼻炎対策に。
⑮	桂枝人参湯	虚弱体質のひとの、消化器症状をとまなうカゼ、下痢、また胃腸虚弱にも用いられる。
⑯	柴苓湯	胃腸炎や軟便、吐き気などに対して用いるカゼ薬。予防的に内服してもよい。
⑰	香蘇散	胃腸炎の初期や妊婦の風邪にもよく使い、胃腸の弱い方のうつや不安なども和らげてくれる作用も。