

早く効く漢方薬の勧め

明和病院
水山 和之

◆ はじめに

漢方薬は、「長く飲まないと効かない」「ゆっくりと効いてくる」と思っていませんか。今回は、一般内科、痛みの治療の立場から、普段使用している漢方薬の中で、「早く効くもの」を紹介いたします。現代医学のピンポイントの診断治療と、全人的な漢方の視点を組み合わせると、守備範囲はとて広くなります。漢方薬に理解のあるかかりつけの先生と相談しながら処方してもらおうとよいでしょう。

【1】葛根湯（かっこんとう）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

古典落語に、「葛根湯医者」がいます。頭痛でも、腹痛でも、足の痛みでも、しまいに単なる付き添いにでも葛根湯をすすめるので、やぶ医者代表として落ちがあります。現代でも、「風邪は葛根湯」として広く知られています。しかし、風邪は風邪でも、熱の上がり初めで汗をかいていない「風邪の初期」に有効とされています。悪寒や発熱と汗がはっきりしてきた場合には、【10】柴胡桂枝湯（さいこけいしとう）などの方が良いでしょう。

表1 風邪の漢方薬

• 頭痛、首こり、肩こり、発熱初期	… 【1】 葛根湯
• インフルエンザなどの発熱初期	… 【27】 麻黄湯
• 汗が出て悪寒、発熱	… 【10】 柴胡桂枝湯
• 鼻水、咳、のどの痛み	… 【19】 小青竜湯、【127】 麻黄附子細辛湯
• 扁桃腺、のどの痛み	… 【138】 桔梗湯
• から咳	… 【29】 麦門冬湯
• 咳、たん	… 【90】 清肺湯
• 長引く強い咳、喘鳴	… 【55】 麻杏甘石湯

私は、葛根湯は、「頭痛（後頭部痛）」「首の痛み」「肩こり」に使います。風邪の場合も、「首～肩の痛み」がある場合に効果がある印象です。30分～1時間くらいで効いてきま

すので、首から肩が痛い方は、おすすめです。

注意点は、高血圧症による痛みの場合で、血圧が異常に高くなると、首～後頭部の痛み、頭重感が生じることがあり、この場合は、緊急に降圧剤で血圧を下げる必要があります。また、ハンマーで殴られたような激しい後頭部痛は、くも膜下出血の症状としても有名です。必ず救急を受診してください。

【5】安中散（あんちゅうさん）・・・・・・・・・・・・・・・・

古くから大正漢方胃腸薬®として一般に販売されている漢方薬は、この【5】安中散と【68】芍薬甘草湯の合剤です。胃痛の多くは、胃酸の過剰分泌や食道逆流と関係します。多くは、ガスター®などのヒスタミン(H2)受容体拮抗薬やランソプラゾールなどの胃酸を抑える薬を使いますが、安中散との併用は効果絶大です。

安中散で改善しない痛みは、胃カメラや腹部エコー検査などの精密検査が必要です。安中散は、胃腸の痛みだけでなく、生理痛にも効果がある不思議な薬です。

【12】柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）・・・・・・・・

実に漢方薬らしい漢字の組み合わせの名前ですが、空想の動物である「竜」の骨は入っていません。「柴胡」には精神安定作用がありますが、いわゆる精神安定剤のような眠気は少なく、安全性が高いです。精神安定剤を長く服用している場合は、残念ながら効果が少ないですが、精神安定剤から離脱するときの薬としての使い道もあります。

高血圧傾向の人で、イライラする場合（漢方の言葉で「気うつ」）が良く効きます。会議の前で緊張している場合や、ついついイライラしてしまう場合に試してみるとよいでしょう。

表2 「気」に効く薬

- 気うつ（うつ、精神不安、不眠） … 【12】柴胡加竜骨牡蛎湯、【137】加味帰脾湯
- 気逆（めまい、立ちくらみ、動悸、パニック発作） … 【39】苓桂朮甘湯
- 気虚（疲労倦怠、体力低下、手足の冷え） … 【41】補中益気湯、【43】六君子湯

【17】五苓散（ごれいさん）・・・・・・・・・・・・・・・・

めまい、吐き気・嘔吐・下痢、二日酔い、乗り物酔い、暑気あたり（脱水症）の特効薬です。漢方薬の「水毒」の治療薬として理解するとよいでしょう。めまいは、内耳のむくみが原因とされています。消化器症状は、腸管のむくみが原因です。五苓散は、水の偏りを治す効果があり、水分の過剰にも脱水症にも効果がある不思議な薬で、これを「りすいざい利水剤」と言います。近年の研究で、細胞膜の水透過を調節するアクアポリンを阻害することが明らかになっています。一方、現代医学の「利尿剤」は腎臓に働きかけて尿を出す薬ですので、心不全を治療する効果は強いですが、電解質異常や脱水症などの副作用も

あります。

アルコールに弱い人は、飲む前に、または飲んでから、五苓散を試してみてください。ノロウイルスによる急性の嘔吐、吐き気にも良く効きます。さらに、脳神経外科の先生は、慢性硬膜下血腫や脳浮腫の予防や治療に広く使います。頭をぶつけたときに、予防で五苓散を服用すると安心です。五苓散には、麻黄や甘草が含まれていないので、ほかの漢方薬と安心して併用することができます。

表3 「水毒」に効く薬

- めまい、頭痛（天気痛）、吐き気・下痢 … 【17】 五苓散
- ひざの痛み、足のむくみ … 【20】 防已黄耆湯

【19】 小青竜湯（しょうせいりゅうとう）・・・・・・・・・・・・・・・・

アレルギー性鼻炎や風邪・せき・鼻水の特効薬として知られています。麻黄が入っているので、症状が強い時に向いている薬です。花粉症では、抗アレルギー薬を普段飲んでおいて、症状の強い時に小青竜湯を併用するとよいでしょう。

【20】 防已黄耆湯（ぼういおうぎとう）・・・・・・・・・・・・・・・・

変形性膝関節症で、膝に水がたまり、足もむくみやすいときの特効薬です。予防的に長期に飲んでみることもあります。【17】 五苓散と同じく、水毒の特効薬です。

注意しなければならないのは、足のむくみは心不全や腎不全のことがありますので、必ずかかりつけ医と相談してください。

【25】 桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）・・・・・・・・・・・・・・・・

【23】 当帰芍薬散、【24】 加味逍遙散、【25】 桂枝茯苓丸は、「女性3大処方」として有名ですが、キーワードは「瘀血^{おけつ}」です。血が滞っているという意味です。桂枝茯苓丸は、打撲傷、内出血など幅広く効果があります。打撲傷、捻挫では、【89】 治打撲一方も効果があります。新薬では、打撲傷や内出血に使える薬が少ないので大変に重宝します。

【27】 麻黄湯（まおうとう）・・・・・・・・・・・・・・・・

インフルエンザなどの急性の発熱の特効薬です。強めの薬のため、体力が充実した人に最適です。単独でも十分に効きますが、医師の判断にて抗インフルエンザ薬を併用することがあります。

【28】 越婢加朮湯（えっぴかじゅつとう）・・・・・・・・・・・・・・・・

関節リウマチや湿疹などの適応症がありますが、急に腫れあがった関節痛や皮膚や皮下の炎症に効果が期待されます。

【29】 麦門冬湯（ばくもんどうとう）・・・・・・・・・・・・・・・・

表4 膝関節痛に効く薬

- 膝に水がたまっているとき、むくみ … 【20】 防已黄耆湯
- 赤く腫れあがったとき … 【28】 越婢加朮湯
- 冷えると痛むとき … 【18】 桂枝加苓朮附湯

のどが乾燥すると咳が出やすくなり、痰が切れにくくなります。そんなときの特効薬が麦門冬湯です。

高齢者の乾燥した咳には、麻黄を含まないため、大変に使いやすいです。しかし、咳喘息のように、せき込むせきには、【55】 麻杏甘石湯の方が即効性があります。

【38】 当帰四逆加呉茱萸生姜湯（とうきしぎやくかごしゅゆしょうきょうとう）・・・

これまた、長い名前の漢方薬ですが、手足の冷えの特効薬として知られています。冷え性がある人の腰痛や頭痛にも効果があるのは、実に漢方薬らしいですね。

現代医学の抗凝固薬の副作用のような出血傾向はありませんので、安心して服用できます。

【39】 苓桂朮甘湯（りょうけいじゅつかんとう）・・・・・・・・・・・・・・・・

寝起きや頭を動かしたときのめまいの症状へのファーストチョイスです。「気逆」と「水毒」の治療効果があるため、血圧が変動しやすい人に効果的な印象があります。

表5 めまいに役立つ漢方薬

- 天気が悪くなると頭痛・めまい … 【17】 五苓散
- 頭を動かすと生じるめまい（頭位性めまい） … 【39】 苓桂朮甘湯

【41】 補中益気湯（ほちゅうえっきとう）・・・・・・・・・・・・・・・・

「病後の体力増強」という奇妙な適応症をもつ薬です。漢方用語では、「気虚」の代表薬になります。ちょっと疲れた時にも、補中益気湯を飲んでみると、すぐに良くなる気がするのには、「柴胡（さいこ）」が含まれているためかもしれません。

免疫力を強化する効果が明らかになっており、インフルエンザの予防効果も期待されています。インフルエンザなどにかかりやすい人は、インフルエンザ予防接種と合わせて、流行期に補中益気湯を1日1～3包飲むことをお勧めします。

【43】六君子湯（りっくんしとう）・・・・・・・・・・・・・・・・

意外と読みにくい名前ですが、代表的な漢方薬です。やや体力が弱い人の食欲不振、胸やけ、膨満感に効果的です。

近年、六君子湯は、グレリンという神経伝達物質を刺激することによって、食欲を高めたり、長寿遺伝子を高めて、健康寿命を延ばす効果が明らかになっています。逆流性食道炎の胸やけの時は、胃酸を抑える薬（ガスター、タケキャブなど）との併用が効果的です。

また、食べ過ぎておなかが膨れたときも、試してみてください。もっとも、食べ過ぎないことが第一ですが…。

【54】抑肝散（よくかんさん）・・・・・・・・・・・・・・・・

イライラや、興奮しやすい人、怒りやすい人に最適の漢方薬です。漢方の言葉では、「気逆」に良く効きます。ついつい「怒り」を感じてしまう人は、ぜひとも服用してみてください。

最近では、認知症の興奮、不眠症、幻覚・妄想、徘徊などの行動・心理症状（BPSD といいます）に効果的であることが判明しました。これらの症状には、強い鎮静剤（向精神薬といいます）が使われることがあるのですが、副作用として嚔下力が低下し、誤嚔性肺炎を起こしやすくなります。抑肝散はそのような副作用が少なく、安心して使えますので介護者の負担軽減に役立つことができます。近年の研究で、NMDA 受容体を介する神経保護作用やセロトニン受容体に部分的に作用する効果などが明らかになっています。

表6 認知症に役立つ漢方薬

- 興奮症状（BPSD）には … 【54】抑肝散
- 食欲不振、元気がない時（フレイルともいいます） … 【108】人參養榮湯

【68】芍薬甘草湯（しゃくやくかんそうとう）・・・・・・・・・・・・・・・・

「足のこむら返りには芍薬甘草湯」として大変有名です。夜中に足がつりやすい人は、枕元に芍薬甘草湯を準備しておきましょう。数分で効果があることも少なくありません。効果絶大ですが、あくまでも症状が強いつきに留めてください。

そもそも、こむら返りは、肝臓、腎臓、心臓、高血圧、脱水症、下肢の神経痛などが原因ですので、頻りに足がつるといふ人は念のため精密検査を受けましょう。

ぎっくり腰や筋肉痛、関節痛にも即効性ですが、甘草を長期に服用すると副作用が生じることがあり、【53】疎経活血湯、【63】五積散などへ切り替えるとよいでしょう。

【100】大建中湯（だいけんちゅうとう）・・・・・・・・・・・・・・・・

お腹が冷えて、腹部膨満感がある場合に服用します。腹部の手術を受けたことがある方

の便秘では、大建中湯が特にお勧めです。

近年の研究で、小腸にある各種 TRP チャネルを刺激して直接、腸管運動を促進させ、血流も増加させるので、お腹をあたためる効果が明らかになりました。高度便秘や、腹痛が強い場合は、イレウス（腸閉塞）のリスクがあり、その場合は、医療機関を受診して精密検査、点滴治療などが必要になることがあります。

【108】 人参養栄湯（にんじんようえいとう）・・・・・・・・・・・・・・・・

高齢になり、虚弱になることを「フレイル」といいますが、漢方では「虚証^{きょしょう}」と言います。新薬では、ずばりフレイルの薬はありませんが、漢方薬では、人参養栄湯が注目されています。さらに、人参養栄湯に含まれる「遠志^{おんじ}」は、認知症の予防にも期待されている成分です。

【126】 麻子仁丸（ましにんがん）・・・・・・・・・・・・・・・・

便秘の代表薬です。大黃^{だいおう}を主成分とし、大腸刺激性下剤に分類されますが、便を柔らかくする効果をあわせもち、下剤のファーストチョイスと言えます。甘草^{かんぞう}を含まないので、他の漢方薬と併用しても安全です。

便通は、個人差が大きく、ご自分で1日1～3包まで調整しましょう。なお、頑固な便秘は、大腸がんなどの病気の可能性を考える必要もあり、一度は精密検査を受けましょう。

【127】 麻黄附子細辛湯（まおうぶしさいしんとう）・・・・・・・・・・・・・・・・

鼻水、せき、のどの痛みなど、風邪一般に効果があります。高齢者も安全に使えるため、大変使いやすい薬です。のどの痛みが強い時は、一時的に【138】桔梗湯を併用するとすぐに治ります。

【137】 加味帰脾湯（かみきひとう）・・・・・・・・・・・・・・・・

気うつと不眠、貧血があるときに最適の薬です。
近年、精神安定剤（ベンゾジアゼピン系）の睡眠薬は、依存性、転倒リスク、認知機能低下のリスクがあり、できるだけ使わない方が良いとされています。加味帰脾湯には、精神安定作用のある「柴胡^{さいこ}」と認知機能の改善が期待されている「遠志」が含まれるのが特徴です。

【138】 桔梗湯（ききょうとう）・・・・・・・・・・・・・・・・

のどの痛みのファーストチョイスです。桔梗湯は桔梗と甘草を主成分とする2剤だけですので、切れ味が良いことで知られています。お湯に溶かして、のどに含んでから飲む方法があります。甘草がとても甘く感じるため、服用しやすい漢方薬です。

のどの痛みから始まる風邪に最適で、症状があるときだけ服用してみましょう。扁桃腺が悪化して発熱しているときは、【109】小柴胡湯加桔梗石膏が効果的です。

◆ まとめ

今回は、「早く効く」漢方薬をまとめてみました。このように見えてみると、いかに多くの漢方薬が急性期症状に効果があるかが理解できます。また、漢方薬だけにこだわらず、新薬との組み合わせも効果的なことが少なくありません。漢方薬を複数併用するときは、原則として1日6包までが目安です。甘草が含まれている薬を長期に継続する場合は、時々血液検査（電解質を含む）を受けましょう。

なお、新型コロナウイルス感染症では「清肺排毒湯（せいはいはいどくとう）」が注目されましたが、これは日本のエキス製剤の【55】麻杏甘石湯（まきょうかんせきとう）、【115】胃苓湯（いれいとう）、【109】小柴胡湯加桔梗石膏（しょうさいことうかききょうせつこう）の組み合わせに近いものと理解されています。

最後に1つお願いがあります。今回ご紹介した漢方薬の中には、適応症として保険が効くものと、目的によっては保険が効かないこともあります。主治医の先生とよく相談しながら使用してみてください。

（みずやま・かずゆき＝千代田区）

