



気温が変わりやすいこの時期、体がついていけず風邪をひいてしまった人も多いのでは。「風邪はひきはじめが肝心」とよくいわれるが、治し方は風邪のタイプによって異なる。最初の三十分が勝負なので、タイプ別の治し方をきちんと把握しておくことが大切だ。また、風邪は予防できるもの。風邪をひいたときの対処法と、ひかない体をつくるコツを、薬剤師で東京薬科大講師の猪越恭也さんにうかがった。

悪寒型と熱感型

「悪寒から始まる風邪の処方は、中国漢方では千八百年前から確立されている。長い間、多くの人が行ってきた治療法だけに、安心だし、効果も高い」と猪越さん。

風邪には二つのタイプがあり、そのうちの一つが、ぞくぞく寒気がして、薄い鼻水が出るというもの。悪寒から始まるので「悪寒型」と呼ばれる。

風邪

この風邪は、手足が冷える▽頭痛がする▽首筋や肩がこる▽関節や筋肉が痛むなどの症状がいつしよに出ることも多い。

この風邪は、体が冷えて抵抗力が落ちたことで、ウイルスや細菌などが体に入り込んで起こる。まずは体を温めることが大切だ。ショウガ湯

ひき始めの30分が勝負

やくず湯、卵酒などで体を温め、少し汗をかくようにする。熱がある場合でも、寒気をとるのが第一なので、無理に熱を下げようとする必要はない。体が温まれば自然と熱は下がってくる。体を温めるといっても、入浴は控えること。また、卵酒程度ならいいが、アルコール類は肝臓を疲れさせ、体力を消耗するので、やはり治るまで我慢した方がいい。

三十分以内がベスト。それ以上時間が過ぎると、効果も半減するので、家庭に常備するだけでなく、一回分はかばんに入れて持ち歩くといい。

一方、熱っぽくのが痛い・乾くといったタイプは「熱感型」と呼ばれる。

この風邪には、炎症をおさえ熱を冷ます「天津感冒片」や「銀翹解毒片」などが効果的だ。この薬もすぐ飲むことが大切で、夜寝ているときにのどが痛いと思ったら、そのまま寝るのでなく、面倒でもそのときにすぐ飲むようにすること。

予防は和食で

葛根湯と天津感冒片の二つを常備しておけば、ほとんどの風邪に対応できる。ただし、治す時期をはずしてしまい重症化したときは、無理をせずに医師の判断をおおぐことも大切。猪越さんも昨冬、忙しさから風邪をこじらせてしまい、病院で点滴をしてもらったという。

猪越さんは「いつもはすぐ治るので油断していた。悪化させてしまったら、漢方薬だけで治すのは難しい面もある。漢方薬が効くといっても、やはり風邪のときは無理をせずゆっくり休養をとることが大事」と指摘する。



風邪は予防がまず大事。外から帰ったらうがい忘れずに

葛根湯、天津感冒片・バンラン根
などを家庭の救急箱に常備
しましょう！

風邪の予防には、和食を中心としたバランスのとれた食事をとることが一番だ。特に、普段冷えが強い人はショウガ、ネギ、ニンニクなどを体を温める作用がある食材を、逆にほてりやすい人は納豆や生野菜、貝類、刺し身、海藻など潤いがあるものを摂る。また、甘いものは食べ過ぎると抵抗力が落ち、風邪をひきやすくなるので、ほどほどに。よく風邪をひく人は玉屏風散などを常用すると予防効果がある」とアドバイスする。