

伝統と科学に学ぶ漢方の活かし方

# 漢方セルフケア検定

公式テキスト



一般社団法人 国際アロマセラピー科学研究所

## はじめに

健康と美、そして長生き。太古の昔からすべての人に共通の願いです。

この世の全てを手にしたといわれる秦の始皇帝ですら、不老長寿の夢を追い求めていました。

私たち現代人は、すでに80歳を超える寿命を手にしています。物質的に豊かになればなるほど、健康や美など、人間の基本であるこの問題に対して関心は高まるばかりです。どんな大きな邸宅よりも、輝く宝石よりも、豪華な自動車よりも価値があります。

近代の医学は科学的な思考で、様々な病魔を克服してきましたが、まだ完全に私たちのニーズを満たしてくれていませんし、副作用や薬害、薬漬けなどの問題も生まれています。そこで安全で、穏やかそうに見える漢方薬やハーブなどの自然の薬（生薬）への関心が高まるのは当然のながれかもしれません。また漢方薬を食材に使った薬膳も人気です。しかし、一方では、「漢方薬に興味はあるけれど、むずかしくて」とか、「漢方薬って高いのでは」などという敷居の高いイメージもあります。

本書は一般の方々に、日本古来の伝統医学である漢方を知っていただき、自分で活用できるような知識をもつて頂こうと企画されました。その中でも特に、伝統的な考え方方に加えて、漢方に取り組む自然学者達が解明した成果も取り入れて、科学的な観点からも解説することに心がけています。言い換えれば、懐古趣味的に漢方を取り上げるのではなく、伝統に学びながらも自然科学の視点をもって漢方をよりよく活用することを目的にしています。

巻末には自己診断で受験できる「漢方セルフケア検定2級」の問題と、解答用紙など受験用の書式を添付しています。皆様の学習の成果の確認や学習意欲の喚起などのために、ご興味をお持ちの方は是非、チャレンジしてみてください。この検定は何かの職業的な資格を授与するものではなく、学習レベルを計測するものですので、ご承知のうえご利用ください。

この本が漢方への理解と普及の一助となりますように願っています。

---

はじめに .....	002
<b>第1章 漢方とはなんなのか？ .....</b>	<b>006</b>
薬食同源とは？食品として使える身近な漢方／穏やかな効果で注目される漢方薬／ 中国から伝わり日本で独自に発達した日本の医学／身近な植物も、実は漢方薬／ 薬局で手軽に買えるエキス剤と、伝統の煎じ薬	
<b>第2章 自然科学が証明する漢方薬の効き目 .....</b>	<b>012</b>
現代の薬も源をたどれば生薬／科学的説明が求められる漢方薬／ 漢方薬に含まれる薬効成分の色々	
<b>第3章 漢方薬は意外に簡単 .....</b>	<b>016</b>
漢方薬はむずかしくない／五感でできる自己診断／ 病名ではなく「証」—全身の状態で判断する漢方	
<b>第4章 漢方薬をつかってセルフケア .....</b>	<b>019</b>
あなたは何タイプ？「証」を診る方法／「体力中程度」とは？虚と実、陰と陽のタイプ／ 「のぼせ、寝汗を伴う」とは？気血水のタイプ／ 気血水の不調からみる体質の慢性的アンバランス／五行論と五臓について／ 「イライラしやすい」とは？五行と五臓、感情のタイプ／ 「風邪の初期」とは？ダイナミックに変化する六病位のタイプ	
<b>第5章 四診を使った観察、診断法 .....</b>	<b>032</b>
話を聞く(問診)／音を聞く(聞診：聞く、嗅ぐ)／ 目で見る(望診：体格、顔つき、舌を診る)／手で触る(切診：脈診と腹診)	
<b>第6章 あなたの体質はどのタイプ？証を診るエクササイズ .....</b>	<b>039</b>
虚か実か？／陰か陽か？／自己診断チェックシートで知る体質／ 脈診、舌診、腹診と対照する／西洋医学の知識も併せて活用／自己診断の総合評価	
<b>第7章 薬局で売られている一般用漢方薬 39 種類のガイド .....</b>	<b>048</b>
「頭が痛い」こんなとき、どの漢方薬を使うか？／ 複数の候補から自分に一番合った「証」のものを選ぶ	
<b>第8章 漢方薬にも副作用はある .....</b>	<b>059</b>
子供と高齢者に関する一般的注意／ダイオウを含んだ処方に関する注意／ 妊娠の可能性のある方に対する注意／偽アルデステロン症と低カリウム血症、間質性肺炎 ／満量処方について	
<b>第9章 身近な漢方食材でできる 簡単薬膳レシピ集 .....</b>	<b>064</b>
健康と病気は連続につながっている／健康な人にも課題がある／ 健康を維持する薬食同源で体質改善／「中国の薬膳」と薬食同源／五味と五色／ 食生活のバランスを整える／身近な食用漢方薬／体質改善のための薬膳レシピ	
<b>第10章 漢方と薬についての法律を守ろう .....</b>	<b>079</b>
まずはセルフケアを楽しみましょう／ニセ医者にならないように気を付けましょう／ 医薬品の販売は許可を受けた薬局や薬店などでしか販売できません／ セミナーや勉強会を開催してもいいか	



参考資料編／漢方臨床の現場から（検定試験対象外）

**第 11 章 子供と女性のための漢方治療の実際 ..... 085**

子どもを産み育てる女性の特色と漢方／子どもの漢方治療には大人以上の観察が必要／  
子どもの漢方治療の特色／子どもには瘀血より水滯が多い／漢方では利尿剤ではなく利水剤

**第 12 章 風邪の漢方治療 ..... 090**

風邪の初期症状／風邪の症状の第二段階／風邪の慢性期と回復期／鼻炎と喘息の漢方治療

**第 13 章 アトピーの漢方治療 ..... 093**

アトピーは皮膚の状態によって使い分ける／「牛乳」「卵」「大豆」アレルギー三悪への疑問／  
頑固なアトピーには三処方の組み合わせ／方剤は体内で変化し続けている／漢方研究と免疫学

**第 14 章 腎炎、ネフローゼの漢方治療 ..... 096**

ムーンフェイスの子どもたちのために／2段階の作業で尿をつくる腎臓の見事なしくみ／  
腎炎には炎症を鎮める柴胡剤と利水剤

**第 15 章 腹痛の漢方治療 ..... 098**

下痢の漢方治療／便秘の漢方治療

**第 16 章 生理痛、冷え症、肩こり、腰痛 ..... 100**

冷え性の漢方治療／腰痛、肩凝りの漢方治療／再度、漢方の診療の特徴について

**付録 1. 解剖生理学の基礎知識 ..... 102**

**付録 2. 一般用漢方薬の構成生薬リスト ..... 108**

**付録 3. 漢方原料生薬リスト ..... 112**

**漢方セルフケア検定について ..... 117**

**漢方セルフケア検定 2 級 試験問題 ..... 119**

**あとがき ..... 126**



# 第1章

## 漢方とはなんなのか？

### 薬食同源とは？ 食品として使える身近な漢方

キッチンを見回してみましょう。そこには、コショウ、ショウガ、ニンニク、ワサビ、トウガラシ、どれかひとつくらいはありませんか。おそらくはイエスですね。また、料理をお好きな方なら、クローブや、ナツメグ、フェンネルやバジルなどもあるかもしれません。これらはみな漢方薬といっても間違いではありません。漢方、ハーブ、アロマなど、呼び名は色々ですがどれも漢方薬、すなわち生薬の仲間です。生薬とは主に植物や動物、キノコ、岩石などの自然由来の薬のことをいいます。岩石を除けばあとはみな私たちと同じ、生命をもつ生き物です。

ショウガは、「ショウキョウ」と言う名で、漢方薬の処方の半分以上に配合されているとてもポピュラーな漢方薬です。漢字では「生姜」と書きますが、そのまま読めば「ショウキョウ」と読みます。「姜」がショウガを意味していて、漢方薬では生のショウガを「ショウキョウ」、乾かしたもの「カンキョウ（乾姜）」といっています。

このように、キッチンは漢方薬や生薬だらけ、食事に漢方薬を加えただけで「薬膳」というのであれば、ステーキにコショウをかけたら、もう立派な薬膳ということになりますし、実際そうなのです。

コショウは大航海時代、金と同等の価値で取引されたといいます。長い航海で冷蔵庫もなく、半分腐りかけた肉にコショウをまぶして臭みを消し、事前にふりかけて保存料として用いたのです。まさに、薬として利用していたわけです。いまでも、七味唐辛子などを薬味といって「薬」の字がついています。ハーブやスパイスを上手に使うことは薬膳の第一歩といえるでしょう。



## 穏やかな効果で 注目される漢方薬

このように、身近なスパイスのようなものが薬になっているのですから、「漢方薬は安全だ」、「穏やかな効き目が特徴」などいうイメージを持たれるのは当然のことです。おおむね間違いではないのですが、ただ自然だから安全とやみくもに思い込むのは、私たちにとって危険なことです。

そもそも薬が効くというのは、身体に何らかの影響を及ぼすということですし、よく効けば効くほど、その薬の作用が強力であり、副作用もあり得ると考えた方がよいのです。ですから、よく勉強していただいて、その効果とリスクを理解して用いることが必要です。

とはいいましても、一般用に売られている漢方薬を用いてすぐに副作用で緊急入院というような重篤な例はほとんどありません。およよそその前に異変に気づき、医師の診断をうけて事なきを得られることでしょう。このようなリスクは、別に漢方薬に限ったことではなく、薬局、薬店、ドラッグストアで販売されている一般用医薬品に共通することです。「説明書をよく読み用法用量を守り正しくつかいましょう」という注意を守ることで未然に防ぐようにしましょう。

それとは反対に、漢方薬は自然の草や実からできているから大した効果はない、だから安全という、なんとも消極的な意見もあります。しかしながら漢方薬は決して効かない薬ではありません。正しい使い方をすればとてもよく効きます。そのように考える人も確かにいますが、それは使い方が間違っていたかもしれないと思います。頭痛薬や咳止め等の対症療法になれた現代人が使うと、間違った、効き目の無い使い方をしてしまいかがちです。その誤解を解くのが本書の目的の一つでもありますから、後ほど説明いたします。



## 中国から伝わり 日本で独自に発達した日本の医学



漢方薬の本場は中国だ、と考えている方も多いと思うのですが、実は中国では「漢方」といっても通じません。中国では中国医学のことを「中医」といっており、それで使う薬は「中薬」とよんでいます。漢方医学はもちろん中国に起源をもちますが、その後の発達の経緯からは本家のものとはずいぶん異なるものとして発展してきています。ですから正確にい

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16

漢方とはなんなのか



## 第2章

# 自然科学が証明する 漢方薬の効き目

## 科学的説明が求められる漢方薬

漢方薬は長い歴史の中でその効き目が試され、実感されて今まで受け継がれてきたものです。ヨーロッパのハーブやアロマテラピーで使われる精油もまた同じく歴史の中で試行錯誤が繰り替えされてきたもので、伝統薬ともよばれます。

現在では新しい薬を創るには、動物実験をして有効性と安全性を確かめることからはじまります。そのあとボランティアによる治験とよばれるフィールドテストで検証され、政府による審査を経てやっと販売にこぎつけることができます。ところが、漢方薬をはじめとする伝統薬はこの手続きを踏まずに、先に多くの患者に使われてきたという事実があり、効果のほども経験によって認められているにすぎません。その一方で、なぜ効果があるのかという科学的説明を抜きにしている現状もあるのです。

近年は、薬学者や生化学者などにより自然科学の手法を用いてその効果や作用のメカニズムの解明が進んできています。とはいっても、漢方薬の中には数多くの成分が混在していてとても複雑です。このように多種多様な成分を含むものを多成分系といいます。もし漢方薬から一つの成分だけを取り出して研究したとしても、他の成分との相互作用などはわかりませんし、時には相反するような作用のあるものが共存していることすらあります。また生薬中の物質が、そのままでは作用しないのに体内で成分が変化してはじめて効果を出すものもあり、ますます研究は複雑になり困難なものになっています。

かつて漢方薬の研究は中国の古典にしたがったアプローチが主流の時代がありました。現在のように生化学、薬理学からのアプローチは20世紀の終わりごろから盛んになり、漢方薬の有効成分や体内で薬がどのように変化（代謝）されていくかなどの研究が進められています。

漢方薬は神の不思議な神通力ではなく、物質がその薬効を担っています。ただそのこと全てに明快な説明を与えていない現状もまた事実です。本書は漢方を科学的な観点からと、伝統的な観点からの両面で論じようと試みていることを予めご承知いただければと思います。

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16

## 現代の薬も 源をたどれば生薬

製薬会社が作る精製された成分をもつ薬は新薬とよばれます。新薬は研究室で開発されて、工場で大量につくられるので、工業製品としての確固たるイメージがあります。しかしながら、新薬の有効成分の多くは生薬から見出されたものなのです。あの有名なアスピリン（商品名：バファリン）を例に説明しましょう。

紀元前ギリシャの医師ヒポクラテスは、セイヨウシロヤナギ (*Salix alba*) の樹皮を發熱やリウマチの治療に使ったといわれています。また古代ローマ時代、皇帝ネロに仕えた医師、ディオスコリデスは彼の有名な著作「薬物誌 (Materia Medica)」の中で“セイヨウシロヤナギ (*Salix alba*; white willow) の葉の煎じ薬は痛風に”と述べています。セイヨウシロヤナギはヤナギ科の植物で、ユーラシア大陸に分布し、欧州の全域で川岸などの水辺に普通に生えている植物で、ヨーロッパでは長きにわたり、何世紀もの間、痛風、リウマチ、神経痛、歯痛、耳痛あるいは分娩痛などの痛み止めとしてセイヨウシロヤナギほか数種のヤナギの葉や樹皮の煎じ薬を用いていました。その活性成分が生薬から分離され、特定されたのは 1819 年のことと、ヤナギ (*Salix*) 属の属名に因んでサリシン (Salicin) と命名されました。しかし、これは純粋な物質ではありませんでしたので、その後、実際に結晶化して特定されたのは 1827 年のこととあります。しかもそれはヤナギからではなく分類学的に関係のないバラ科のセイヨウナツユキソウの葉に含まれるものだったので、ますますややこしい話です。

サリシンは実際にはひどい苦味があり、薬として使われることはなかったとされています。サリシンを含むヤナギの樹皮の煎じ薬も苦いものでしたが、ヨーロッパ人はその苦味を嫌いながらも苦痛軽減のために飲み続けていたといわれています。



このサリシンの欠点を克服するため、ヨーロッパの科学者たちはその代替品を求め続け、1838 年になってサリシンの分解物として得られていたサリチル酸が生まれました。サリチル酸には味がありませんでしたが、湿布薬の主成分で知られるもので、刺激臭が強く、胃の粘膜を傷つけるために、内用に用いることはできませんでした。やっと内用できる鎮痛薬がつくられたのは 1897 年のアセチルサリチル酸でした。ドイツのバイエル社が 1899 年からアスピリンの商品名で発売し、これは世界初の合成新薬として歴史に名を残す出来事となったのです。この時代以降、天然成分を化学的に変更、あるいは全て合成により新薬が作り出せることが明らかとなり、

漢方薬の効き目  
自然科学が証明する



## 第3章

# 漢方薬は意外に簡単

## 漢方薬は むずかしくない

漢方薬はむずかしいというイメージがあります。たしかに、葛根湯とか小青龍湯とかの漢字がたくさん並んだ名前を見るだけでそう思えてくるかもしれません。それに風邪の漢方薬だけでも何種類もあってどれを選んでよいのか迷ってしまいます。名前のむずかしさと選び方に知識が必要そうというイメージが根強いようです。また、独特のにおいを気にする人もいらっしゃるようです。昔、おじいさんやおばあさんが漢方薬を煎じていたときの匂いが苦手という方です。ただ匂いについていえば、エキス製剤は全くといってよいほど問題になりません。その一方でその匂いが好きという嗜好の方もいて、煎じ薬かエキス製剤かというのは、個人の好みによると思います。

## 五感でできる 自己診断

現代の医学では、レントゲンとか MRI とかの画像診断、血液検査や尿検査などの生化学検査など、科学技術の粋をつくしたハイテク検査機器、診断機器が使われています。このようなハイテクは、医師以外のものにとっては縁遠いもので、素人が簡単気軽に利用できるものではありません。しかし、漢方薬が主役として使われていた今から 100 年以上前の医師たちはどうやって患者を診察し、診断していたのでしょうか。それは、素人の私たちと同じ、五感という道具を使っていたわけです。もちろん、同じものをつかっても熟練の職人芸があるので、脈を診る「脈診」などは相当熟練しないと難しいといわれています。それでも脈が速い、遅い、強い、弱いくらいの区別はつくもので、全くできないわけでもありません。また、漢方では舌を診ることもします。「舌診」といいますが、舌は消化管の入り口であり、ずっと奥の胃腸までつながっていますから、色とかむくみとか、血管の浮き上がりとかから、色々な情報が得られます。漢方独特の診断方法でとても重要だとされるのが、腹診です。お腹を押さえて痛いところや苦しいところを診る方法です。これは日本の漢方医はとても重視する方法ですが、中国の中医ではあまり重要視されないようです。

このように、古い伝統的な診断法であるがゆえに、私たちのような素人でも特別な機器や方法を使わなくてもできるという点で、とても身近な医学であるといえましょう。

## 病名ではなく「証」 …全身の状態で判断する漢方

西洋医学では診断とは、数々の検査手法を用いて検討し、「病名」を決めます。そして、その病名に基づいて治療法が選択され、薬が処方されます。この手順は必須です。国の健康保険制度もその手順に基づいて行うことが前提でできています。患者を治療するには医師による病名の認定、すなわち病名の診断が絶対的に必要です。続いて、症状ひとつひとつに有効な薬が処方されていきます。

頭痛なら鎮痛剤、咳なら咳止め、鼻水が出ていたら抗カタル剤です。仮に風邪をひいて病院に行つたとしましょう。すると、この3つの症状に応じて3つの薬を重ねて投薬します。さらに鎮痛剤などの副作用で胃が痛いといえば、さらに4つ目の胃薬が出されるのです。このように、どこが痛いとか、どこが気になるといえば、どんどん薬が増えしていくのが、西洋医学の方法論なのです。

老人が食後に、数えきれないほどの薬を飲んでいる姿を見て、薬漬けだという批判がありますが、それが西洋医学の方法としての正攻法なのですから仕方のないことなのです。

このような薬漬けの問題は、数多くの薬により薬代がかさむことに加え、多種類の薬で起こる複合的な副作用への不安もあいまって漢方が期待される理由のひとつになっているようにも思われます。

漢方では医師であれば目の前にいる患者、皆さんならばご自身の身体をよく観察し、「証」と呼ばれる身体の総合的な状態を診断します。「証」とは漢方独特の考え方です。大雑把にいえば、身体全体の「全身的状態」です。例えば、単に頭が痛い、お腹が痛い、寒気がする、という細分化された症状でなく、頭痛と腹痛と寒気が3つセットになったものを一つの「証」とみるのです。つまり、仮に、頭痛と腹痛と寒気のセットをAの「証」とすると、頭痛と鼻水と咳のセットはBの「証」、頭痛と肩こりと高血圧のセットはCの「証」というように、同じ頭痛であったとしても、Aセットの頭痛なのか、Bセットの頭痛なのか、Cセットの頭痛なのか、というように、おなじ頭痛という症状が、それぞれ異なるどのタイプの全身的な状態から生じ、互いに影響を及ぼしているのかを見極めるのです。



この場合は、同じ頭痛でもA、B、Cそれぞれに対して、a薬、b薬、c薬というような、証に合わせて漢方薬を処方するのです。証の呼び名は、処方(薬)の名前と同一です。たとえば、葛根湯があついて適用されるような証は、「葛根湯証」と呼ばれます。

証が変化すれば当てはまる薬も変わり、他の処方(薬)に代わるだけですので、症状が増えるにつれて次々と薬の種類が増えることがないのです。

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16

漢方薬は意外に簡単

陰証と陽証の自己診断		陽	陰	実	虚
1	暑がりである	10			
2	寒がりである		10		
3	寒冷刺激を好む	5			
4	温熱刺激を好む		5		
5	冷たい飲み物が好き	5			
6	温かい飲み物が好き		5		
7	顔面が紅潮しやすい	5			
8	顔面が蒼白になりやすい		5		
9	体温はどちらかというと高め 36.5度程度以上	5			
10	体温はどちらかというと低め 36.0度程度以下		5		
11	便臭は強い方だとおもう	2			
12	便臭は弱い方だと思う		2		
13	尿の色は濃く、回数も少ない(5回以下)	2			
14	尿の色は薄く、回数も多い(8回以上)		2		
15	気力があり、疲れにくい			5	
16	気力が無く、疲れやすい				5
17	便秘しやすい			2	
18	下痢しやすい				2
19	安静時にはあまり汗をかかない			2	
20	安静時、首回りや頭に自然に汗ができる				2
21	眩暈、浮遊感があることがある			2	
22	眩暈、浮遊感はない				2
23	音声に力がある			2	
24	音声に力がない				2
25	がっちりとした体格			3	
26	華奢な体格				3
27	眼鏡に力がある			2	
28	眼鏡に力がない				2
合計点数→					
		A	B	C	D

## 自己診断のしかた

① 各質問を読み、該当するものがあれば、右のマス目の陰陽虚実の列にある数字に○をします。

② 全て答えたあと、各列(陰陽虚実)の○のついた数字のタテの合計をして、A、B、C、Dを足し算します。

③ A-Bの計算をして、陰陽を判定します。

④ C-Dの計算をして虚実を判定します。

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16

$$A-B = \underline{\quad} \quad 11\text{以上} \text{ (陽)} \quad 10\sim-10 \text{ (中間)} \quad -11\text{以下} \text{ (陰)}$$

$$C-D = \underline{\quad} \quad 6\text{以上} \text{ (実)} \quad 5\sim-5 \text{ (中間)} \quad -6\text{以下} \text{ (虚)}$$



©International Institutel of Scientific Aromatherapy incorporated (ISA)2016

【表 11-1】陰陽虚実の判定

## 自己診断の総合評価

さて、ここまでやってきた自己診断を総合評価して、まとめてみましょう。

五臓のアンバランスの自己診断の右側に総合評価の欄がありますので、そこに記入してみましょう。これらはあくまでも、自己診断用の問診です。漢方専門家としての熟練を必要とするものは省略していますので、目安としてご利用ください。精密な判断をご希望の場合は漢方医や専門店の受診をおすすめします。

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

### コラム6 ~「漢方薬をめぐる3つのウソ」その2~ 「漢方は急性病には効かない」というウソ

漢方医学が対処してきた疾患のほとんどは、感染性の疾患でした。このような病気を相手に治療しようとした時に「3ヶ月飲まないと治りませんよ」というような薬で治療できたでしょうか。その間にどんどん病気が広がるようなものだったら、とっくに漢方医学は見捨てられてしまっていたことでしょう。漢方薬はこのような急性の伝染病を相手に闘いを挑んできて、医学なのです。

写真は『傷寒論』(しょうかんろん)という本です。だいたいの病気はこの本に基づいて、みなさん色々な処方や治療をしています。さて、この「傷寒」というのはどのような意味かというと、今でいうチフスのようなものだと考えられています。急に熱が出て、寒気がして、震えがあって、激しく体が痛む、そういう状態に対して、「傷寒」という名が付けられ、これをどのようにして治そうかということを書いたのが、この『傷寒論』なのです。ただ長い歴史の中でいつの間にか失われ、わからなくなってしまった本や知識も少なくないと思います。今も残っている本が、『傷寒論』や、『金匱要略』(きんきようりやく)など、限られた本ですので、現在の漢方医はこれに基づいて治療をこなっています。

「新型インフルエンザ」が流行したときに、「新型インフルエンザには、解熱剤を使ってはいけない」「新型インフルエンザにはタミフルでないといけない」ということが言われたのはつい最近です。漢方では、通常の風邪であろうと、インフルエンザであろうと、はたまた新型であろうと、背中がこわばり、寒気や震えが出て、汗が出ていない状態の時には、太陽病期という証で、マオウ方剤（マオウを含む処方）が用いられます。具体的な処方では、葛根湯や麻黄湯などがそれにあたります。このように、漢方は元々急性病と闘ってきた医学であり、決して急性病に効果がない、と決めつけられないのです。



証を診るエクササイズ



## 第7章

# 薬局で売られている 一般用漢方薬 39種類のガイド

さて、ここまで読み進んでこられた方、お待たせをいたしました。これまで学んだ知識を使って、メインテーマである、自分で漢方薬を選ぶ方法を学びます。

証を決める道具は複数あります。再度、復習しておきますと、

- ①陰陽
- ②虚実
- ③気血水とそのアンバランス（気虚、気鬱、気逆、血虚、瘀血、水滯）
- ④五臓（肝、心、脾、肺、腎）と感情（怒、喜、憂、恐、驚）
- ⑤六病位（太陽病、少陽病、陽明病、太陰病、少陰病、厥陰病）

今まで学んだ、これらの道具を駆使して漢方薬を選んでいきます。既に説明しましたように、「証」を診るには複数の診方があります。丁度、山を登るときにいくつもの道があっても、目指す頂上はひとつであるように、一つの「証」にむかって色々な道と道具があるわけです。

医薬品として売られているエキス製剤は、法律に則ってつくられていますので、太陽病や瘀血、水滯などの用語は記載されていません。例えば太陽病は、「感冒の初期」「悪寒」「背中のこわばり」などとなっています。また、実証を「体力がある人」と書いています。これでは漢方本来の微妙なニュアンスを表現しきれないのですが、医薬品のルールで仕方ありませんので、これを漢方の知識で解読していきます。それが意外にも簡単です。なぜなら添付の説明書の記載は漢方を学んでいない人にもわかるように書いてあるからです。この説明を漢方の知識のあるあなたが読むと、「なるほど、なるほど、これは瘀血のことだな」というふうに、より深く読み取れるからです。

一方で、全く漢方を知らない人にとっては、新薬のように効能効果、適用症状で表現されていることが、漢方薬への誤解を生む原因にもなっているのです。

# 「頭が痛い」こんなとき、 どの漢方薬を使うか？

本書では、初心者の方が漢方薬を選ぶことができることを目指していますので、ある種のマニュアルのようなやり方ですが、手順化したもので一度やってみましょう。何度もやっているうちに慣れて手順を省略してできるようになるでしょう。

## ①「症状」から「処方」を探す

まず、一番の悩みである「症状」から始めます。ここでは、頭痛を例にとってやってみます。症状別のリストから、「頭痛」の欄をみて、それに対応する処方を探します。

(表 13 「一般用漢方製剤 症状別一覧表」は、52 ページから 55 ページに掲載しています)

通番	神経・精神											眼		呼吸器																				
	神經質	神經症	不安神經症	不眠症	頭痛	慢性頭痛	頭重	たちくらみ	耳鳴り	めまい	眼精疲労	高齢者のかすみ目	アレルギー性鼻炎	感冒(初期)	感冒(中期・後期)	咽頭炎	しゃがれ声	せき	から咳	慢性扁桃炎	気管支炎	小児ぜんそく	のどのつかえ感	鼻出血	鼻づまり	慢性鼻炎	蓄膿症	花粉症						
あ行																																		
2 混清飲 うんせいいん				●																														
3 黄連解毒湯 おうれんげきとう		●	●														●																	
か行																																		
5 葛根湯 かっこんとう	●				●	●												●																
6 葛根湯加川芎辛夷 かっこんどうかせんぎゅしんい																																		
7 加味逍遙散 かみしうようさん					●																													
8 荊芥連翹湯 けいがいれんきょうとう																																		
11 桂枝加龍骨牡蠣湯 けいしかりゅうこうつけいとう	●	●	●													●																		
12 桂枝湯 けいしどう																			●															
13 桂枝茯苓丸(料) けいしふくれいょうがん								●	●	●																								
14 五苓散(料) これいさん	●					●																												
さ行																																		
15 柴胡加竜骨牡蠣湯 さいこりゅうこうつけいとう		●	●																															
16 柴胡桂枝湯 さいこけいしどう																				●														
19 小建中湯 しょうけんちゅうとう			●																															
20 小柴胡湯 しょうさいとう																				●														
21 小青竜湯 しょうせいりゆうとう																		●	●															
た行																																		
24 大柴胡湯 だいさいとう					●																													
25 鈎藤散 ちょうとうさん		●				●																												
28 当帰芍藥散(料) とうきしやくやくさん								●	●	●	●																							
30 妙門冬湯 めうもんとうとう																		●	●	●	●	●												
八味地黃丸(料)																																		