



握りおろして女王降臨!

大原優乃

この世界は君のもの



袋とじフルヌード
小湊よつ葉
はだかよつは!



涙のリングガール

天野麻菜

決意の超露出!



片岡未優

震撼のEカップ

えっちないいもん

サイン入りプレミアムカレンダープレゼント!

石原夏織&豊田萌絵「こえに恋して」

寒さに負けない豆知識 冷え、関節痛、コロナ
冬こそやっぱり漢方です!

小春日和のプレミアム合併号

1日5分の簡単運動でお腹すっきり
活力が湧く「腸ストレッチ」



脳役稼業
夏八木勲
ギラつく野人

特別定価
550円
11月19・26

Weekly Gendai
2022
November



母と娘が崩壊させる
ジャニーズ



冬彦さんに日本中が戦慄
「ずっとあなたが好きだった」を語ろう

「コロナ死亡説」で二階が激怒!

統一教会・文鮮明の「憎日」未公開語録

五島慶太 中内功 黒澤明 岡本太郎 遠藤周作
瀬戸内寂聴 勝新太郎 古今亭志ん生 川上哲治ほか

孤独と別れは人生の伴走者それでいいじゃないか
「性の学びなおし」で快感脳を育てよう

SEXリスクリング 知れば一生愉しめる

珠玉の名言 **だから私はひとりで生きる**

人生が100年続きますように!

胃・腸・肝臓・腎臓
名医が教える
「内臓を守る鉄板ルール」
103の健康目録
冬を元気に乗り切る
70歳からの「最適スヤスヤ睡眠術」

工事現場で、出前館で……オフに消えた選手たちは必死に生きていた
プロ野球「戦力外通告」から20年後の物語
官房長官も反乱!
OSO18捕提不能!
巨大ヒグマは荒野に消えた
スクープ!
乃木坂46のCMで躍進した「T企業トップ」に大醜聞
会長が恋人に「フルチンキック」の衝撃映像



「漢方薬」で身体を温めよう

「生薬」の組み合わせが漢方薬

◀葛(上)の根からつくられる生薬が葛根(下)だ



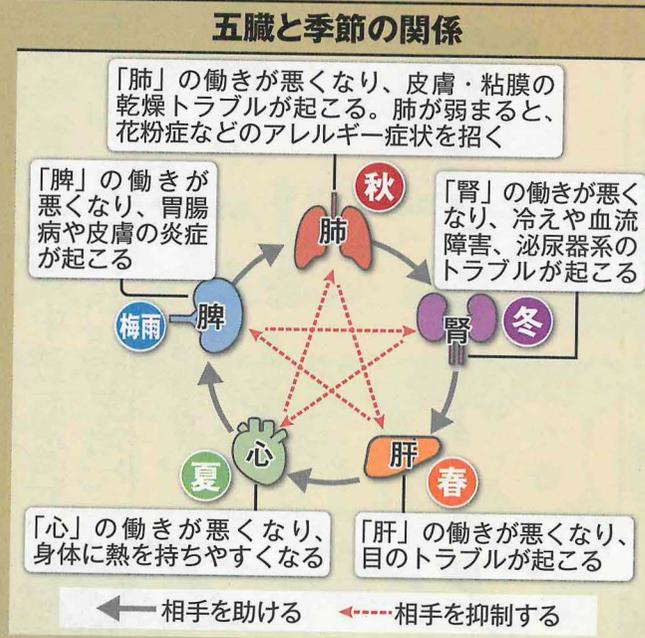
5〜6世紀頃に中国から伝わった伝統医学をもとに、日本で独自に発展を遂げてきたのが漢方だ。
修琴堂大塚医院院長の渡辺賢治氏が語る。
「頭痛の人からがん患者までどんな人でも診るのが漢方の原則ですが、何となく体調が悪

いという『未病』の状態(発病には至らないが、軽い違和感がある状態)こそ、漢方薬の出番なのです」
漢方薬は「生薬」からつくられている。生薬は人体に効能のある自然界の物質を簡単に加工したもので、植物が約9割、それ以外は動物や鉱物だ。朝鮮人参や葛根、甘草や生姜、石膏といった生薬の何種類かを組み合わせ、漢方薬はつくられる。

冬は「腎」の働きが悪くなる

漢方の基本的な考え方である「陰陽五行説」では、5つの要素が互いの性質を助けたり、抑制することで、バラ

ンスを保つという。漢方では、「肝・心・脾・肺・腎」の五臓を健全に保つことが重視される。そしてこの五



臓は、季節とも密接に関わっているという(上図参照)。
「秋には肺の働きが悪くなり、皮膚・粘膜の乾燥によるトラブルも起こりやすくなります。また冬には腎の働きが弱まり、冷えや血流障害などが起こりやすくなるのです」(薬膳コンシェルジュ協会代表理事の杏仁美友氏)
日本では148種類の漢方薬が保険適用になっている。その中でも特に寒い季節に効くものを、これから紹介していこう。



▶手足の冷えは血流障害から

男性にも多い「冷え」に効く漢方薬

「秋から冬にかけての代表的な症状が『冷え』。女性特有のものと思われがちですが、実は男性にも多い。冷えは万病の元。免疫力が下がり、風邪も引きやすくなります。漢方薬を飲んで冷えを改善しましょう」

そう語る前出の渡辺氏に、冷えた身体を温める漢方薬を紹介して

◀冷えは頻尿や肩こりにもつながる

もらった。
「生薬で温める効果があるのは、血管を開いて血流を良くする生姜です。風邪に使われる

『香蘇散』や『葛根湯』には生姜が含まれています」
生姜を蒸してつくる生薬・乾姜は温める力がさらに強まり、胃腸が弱い人向けの「人参湯」などに配合される。「生姜・乾姜と並んで、

身体を温める作用があるのが、附子(トリカブト)です。『真武湯』という、附子の入った漢方薬は身体が疲れやすいときに効果的です。また、風呂から上がると足が冷たくなる人には、血のめぐりを良

くする当帰と芍薬が含まれた『当帰芍薬散』が効きます(渡辺氏) しょやけの症状が出る場合は、痛みを和らげつつ身体を温める呉茱萸が含まれた、「当帰四逆加呉茱萸生姜湯」が特効薬になるとい

身体を温める漢方

真武湯

中国の神話に登場する神・玄武にその名が由来する。附子や芍薬、生姜が含まれ、お腹の冷えや胃腸が悪い時の下痢に効く。新陳代謝が弱まった人、身体が弱い人向き

効能のある他の症状

消化不良、慢性胃腸炎、腹痛、めまい、浮動性めまい、だるさ



▶附子

香蘇散

ハマスゲの根からつくる香附子と、シソの葉からつくる蘇葉という生薬にちなんで名づけられた。風邪の引き始めに効果がある。体力があまりない人や、胃腸が弱い人向き

効能のある他の症状

悪寒、発熱、精神不安、不眠、食欲不振、魚などによるアレルギー



▶蘇葉

十全大補湯

黄耆、桂皮など10種類の生薬が働きを全うするという意味を持つ。元気を補い、体力と気力を取り戻すのに効果的。がん治療などの長い闘病の負担を軽減する

効能のある他の症状

疲れ、だるさ、病後・術後の体力・気力の低下、貧血、手足の冷え



◀桂皮

当帰芍薬散

当帰と芍薬はいずれも血のめぐりを良くする生薬。月経不順やむくみなど生理や妊娠・出産に関わる症状に効果がある女性向けの漢方だが、男性の冷えにも効く

効能のある他の症状

頭痛、めまい、更年期障害による症状、不妊症



◀当帰



ウイルスによる不調を防ぐ

「コロナ後遺症」に効く漢方薬

「コロナ後遺症に苦しんでいる方は多いですが、そのメカニズムがまだわかっていないため、西洋医学では特効薬や治療法がないのが厄介です。なので、それぞれの症状に合わせた対症療法として、漢方薬を使うのが合理的

◀後遺症には様々な症状が

「です」
そう語るのは、『ローチャートコロナ後遺症漢方薬』の著者・新見正則氏である。新見氏によると、コロナ後遺症でまず処方したいのは、「加味帰脾湯」だ。心身の疲れや貧血、精神不安などの改善に用いられる漢

方薬で、倦怠感やブレインフォグなどの後遺症に効くという。物忘れがあると、人の顔をうまく認識できない症状がブレインフォグである。その他にも、体力低下には全身の状態を改善する「人参養榮湯」、熱や炎症を抑えるには、「柴胡桂枝湯」が効果的だという（左ページ下参照）。

ウイルスで弱った胃腸を整える

毎年冬には、低温や乾燥を好むノロウイルスが、食中毒を頻繁に引き起こす。ノロウイルスなどのウイルス性胃腸炎・下痢に効果的な漢方薬は、「五苓散」である。



かみきひとう 加味帰脾湯

黄耆、人参、甘草、当帰など14種類の生薬が配合され、心身の疲れを改善する。「コロナ後遺症のどんな症状にも処方して問題ありません」（新見氏）

効能のある他の症状

貧血、不眠・動悸などの精神的な症状、微熱、寝汗、食欲不振



▶甘草



▲マツホドという菌類からつくる茯苓

「胃腸の働きを整えて、英気を養うには『補中益気湯』も良い。気力と体力を回復させる生薬である人参や黄耆が含まれており、体力が乏しい人にとって相性が良い薬です」（前出の新見氏）
普段から食欲がない人にもお勧めだ。



風邪の症状によって漢方を使い分けよう



	鼻炎	せき・たん	熱	頭痛
虚弱 体質の人	ほちゆうえつきとう 補中益気湯 食欲がなく、胃腸の動きがおとろえて、疲れやすい方に	たんが切れにくい、 ばくもんとんとう 麦門冬湯 からぜきなど、のどの乾燥感がある方に		▲ジャノヒゲの根・ 麦門冬
体力・体質が 普通の人	しょうせいりゆうとう 小青竜湯 色の薄い鼻水やたんが出る方に	腹痛や吐き気を伴っ さいこけいしとう 柴胡桂枝湯 たり、頭痛や微熱が 続いたりするときに		◀ミシマサイ コの根・ 柴胡
		のどに異物感が はんげこうぼくとう 半夏厚朴湯 あるせきや 吐き気に	頭痛や微熱が続いたり、 しょうさいことう 小柴胡湯 食欲がなくなったり、 胃痛があるときに	
	かつこんとうかせんきゆうしんい 葛根湯加川芎辛夷 鼻つまり、慢性鼻炎に	粘った鼻水が しんいせいはいとう 辛夷清肺湯 出る方、 慢性鼻炎に	かつこんとう 葛根湯 汗がなく、悪寒や肩こりのあるときに	
体力が充実 している人	まおうとう 麻黄湯 汗がなく、悪寒、発熱、頭痛や、関節痛があるときに	ごことう 五虎湯 せきが強く出る方に		◀シナマオウ の茎・ 麻黄

風邪の症状と体質で漢方を使い分ける

「風邪を引いたら葛根湯を飲む人も多いと思いますが、実は葛根湯が合わない人もいます」（前出の渡辺氏）

国立医薬品食品衛生

研究所が公表している

図表（上）によると、「葛根湯」や「麻黄湯」

は体力が十分にある人

には効果的だが、虚弱

体質の人には適さない

ことがわかる。虚弱体

質の人が風邪を引いた

ら、「補中益気湯」が

ふさわしい薬なのだ。また、風邪の症状によっても合う薬と合わない薬がある。せきやたんが出る人に適しているのは、粘膜や気道を潤して身体に栄養を届ける機能を高める「麦門冬湯」などだ。

コロナ後遺症やウイルス性の症状に効く漢方

さいこけいしとう 柴胡桂枝湯

風邪をこじらせて長引く熱や炎症を抑える。十二指腸潰瘍などの痛みも和らげる

効能のある他の症状

悪寒・頭痛など風邪の症状、腹痛、胃潰瘍、疲れ

にんじんようえいとう 人参養榮湯

人参や当帰、芍薬などが含まれ、消化器の働きを高める。体力低下の状態を改善する

効能のある他の症状

疲労倦怠、食欲不振、手足の冷え、貧血

ほちゆうえつきとう 補中益気湯

胃腸の動きを整えて、気力を回復させる。疲れやだるさなどの倦怠感がある人に

効能のある他の症状

食欲不振、寝汗、風邪・インフルエンザの予防、コロナ後遺症

身近な食材で、様々な病に勝つ

「五味」をバランスよく摂ろう

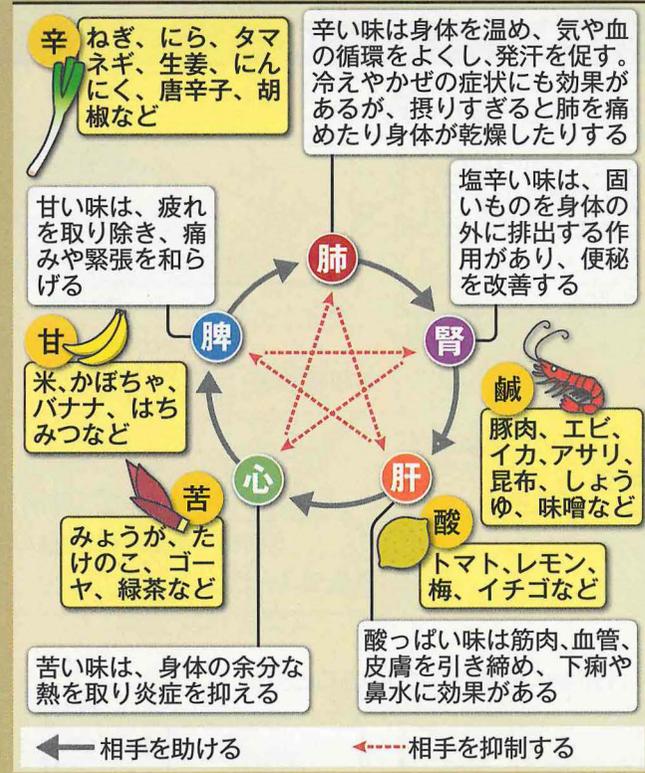
漢方薬を購入して毎日服用する習慣がほとんどない人は、普段の食材で漢方を意識してみよう。生薬に含まれる食材や、生薬と似た効果がある食材を選ぶと、病に負けない身体がつくれる。

そのポイントは、五

臓と深く関わる「五味」をバランスよく摂ることだと、前出の杏仁氏に語る。

「食材は酸味、苦味、甘味、辛味、鹹味（塩辛い味）の5つの味に分けられます。これらの味は五臓とつながっているの

五味と五臓の関係



腎の機能が弱まる冬には、豚肉やエビ、イカなどを積極的に食べよう（上図参照）。

食材には「五性」がある

五性	特徴	食材
熱性	身体を強く温める食材で、気や血の流れをよくし新陳代謝を高める	唐辛子、胡椒、花椒、シナモンなど
温性	身体を穏やかに温める食材で、冷えや寒さを取り除く	羊肉、鶏肉、マグロ、エビ、かぼちゃ、ねぎ、生姜、にんにくなど
平性	熱と寒のどちらにも属さない温和な性質。虚弱体質や病後にお勧め	とうもろこし、卵、じゃがいも、さつまいも、大豆など
涼性	身体を穏やかに冷やす食材で、のぼせやほてりを改善する	ほうれん草、トマト、大根、なす、スイカ、みかんなど
寒性	身体を強く冷やす食材で、興奮を落ち着かせる作用がある	カニ、アサリ、たけのこ、きゅうり、ごぼう、バナナなど



▲羊肉は貧血を改善する

食材には5つの性質がある

漢方では、5つの味以外に、5つの寒熱性によっても食材が分けられるという。

「身体を温める力が強い唐辛子や胡椒などの食材は『熱性』、温めも冷やしもしない卵や

じゃがいもなどの食材は『平性』など、『五性』と呼ばれます」（前出の杏仁氏）

冷えや急激な寒暖差で起きる「こむら返り」に苦しむ人は、熱性や温性の食材を積極的に摂ってみよう。

「夏の旬の食材は身体を冷やすものが多い一方、マグロやかぼちゃなど秋冬に旬を迎える食材には、身体を温めるものが多い」（同）

下に示したレシピの例を参照しながら、旬の食材を美味しく食べよう。



▲こむら返りは脱水も原因

簡単「漢方ごはん」レシピ

頻尿・尿漏れに

長芋の煮物

●材料（2人分）
長芋……300g
だし汁……300ml
酒・みりん・しょうゆ……各大さじ1
砂糖……大さじ1/2
かつおぶし……適宜

●作り方
①長芋は皮をむき、2～3cmの輪切りにしてから半月切りにする。
②鍋に①とだし汁、酒・みりん・しょうゆ、砂糖を入れ、弱火～中火で煮る。
③器に盛り、お好みでかつおぶしを添える。

肩・腰のこりに

にらとにんにくのチヂミ

●材料（2人分）
にら……1/2束 にんにく……3片
小麦粉……50g 鶏卵……1個
上新粉（片栗粉）……20g
水……100ml ごま油……適量
A：ポン酢・豆板醤……各適量

●作り方
①にらは4.5cm幅に切り、にんにくは薄切りにする。
②ボウルに①と小麦粉、上新粉、鶏卵、水を入れて混ぜる。
③フライパンにごま油を熱し、②を焼く。
④もう片面もごま油を足して焼く。Aを合わせてタレをつくる。

冷えに効く

ガーリックシュリンプ

●材料（2人分）
殻付きエビ……20尾
にんにく（みじん切り）……2片
タマネギ（みじん切り）……1/4個
オリーブオイル……大さじ2
白ワイン……大さじ2
塩・胡椒……各適量

●作り方
①エビは殻付きのままよく洗い、水気を切り、竹串で背わたを取って縦に包丁を入れる。
②密閉袋にすべての材料を入れて混ぜ合わせ、10分置く。
③熱したフライパンに②を入れ、エビの色が変わるまで炒める。



「関節痛」を和らげるには



寒さによって手足の血管が収縮し、血流が悪くなると、筋肉がこわばり、関節に負担がかかる。関節痛に悩む人は、血の流れをよくする食材を摂ろう。

「生薬でもあるシナモンやウドは、痛みを止めたり、血行を促進するのでお勧めです。また、はと麦は代謝を促し、関節痛の原因となる老廃物を取り除きます」（前出の杏仁氏）

「乾燥」から身を守る食材

冬には空気が乾燥するため、のどや肺を痛めることがある。

漢方で生薬の「山薬」となる山芋には滋養強壮の効果があり、のどの乾燥防止や老化

予防も期待できる。その他、白木耳や蓮根、大根などの「白い食材」が身体を潤す。



「心の病」も漢方で防ぐ

怒り・イライラを抑える

漢方は身体だけではなく、精神の不調も改善する。

たとえば、頭痛、めまい、不安に効くという生薬・釣藤鉤や柴胡などが調合された「抑肝散」。精神を落ち着かせて、怒り・イライラを抑え、うつ気味の状態や認知症にもなる興奮状態に効果を発揮するという。

生薬であるナツメの実（大棗）や竜眼の仮種皮（竜眼肉）も、精神を安定させる。

「ナツメに生姜を加えてお茶として飲んだり、ナツメに竜眼肉を加えてデザートにすると、倦怠感や不安感を手軽に改善できます」（前出の杏仁氏）



▲カギカズラの枝が釣藤鉤という生薬だ

「不眠症」を打破する漢方



▲サトイモ科のカラスピジャクの茎・半夏

不眠症や悪夢、めまいに効果的なのは、「柴胡加竜骨牡蛎湯」だ。牡蠣の殻を砕いた生薬・牡蛎や、鹿などの大型哺乳動物の化石化した骨からつくられる生薬・竜骨、半夏などが入っている。

また、眠りが浅い人やイライラしがちな人に効くのは、柴胡や甘草、薄荷などが調合された「加味逍遙散」だ。

イライラ

加味逍遙散

月経異常や更年期障害など女性特有の症状によく用いられ、「産婦人科の三大漢方薬」のひとつとされるが、男性の怒り・イライラにも効く

効能のある他の症状

肩こり、めまい、頭痛、のぼせ、精神不安、不眠症、月経不順、更年期障害

怒り

抑肝散

「抑肝」はたかぶつた感情を抑え、精神を落ち着かせることを意味する。認知症の人が怒って攻撃的になることを鎮める働きもある

効能のある他の症状

怒り・イライラ、不眠、更年期障害による諸症状、歯ぎしり、夜泣き

不眠症

柴胡加竜骨牡蛎湯

不眠や不安、更年期障害に使用される。牡蠣や竜骨に含まれる炭酸カルシウムが、熱や興奮を鎮めた後、便と一緒にそれを排出するという

効能のある他の症状

悪夢、めまい、動悸、頭痛、円形脱毛症、高血圧、更年期神経症、便秘

漢方はオンライン処方もできる

「漢方に詳しい薬剤師がいれば、漢方薬は一般の薬局でも処方してもらえます。また、遠隔診療が漢方薬でも広

まっています」（前出の新見氏）
オンライン処方ができるクリニックは、ウェブから検索できる。

シリーズ「名バイプレイヤー」たちの生き様に迫る

脇役稼業

第20回

俳優は
肉体で
語るべし

夏八木勲

ギラつく野人

「一匹狼のような凄みを放ちながら痛みをも宿す。それを言葉で介さずに体で描くことのできる数少ない役者だ。」

1966（昭和41）年、26歳で映画デビュー。同年、五社英雄監督作『牙狼之介』で、天涯孤独の素浪人の役を迫力たっぷりに演じ、注目を集めた