

# 漢方で寒い冬を乗り切ろう

東海大学医学部  
新井 信

## 【講師略歴】

東京女子医科大学付属東洋医学研究所 医局長を経て  
現在、東海大学医学部内科学系准教授（東洋医学）

昭和 33 年 埼玉県 秩父市生まれ

昭和 56 年 東北大学薬学部 卒

昭和 63 年 新潟大学医学部 卒

医師、薬剤師

医学博士、総合内科専門医、漢方専門医・指導医

藤田保健衛生大学医学部客員教授、早稲田大学非常勤講師

新潟大学医学部非常勤講師、横浜市立大学非常勤講師

聖マリアンナ医科大学非常勤講師、東北大学薬学部非常勤講師

昭和薬科大学非常勤講師、防衛医科大学校非常勤講師

和漢医薬学会理事、日本医学教育学会代議員

国際東洋医学会日本支部評議員、日本漢方医学教育協議会幹事

日本東洋医学会、日本内科学会、日本消化器病学会

東京都薬用植物園 薬草教室

# 漢方で寒い冬をのりきろう！

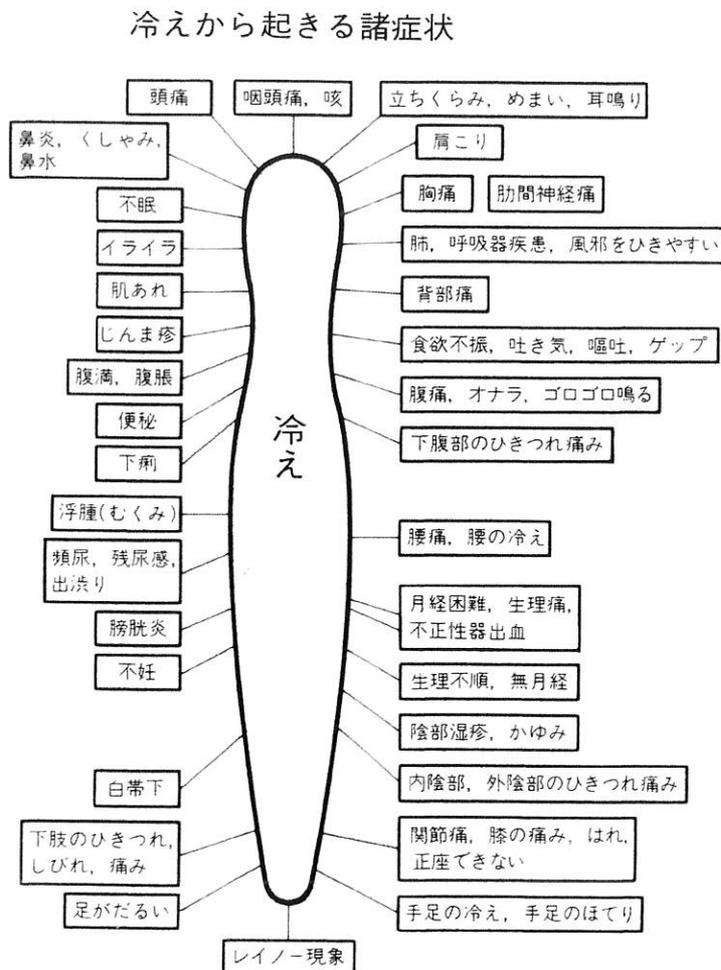
～冷えやかぜの対策は万全ですか？～

東海大学医学部専門診療学系漢方医学 新井 信

## I 冷えと漢方

### 1 冷えの部位と症状

「手足が冷たい」ということだけが“冷え”ではない！



手足など末梢の冷え：

「冷え」として自覚可能

身体内部の冷え：

機能低下（慢性下痢や腹痛）

として認識される

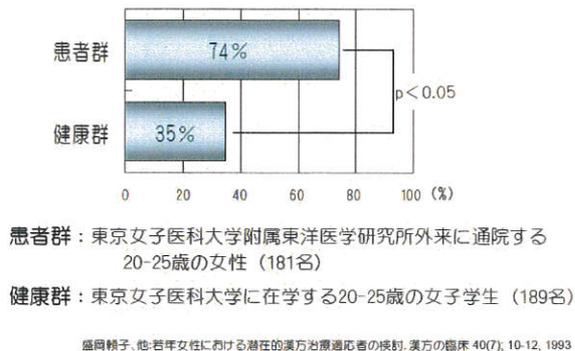
〈メモ〉

レイノー現象：四肢小動脈と細小動脈が発作性に攣縮し、間欠的な皮膚の冷感とチアノーゼをきたすが、攣縮の回復により充血が起こり、皮膚が発赤する現象。  
(最新医学大辞典：医歯薬出版より)

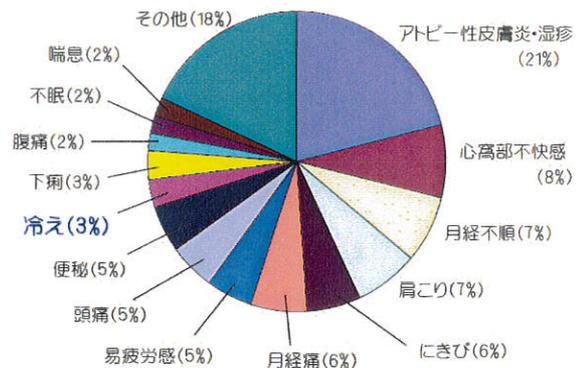
高木嘉子『冷えと冷え症』(新樹社書林)より引用

## 2 若年女性における冷えと病気

### 若年女性における冷えの有無と病気



### 漢方外来を受診する若年女性の初診時主訴



〈メモ〉

## 3 漢方からみた冷えのとらえ方

○西洋医学 → 「冷え」は病気ではない！？  
身体表現性障害？

○漢方医学

寒証：自覚的に冷えた状態／寒いという状態

(例) かぜを引いて高熱があるにもかかわらず悪寒が強い  
温めると具合がよい状態

(例) 入浴で軽減する関節痛

温かいものを欲する状態

慢性的に機能が衰えた状態

(例) 慢性の水様性下痢

陰証：新陳代謝が低下した状態（熱産性が低下した状態）

寒がり／底冷え／低体温など

虚証：胃腸が弱くて免疫抵抗力が低下した状態（虚弱体質）

血虚：末梢循環障害（血行不良）による四肢末梢の冷えを認める状態

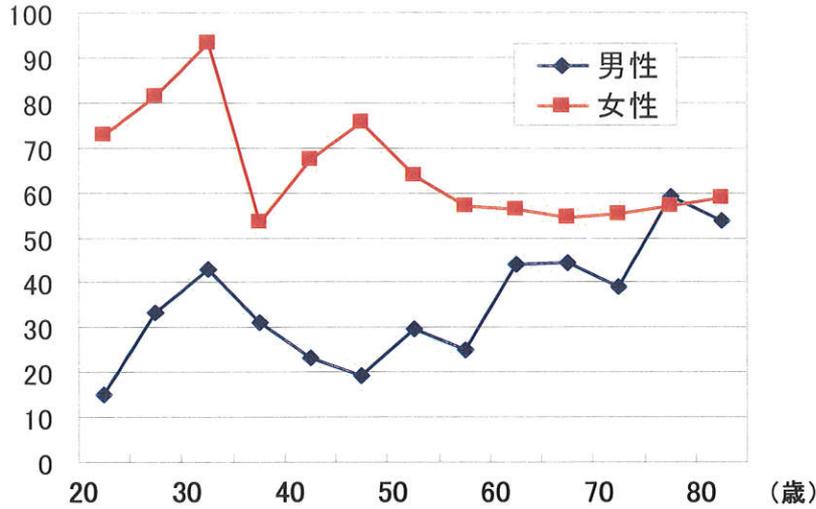
〈メモ〉

## 4 若者の冷えと高齢者の冷え

『腰や手足が冷える』と訴える人の性差と年齢差

(%)

〈メモ〉



長野県旧長谷村におけるフィールド調査より

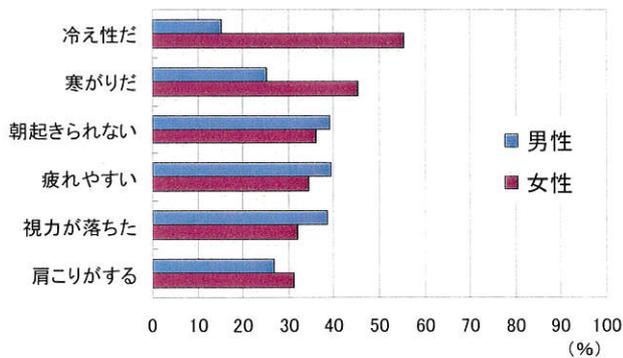
若者の冷え → 末梢循環障害 (当帰、川芎)

高齢者の冷え → 新陳代謝低下 (附子)

### 若年者 (39歳以下) に多い症状

〈メモ〉

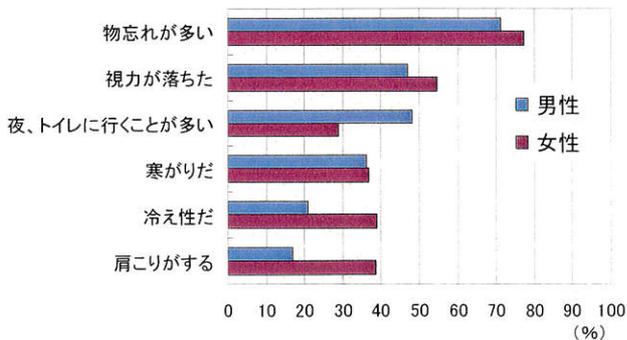
— 出現率30%以上の症状 —



### 高齢者 (65歳以上) に多い症状

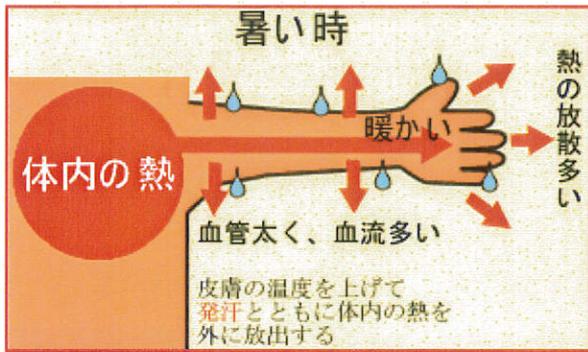
〈メモ〉

— 出現率30%以上の症状 —



○若年者と高齢者では冷えのメカニズムが違う

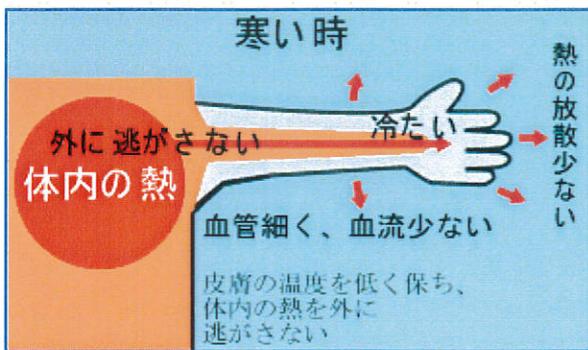
若年者（自律神経系が正常な場合）



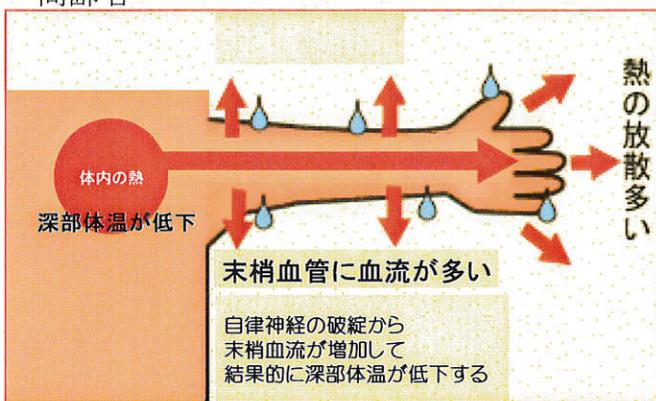
人間が生命活動を行う

- 深部体温を保つことが最も重要
- 末梢血管を収縮して血流を減らす  
(自律神経系が正常に作動)

〈メモ〉



高齢者



寒冷に暴露

- 末梢血管収縮が不十分
- ラジエーター作用で深部体温低下

〈メモ〉

## 5 生薬の薬性

〈メモ〉

薬性	作用	適応病態	主な生薬
熱	強く温める	陰証	附子、乾姜
温	やや温める	陰の傾向	当帰、人参、桂枝
平	中立	中間	甘草、大棗、葛根
涼	やや冷やす	陽の傾向	半夏、芍薬、柴胡
寒	強く冷やす	陽証	石膏、芒硝、大黄

## 6 附子について

- 起源植物 → キンポウゲ科トリカブトの塊根
  - 主要成分 → アコニチン（植物界最強の毒といわれるが、製剤化する過程で無毒化する）
  - 基本的知識 → 熱薬の代表で、高齢者に用いる機会が多い
  - 使用目標
    - ①冷え（陰証）：新陳代謝を盛んにして身体の熱産生を増やす
    - ②痛み：量を多めに用いるとよい
    - ③浮腫：むくみも改善する
  - 副作用 → 常用量では附子中毒を起こす心配はない  
ムカムカなどの消化器症状を起こすことがある
  - 附子を含む処方（附子剤）  
八味地黄丸[7]、桂枝加朮附湯[18]、真武湯[30]、大防風湯[97]、牛車腎気丸[107]、  
麻黄附子細辛湯[127]
- 〈メモ〉

## 7 冷えの主な原因と生薬

- (1) 新陳代謝の低下（陰証）によるもの → 附子など  
老化や抵抗力低下に起因することが多い  
全身の冷え／寒がり／低体温／顔色不良／底冷えするなど
  - (2) 末梢循環障害（血行不良）によるもの → 当帰・川芎など  
いわゆる“瘀血”によるもので、月経障害を伴い、若年女性に多い  
手足の冷え／しもやけ／冷えのぼせなど
  - (3) 胃腸機能の低下（脾虚）によるもの → 乾姜・人参・山椒など  
消化管（裏）を中心とした冷えで、胃腸が弱く、痩せて体力がない人に多い  
冷えにより胃腸症状が増悪する  
水様性下痢／腹部膨満／腹鳴／悪心嘔吐／腹痛／便秘など
  - (4) 下半身の衰え（腎虚）によるもの → 八味地黄丸・牛車腎気丸など  
加齢による下半身の機能低下と考える  
下半身の冷え／腰痛／下肢痛／下肢の筋力低下／夜間頻尿／排尿困難など
- 〈メモ〉

## 8 冷えに対する漢方治療の実際

### (1) 手足を中心とした「冷え」 → 末梢循環障害

当帰四逆加呉茱萸生姜湯 (とうきしぎやくかごしゅじょうきやうとう) : しもやけ／冷えのぼせ／腹痛／

当帰芍薬散 (とうきしゃくやくさん) : むくみ／頭痛／めまい／虚弱体質 (顔色不良)

温経湯 (うんけいとう) : 月経困難／手掌煩熱 (手のひらが火照る)／口唇乾燥／冷えのぼせ

桂枝茯苓丸 (けいしぶくりょうがん) : のぼせ／頭痛／肩こり／下腹部圧痛／頑丈な体格

加味逍遙散 (かみしょうようさん) : ホットフラッシュ／更年期障害／不眠／肩こり／不定愁訴

〈メモ〉

### (2) 全身の「冷え」 → 新陳代謝低下 (陰証)

真武湯 (しんぶとう) : 顔色不良／全身倦怠感／下痢傾向

麻黄附子細辛湯 (まおうぶしさいしんとう) : 強い悪寒／顔色不良／高齢者の感冒初期

八味地黄丸 (はちみじおうがん) : 加齢に伴う諸症状 (腰痛／下肢痛／下肢冷え／夜間頻尿など)

〈メモ〉

### (3) 消化器系の「冷え」 → 胃腸機能低下 (脾虚)

大建中湯 (だいけんちゆうとう) : ガス貯留を伴う消化管症状 (下痢／便秘／腹満)／腸閉塞

人参湯 (にんじんとう) : 慢性水様性下痢／薄い多量の尿／薄い唾液 (喜唾)／手足冷え

真武湯 (しんぶとう) : 腹痛のない慢性下痢／顔色不良／倦怠感／鶏鳴下痢 (早朝の腹鳴下痢)

半夏瀉心湯 (はんげしゃしんとう) : みぞおちの張り／腹鳴／下痢傾向／げっぷ／頑丈な体格

〈メモ〉

### (4) 泌尿器系・生殖器系の「冷え」 → 腎虚

八味地黄丸 (はちみじおうがん) : 第一選択薬／高齢者／腰痛／下半身冷え／夜間頻尿

牛車腎気丸 (ごしゃじんきがん) : 八味地黄丸と似るが無効例／水毒が顕著な例

清心蓮子飲 (せいしんれんしんいん) : 八味地黄丸タイプで胃腸虚弱／神経質／冷えで頻尿となる

〈メモ〉

(5) 運動器系の「冷え」

桂枝加朮附湯 (けいしかじゆつぷとう)：冷えで誘発される手足関節痛／朝のこわばり

八味地黄丸 (はちみじおうがん)：老化現象／腰から下の衰え／夜間頻尿／腰痛

苓姜朮甘湯 (りょうきょうじゆつかんとう)：腰から下の冷えと重さ (附子を同時に服用するとよい)

芍薬甘草湯 (しゃくやくかんぞうとう)：こむらがえり／腹痛／月経痛 (頓服で使用する)

〈メモ〉

(6) 特殊な「冷え」

寒疝 (かんせん)

寒冷刺激で誘発あるいは増悪する下腹部の疝痛を伴うさまざまな症状

→ 下腹部痛、腰痛、めまい、頭痛、動悸、歩行困難、発熱、出血、冷や汗など  
いずれの症状も寒冷暴露 (クーラーの冷気など) で誘発されることが特徴!

当归四逆加呉茱萸生姜湯 (とうきしぎやくかごしゆしゅうきょうとう)：第一選択薬

大建中湯 (だいけんちゅうとう)：腸管ガスを伴う場合

〈メモ〉

## 9 日常生活と冷え (養生)

(1) 住居環境

冷暖房の普及は冷えを増す

(2) 服装

腹部を温める (腹巻き／ズボン下／カイロなど)

女性の服装は冷えを助長する (ズボン／レグウォーマーなど)

(3) 食物

温性食物や加温した食物を摂取する

温性：根茎類／イモ類／ネギ／生姜／豆類／海藻類／クルミ／クリ／きのこ類／  
肉類／発酵食品／梅干しなど

寒性：ナス／キュウリ／トマト／メロン／バナナ／カキ／スイカなど

(4) 入浴

足湯／下半身浴／薬湯など

〈メモ〉

## II かぜと漢方

### 1 かぜ症候群の西洋医学的治療

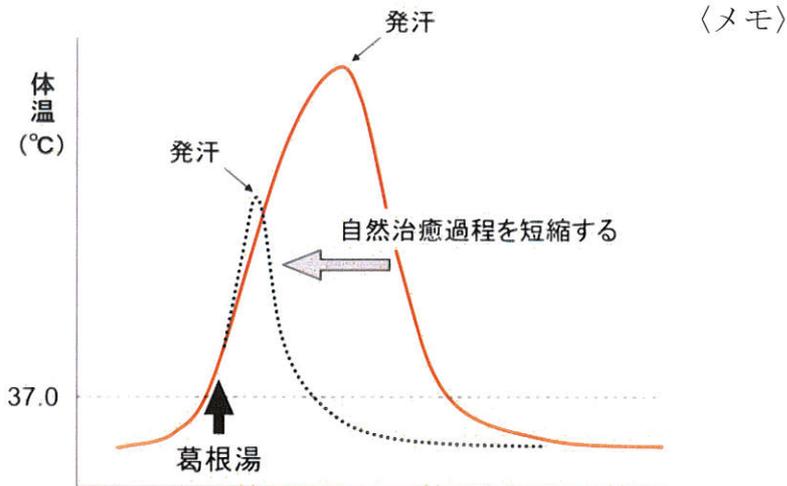
一般的な“かぜ”の処方箋

- Rp) ①抗菌薬 (ケフラール<sup>®</sup>、フロモックス<sup>®</sup>、クラリス<sup>®</sup>、クラビット<sup>®</sup>など)  
②去痰薬 (ムコダイン<sup>®</sup>、ムコソルバン<sup>®</sup>など)  
③鎮咳薬 (リン酸コデイン<sup>®</sup>、メジコン<sup>®</sup>など)  
④鎮痛解熱薬 (バファリン<sup>®</sup>、ロキソニン<sup>®</sup>、ポンタール<sup>®</sup>など)  
⑤抗プラスミン薬 (トランサミン<sup>®</sup>など)  
⑥胃腸機能調整薬など (マーズレン<sup>®</sup>、アルサルミン<sup>®</sup>、ガスター<sup>®</sup>など)

〈メモ〉

### 2 かぜに何故“漢方”なのか？

(1) 自然治癒過程を短縮する



(2) 漢方治療は経済的である (1日分の薬剤費の比較)

Rp1) 葛根湯 7.5g 3x	—————	67.5 円
Rp2) クラビット <sup>®</sup> (500)	1錠 1x	} 577.5 円 (漢方治療の 8.6 倍！)
トランサミン <sup>®</sup> (500)	3錠 3x	
ムコダイン <sup>®</sup> (500)	3錠 3x	
アルサルミン <sup>®</sup>	3.0g 3x	

〈メモ〉

(3) 副作用が少ない

○間質性肺炎の発生頻度（対10万人）

特発性（原因不明）：2～3人

小柴胡湯：3～4人

リウマトレックス<sup>®</sup>（メソトレキセート）：500～1000人

〈メモ〉

### 3 西洋医学が必要なかぜ

○細菌感染が強く疑われる場合 → 抗生物質など

- ・ 高熱が続く
- ・ 咽や扁桃腺が真っ赤に腫れている
- ・ 膿性の痰や鼻汁が多い
- ・ 息苦しさや胸苦しさを伴う

○全身状態が悪い場合 → 点滴など

- ・ 脱水症状がみられる（嘔吐や下痢が続いて食事が取れない、口渇が激しいなど）
- ・ 発熱に伴って痙攣や異常行動がみられる

○呼吸器以外の症状を伴う場合 → 精密検査が必要

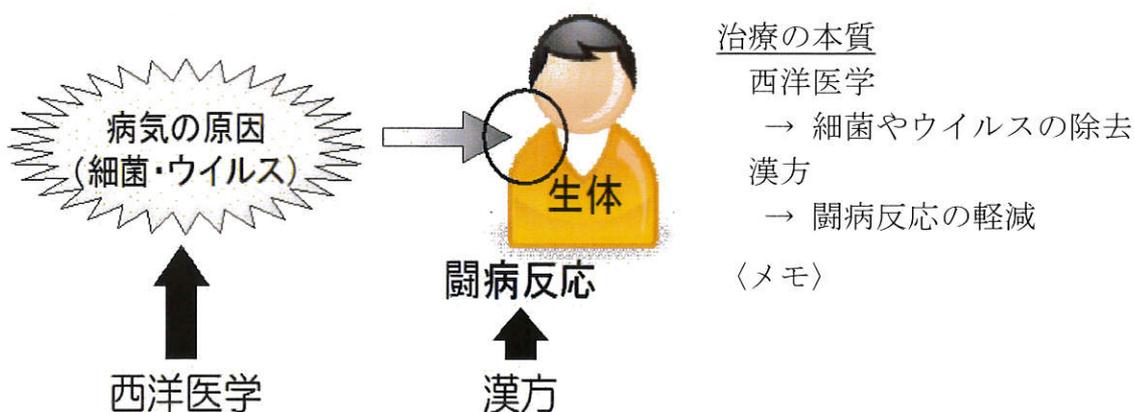
- ・ 他疾患の併発や前駆症状の可能性（不整脈、動悸、血便、血尿、痙攣など）

○症状が1ヶ月以上長引く場合 → 精密検査が必要

- ・ かぜではない可能性がある（結核、肺癌、膠原病など）

〈メモ〉

### 4 かぜ症候群における治療のターゲット



## 5 年齢で異なるかぜ症状 → “陽のかぜ” と “陰のかぜ”

	陽の状態	陰の状態
<b>病気の本質</b> 新陳代謝（熱産生）	亢進（熱を作る）	低下（冷える）
<b>臨床症状</b> 体質（暑がり・寒がり） 飲食物の好み 体温 顔面の色 脈の性状	暑がり 冷水を好む 高体温 顔面紅潮 脈は浮いて速い	寒がり 温的刺激を好む 低体温 顔面蒼白 脈は沈んで遅い
<b>陰陽の傾向</b> 年齢との関係 体格・体質との関係	若年者に多い 体力があるものに多い	高齢者に多い 虚弱体質者に多い
<b>かぜの場合の見分け方</b> 自覚症状 他覚症状	熱感が強い （悪寒もある） 顔面紅潮 （上気して顔色が赤い）	悪寒ばかりが強い （熱感がない） 顔面蒼白 （顔色が悪い）

〈メモ〉

## 6 経過とともに変化するかぜ症状 → 六病位（三陰三陽）

		漢方的病態	主な臨床症状
三陽	太陽病	風邪の引き初めで、症状所見が体表部にとどまっている状態	悪寒、発熱、頭痛、咽頭痛、関節痛
	少陽病	風邪をこじらせて、食物の味がまずく、食欲低下した状態	口の苦み・粘り、食欲不振、嘔気、舌白苔、往来寒熱
	陽明病	病変が完全に消化管に移って、高熱が持続する状態	便秘、高熱持続（潮熱）、腹部膨満、口渇
三陰	太陰病	消化管を中心に機能が衰えて、気力体力が低下した状態	下痢、腹痛、全身倦怠感、食欲不振
	少陰病	さまざまな臓腑の機能が低下し、倦怠感が強まった状態	強い全身倦怠感、気力低下、手足の冷え、不消化の下痢
	厥陰病	からだの中心部まで冷えたプレシヨック的で重篤な状態	意識レベル低下、呼吸困難、持続性下痢、四肢の冷え

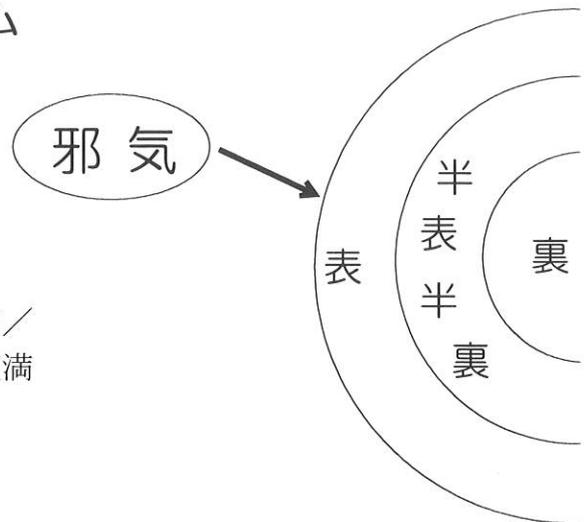
○印：適切に対処すれば自分で治すことができる病位

〈メモ〉

## 7 漢方で考える「かぜ」のメカニズム

表：皮膚、皮下組織（浅表筋肉も含む）、  
頭、四肢、関節、咽頭、鼻  
→ 悪寒／筋肉痛／頭痛／四肢倦怠／  
関節痛／咽頭痛／鼻閉・鼻汁

裏：消化管  
→ 食欲不振／口が苦い・粘つく／舌白苔／  
食べ物の味がまずい／下痢／便秘／腹満



〈メモ〉

## 8 <sup>じきちゅう</sup>直中の少陰

太陽病ではなく、いきなり少陰病で発症するものがある

- ・ 高齢者のかぜ
- ・ 虚弱体質者のかぜ
- ・ ふだんは丈夫でも、大病後などで体力を消耗した時にひくかぜ  
→ 麻黄附子細辛湯 (まおうぶしさいしんとう) で治療する

〈メモ〉

## 9 かぜによく使う漢方薬

(1) 太陽病 → かぜのひき始め、悪寒と熱感がある、口が苦くない

葛根湯 (かこんとう)：丈夫な体格／悪寒と発熱／鼻づまり／後頸部こり

小青竜湯 (しょうせいりゅうとう)：くしゃみ／水のような鼻水／アレルギー性鼻炎

香蘇散 (こうそさん)：だるい／元気がない

麻黄湯 (まおうとう)：乳幼児／激しい症状／喘鳴 (ゼーゼー) / インフルエンザ初期

〈メモ〉

(2) 少陽病 → こじらせたかぜ、食欲低下、口が苦い・粘つく

小柴胡湯 (しょうさいことう)：第一選択

柴朴湯 (さいぼくとう)：咳がある／息苦しい／のどに痰が絡まる

〈メモ〉

(3) 少陰病 → 顔面蒼白、悪寒がある、熱感に乏しい

麻黄附子細辛湯 (まおうぶしさいしんとう)：第一選択 (悪寒がとても強い)

真武湯 (しんぶとう)：だるい (起き上がれない) ／下痢／発熱に比べ手足が冷たい

〈メモ〉

(4) 回復期 → 病み上がり

補中益気湯 (ほちゅうえききとう)：倦怠感／体力低下／食欲低下／寝汗

〈メモ〉

(5) 咳と痰 → かぜが長引く場合

① 乾性咳嗽 (空咳)

麦門冬湯 (ばくもんどうとう)：咳き込み発作 (空咳) ／咳で顔面紅潮／気道過敏亢進

柴朴湯 (さいぼくとう)：喉の不快感／息苦しい／喘鳴 (ゼーゼー) する

滋陰降火湯 (じいんこうかとう)：咽頭部の乾燥／夜間の空咳／高齢者

〈メモ〉

② 湿性咳嗽 (痰を伴う咳)

麻杏甘石湯 (まきょうかんせきとう)：胸から込み上がる痰を伴った咳／激しい喘鳴

参蘇飲 (じんそいん)：夏かぜ (第一選択) ／元気がない／かぜが遷延して咳や痰が続く

竹筴温胆湯 (ちくじょうたんとう)：痰の多い咳 (特に夜間) ／不眠

清肺湯 (せいはいとう)：多量の切れにくい痰／慢性気管支炎／気管支拡張症

〈メモ〉

## 10 漢方薬の効果的な使い方

### ポイント1

自分にあった漢方薬を見つける → 以下の3つのタイプが多い！

- ・葛根湯（若者ぞくぞくタイプ）  
若年者、頑丈な体格の人に多い
- ・麻黄附子細辛湯（老人ぞくぞくタイプ）  
高齢者、虚弱体質者に多い
- ・香蘇散（ぐったりタイプ）  
元気がない人、抑うつ的な人、胃腸の弱い人に多い  
（葛根湯や麻黄附子細辛湯で胃腸障害を起こす人には香蘇散を用いる）

〈メモ〉

### ポイント2

早めに服用する

→ 早すぎるくらいのタイミングがよい

〈メモ〉

### ポイント3

しょうが汁にする

- ①漢方エキス剤を適量の白湯に溶く
- ②小指頭大の新鮮なしょうがをすり下ろし、その搾り汁を加える
- ③熱い粥をすする、熱いうどんを食べる、布団にくるまる、などして発汗を促す

〈メモ〉

### ポイント4

早く寝る

〈メモ〉

東海大学医学部漢方医学科へのご来校： <http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>