

お金・健康・孤独●3大不安から脱出

PRESIDENT

毎月第2・第4金曜日発売 2022.3.18号 プレジデント 価格780円

54期連続
No.1
ビジネス誌

2008年4-6月期～2021年7-9月期
日本雑誌協会調査
(印刷証明書つき部数)

ひとりで生きる 「老後戦略」

Old age strategy

人生100年、
100倍安心マネーレッスン

タイプで大違い

一生独身

離婚

死別

女と男

老後資金ゼロの人、
国民年金だけの人、
賃貸住まいの人、
どうなる？

100歳まで貯金キープ！家計大改造8プラン

あなた

VS

風邪



1日で100万倍に増殖するウイルス

朝起きたらなんだか喉が痛い、鼻水が出る、寒気がする……などの異変を感じたら、あなたははどうするだろうか。特に日常生活は送れそうな軽度の体調不良、いわゆる「風邪」であれば、医療機関を受診するのでも憚られるし、対処に悩むかもしれない。今号ではそんなときに使える漢方薬、食事を含めた養生の仕方を紹介しよう。

まず知っておきたいことが、「風邪」という呼び名は病名ではないことだ。インフルエンザを含め、風邪を起こすウイルスや細菌は200種類以上もあり、単なる総称である。医学的には「上気道炎」といい、鼻や口に近い、上気道で炎症を起こしている状態といえる。

▼症状への対処より、免疫力を高める工夫をしよう

炎症が上気道を通り越して気管支に広がると「気管支炎」に、それが肺に到達して悪化すると「肺炎」になる。風邪の原因となる病原体は、約9割がウイルスで、残り1割が細菌とされる。溶連菌感染症などの細菌による感染症には抗生物質が効くが、コロナウイルスを含めたほとんどのウイルス感染には、根本的な治療法はない。そのため基本的には治すのも、予防するのも自分の免疫力がものをいう。「漢方で感染症からカラダを守る！」「ブックマン社」などの著書がある、修琴堂大塚医院院長の渡辺賢治医師も「ウイルスが侵入したからといって必ずしも症状が出るとは限らない」と補足する。

はさらに多くの免疫細胞を集めて敵を攻撃するなどの免疫機能が働いていますが、しかし免疫力が低下すると、敵の増殖力や攻撃力に対抗できず、風邪を引いてしまう（＝発熱、鼻水、咳などの症状が出る）のです。インフルエンザウイルスの場合、1日で100万倍に増殖するという。「理想的な治療の進め方としては、ちよつとした不調、異常の段階で、漢方薬という「援軍」を送るのがいい」と渡辺医師。それにより自身の免疫力が高まり、ウイルスの増殖を防ぐということだ。

西洋医学の場合、熱が出たら解熱剤、鼻水や咳にはそれらを止める薬、喉が痛かったら鎮痛剤というように「症状に対する薬剤」が決まっている。一方で漢方薬は、一人一人の体質や

期は、熱を上げる力が強いかわいかで漢方薬の選択が分かれる。インフルエンザのような強い症状が出るときに、体力のある人なら「麻黄湯」が効く。「実際に2009年の新型インフルエンザの流行時には患者さんに麻黄湯を処方し、よく効きました」(同) 熱に続いて咳や食欲不振など風邪の中期に進んだ状態には「小柴胡湯」や「柴胡桂枝湯」、咳込みがひどければ「麻杏甘石湯」、風邪の症状が落ち着いたあとに倦怠感や寝汗が残る場合には「補中益気湯」を使う(補中益気湯は回復期だけでなく、インフルエンザの予防効果があることも報告されている)。どれも市販薬で購入できるが、3日程度服薬して良くならなければ医師に相談を。

冷えを取るためには 筋肉をつける

さて体調を崩したときは、安静にして体を温めることが第一。「部屋の乾燥を防ぐことも大切です。インフルエンザウイルスなど乾燥を好むウイルスの多くは、湿度が50%以上になると生存率が低下します。また喉から肺に至る気管の内壁を覆う繊毛は、侵入したウイルスを外に追い出す役割がありますが、湿度が高いほうが動きが良くなるのです」(同) そしてこまめに水分を取り、汗と一

○漢方薬は体質や体力、病気の時期によって使い分ける



- 体力がある人の風邪初期には「葛根湯」「麻黄湯」
- 虚弱者の風邪初期には「桂枝湯」「香蘇散」「麻黄附子細辛湯」
- 風邪中期の咳や痰には「小柴胡湯」「柴胡桂枝湯」「麻杏甘石湯」
- 倦怠感が残ったら「補中益気湯」

※出典:『マトリックスでわかる! 漢方薬 使い分けの極意』(南江堂)

緒に流れ出てしまうビタミンやミネラルを補給したい。「健康な体の土台は食」という考えで日々の診察にあたる介護施設併設の大森医院院長の石川みずえ医師は「おかげ」を薦める。「火を通した温かく消化しやすい食

れます。梅干しには食欲増進と下痢改善の効果がありますよ」石川医師自身、手足が冷えて少量の桂枝茯苓丸という漢方薬を毎日服用していた時期があったという。また冷えて鼻水が止まらないときは小青竜湯を一回内服するだけでピタッと止ま

を基本とし、カレーなど刺激の強い食事や揚げ物、生もの、冷たいものを避けましょう。体調を崩したときに果物をナマのまま食べて、おなかを下す人も多いです。おかげにいろいろな食材を入れるのが苦手な人は、梅干し一つ加えるだけでもミネラルバランスが取

るとか。小青竜湯はくしゃみや鼻水が出るタイプの風邪、花粉症にもよく効くことで知られる。「疲れてどうしようもないときは、だに醤油、みりん、酢をほんの少し入れたものを飲んで、すぐ寝ます。それがなければ梅醤番茶を飲みますね。お

Body Saver 菅井恵里子 ジャーナリスト。1978年生まれ。著書「老けない最強食」(文藝春秋)、「救急車が来なくなる日」(NHK出版新書)、「至温を2度上げると健康寿命は4歳伸びる」(光文社新書)、「潜入・ゴミ屋敷」(中公新書ラクレ)など。