

風邪の養生：薬に頼るだけでは治りません！



☆かぜとは

「風邪」の語源は中国医学にあり、風の邪気＝「風邪」(ふうじゃ)によって引き起こされる、発熱や寒気等の症状を来す病名として日本に伝わりました。

実は「風邪」とは、ひとつの病気を指す正式な病名ではありません。主にウイルスの感染による上気道(鼻腔やのど・呼吸器など)の炎症症状のことですが、他にも発熱・下痢・頭痛など、さまざまな症状を、ひとくくりにして「風邪」と呼んでいます。

細菌も風邪の誘因となりますが、9割以上は細菌よりも小さなウイルス。「アデノウイルス」、「ライノウイルス」「パラインフルエンザウイルス」など、その仲間は200種類を超えるといわれています。

☆風邪とインフルエンザはどう違う？

上記のくくりから見れば、インフルエンザも風邪の一種と言えます。ただし一般的には流行性で感染力が強く激しい症状が出るインフルエンザと、軽い症状を現す風邪は違う病気として区別しています。

かぜとインフルエンザの症状の違い

	かぜ	インフルエンザ
症状の現れ方	局所(のど・鼻)	全身
進行	ゆるやか	急激
発熱	ないか、37～38度	40度前後
鼻水	ひき始めに出る	後から続く
せき	軽い	強い
頭・関節・筋肉痛	軽い	強い
寒気	軽い	強い

☆インフルエンザウイルスは、その性質により、A型、B型、C型の3タイプに分けられますが、大規模な流行を起こすのは感染力の強いA型です。しかしA型は、ウイルスの変異(表面の形を少し変

える)を起こしやすく、ワクチンを接種しても効果がない場合があります。

☆つらい症状が出るのはなぜ？

風邪をひくと、鼻水やせき、発熱などのつらい症状が現れます。これらの症状は、体が健康な状態に戻ろうと、ウイルスと闘っている証拠でもあります。鼻水は、鼻の粘膜を守ろうとして、咳は、ウイルスや細菌が混じった痰を吐き出そうとして、そして熱は、ウイルスと交戦中の免疫の力を強めるために、脳が命令して発熱しています。そのため、症状を取り去ろうと簡単に薬剤を使いすぎるのは、よくありません。

ただし過度の発熱(38.5℃以上目安)が長く続くと、体力が奪われ体内の酵素などの働きが損われるため、お薬を使って熱を下げ、体力を温存する必要がある場合もあります。

☆風邪の症状からみた分類

漢方医学では、病に対する体力の充実度の違い(虚・実)や症状の性質(陰・陽・寒・熱)などによって詳しく診断していますが、簡単にご自分でわかるようになると「医者にかかるほどでもないけど、調子悪い・・・」という時のセルフケアに役立ちます。

- 寒性の風邪**・・・抵抗力が弱り新陳代謝が衰えている。
 悪寒や手足の冷えを感じる。顔色が青く食欲が落ちる。微熱が続きだるい。下痢が続く。など ひき始めなら桂枝湯
- 熱性の風邪**・・・体力が比較的ある。高熱を出し汗をかく。顔色は赤く関節が痛む。尿の色が濃く量は少ない。粘りのある痰が出る。喉が腫れて痛い。など ひき始めなら葛根湯

* 薬の選び方など、詳しくはかかりつけ薬局やドラッグストアの薬剤師にご相談



ください*

☆風邪は自然の健康法？

「風邪は万病の元」の言葉どおり、風邪の初期に対処を怠り重症化してしまうと、肺炎・気管支炎・・・などの重い症状を招き、治癒が難しくなってしまいます。ですが、風邪を別の角度から見ると、意外な側面があります。

- ・体の疲れ、それによる体のこり・ゆがみを取り、バランスを整える
- ・心の濁り、重さを解消する

～～本来は風邪の経過後、蛇が皮を脱いだようにさっぱりし新鮮な顔つきになる。風邪は万病の元という言葉に脅かされて自然に経過することを忘れ、治さねば治らぬもののように思い込んで、風邪をひくような体の偏りを正すのだということを見失ってしまうことはよくない。体を正し、生活を改め、経過を待つ、このようにすれば、風邪が体の掃除になり、安全弁としてのたらしきをもっていることが判るだろう～～ 「風邪の効用」より

普段から自分の体の状態について関心を持ち、早めに自分でできる手当てを行うことでお医者さんにかかる回数を減らすことができるでしょう。回復した後で自分の気持ち(ストレス)の変化や身体の柔軟性(前屈)などを確かめてみると、それまでとは違うことに驚きます。リフレッシュされています♪

☆お風呂の入り方

入浴によって、体温をあげ体内の酵素の働きをよくすることは風邪の手当てにおいてとても大事です。また皮膚と肺の関係も密接ですので、微熱程度で高い熱はなく元気があるようならぜひ入浴を。ただし、半身浴やぬるい露天風呂など



低い湯温に長い間入ることは体力を奪い、風邪を悪化させます。普段よりも熱めのお湯にさっと入る、しあげに洗面器に熱めの湯をとり、くるぶしから先の足先を足湯して温めるのもよい方法です。

☆食事

現代は慢性的に食べ過ぎであり、暴飲暴食による胃腸の疲れが風邪の引き金となっていることも多い。食欲がなければ、消化管を休め、免疫力を高めることも大切なのです。おかゆ・うどん・果物など食べたいと思えるものを少量でよし。ただし、水分は鼻水・熱などで通常よりも失いやすいため十分に補う。

☆お薬の働き

西洋医学で処方される薬は、抗生物質、咳止め、痰きり、解熱・鎮痛薬、くしゃみ・鼻水を抑える薬など。一時的に辛い症状を緩和するためのものです。仕事を早めに切りあげ、温かくして早く寝るなどが基本です。

薬は回復の手助けはしますが、ご自分の体力が回復してこないとなかなか完治しません！！

☆症状別：治りを助ける食べ物・のみもの

- ・熱性の風邪 → 体を冷やす食べ物 トマト・オレンジ・グレープフルーツなどのジュース、ヨーグルト
- ・寒性の風邪 → 体を温める食べ物 しょうが湯、ねぎ、大根おろし、卵酒、ホットワイン(＜赤ワインカップ 1・果物適量・ジャム＝スプーン2杯くらい＞を小鍋に入れ火にかけアルコールをとばす)

* のどの痛み: 大根の蜂蜜漬(角切りにした大根を蜂蜜に漬け、汁ごといただく)

☆アロマオイルの活用: ラベンダー・ティーツリー・ユーカリなどが風邪に効果あり。好みのオイルを浴槽に数滴たらす。またはハンカチに数滴落として香りを吸う。

☆ドライヤーで首の後ろ～背中を温めることも効果があります。(風邪に関するツボが集中している為)

☆環境

室内の換気をせずに冷暖房を続けると、原因のウイルスが増殖しやすくなります。またウイルスは乾燥した空気を好みますので、密閉した室内の空気は朝晩入れ替え、室温を上げすぎず下げすぎず、冬は必要なら加湿することが大切です。

参考: 風邪の効用 : 野口晴哉 漢方医学概論: ODN 漢方療法推進会 かぜについて: クラシエ 他

☆2012. 11に作成したつくし便りを改訂しています

2014. 1

徳武さおり 吉田宗生