

婦人画報

24ページ別冊付録
婦人画報のお取り寄せ
「大切な方に贈りたい
とっておきスイーツと
冬のごちそう」



最新情報はこちら!
FUJINGAHO
116 YEARS&BEYOND
fujingaho.jp

連載「レンズを通して」
高円宮妃久子殿下

12 December 2021
No.1421

蟹

温泉風呂付きのお部屋で冬籠もりがステイ

雪の宿

究極の美味お取り寄せ

南仏コート・ダジュール
手仕事の世界

これからのお金と人間関係とは?
天海祐希×草笛光子 対談

奄美・沖縄 奇跡の島へ

美と健康の年末ギフト



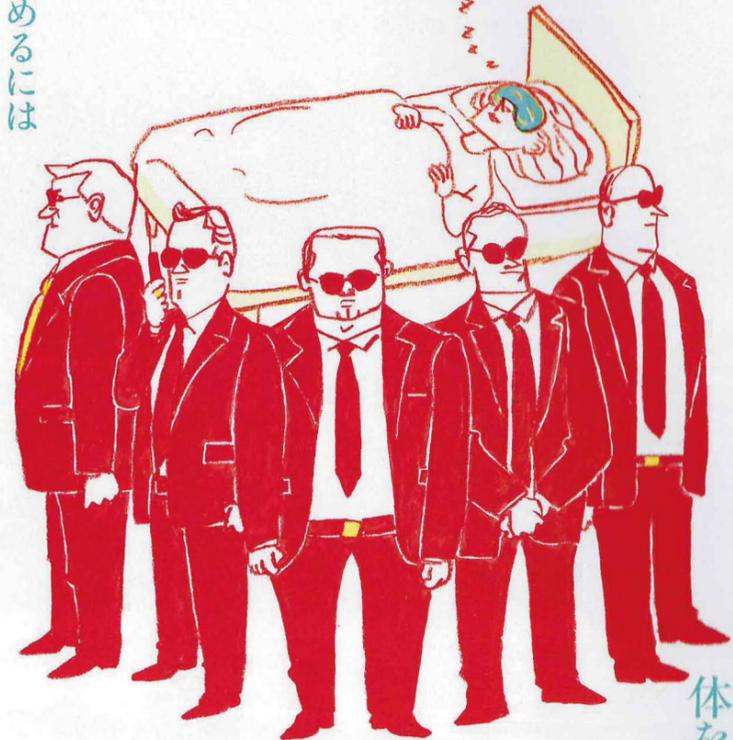
Magazine Cloud
電子版でも読めます

100

歳佳人への ウェルネス レッスン

この冬は、新型コロナやインフルエンザに感染しにくい体を作っておきたいもの。ウイルスと闘うのは、私たち自身がもつ生体防御能、つまり免疫力です。免疫力を高めるには、日ごろから体調を整えておくことが大切ですが、漢方薬が生体防御能を高める助けをしてくれることをご存じでしょうか？ 生体防御能を引き出す漢方治療について、免疫と漢方の専門家を取材しました。

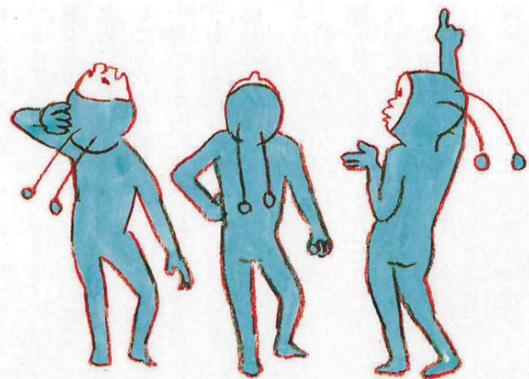
取材：文・増田美加（女性医療ジャーナリスト）
イラスト：MAIKO SEMBOKUYA (CWC)



Lesson 24

免疫力

漢方の知恵を借りて
ウイルスと闘い、
感染症にかかりにくい
体を作る！



免疫力、つまり生体防御能を高めるには 自律神経を整え、血流をよくして 深部体温を上げること

免疫力とは、体を守る仕組み
＝生体防御能です。この生体防
御能は、病原菌やウイルスにや
られたらやり返す「仕組みの、
ことだと渡辺賢治先生。「生体
防御能のひとつが発熱、咳、嘔
吐、下痢、不安、痛みといった
体の反応です。発熱、咳、嘔吐、

下痢はウイルスや細菌などを体
から排出する仕組み。不安や痛
みは侵入に対する警告です。生
体防御能のもうひとつは、自然
免疫と獲得免疫の二段構えの免
疫システム。どちらも侵入した
異物を攻撃する役割です」
これらの生体防御能は、どう
したら高まるのでしょうか？

「①自律神経を整える ②血流
をよくする ③深部体温を高め
ることが大切です。自律神経が
大事なものは、免疫細胞のなかで
も主役級の働きをするリンパ球
にとって、交感神経と副交感神
経の切り替えが重要な役割を果
たしているからです（渡辺先生）
交感神経が活発になる日中、私
たちは活動しているので敵（病
原菌やウイルス）が入る可能性
が高い。だからリンパ球は、リ
ンパ節で新しい情報を得るため
に待機しています。逆に副交感
神経が活発になる夜間は、リン
パ球はリンパ節から出ていき、
学習した情報をもとに敵を攻撃

漢方には、感染症に対する生
体防御能を高める仕組みを向上
させる働きがあります。「もつ
ぱら体質改善や慢性疾患の治療
に使われるイメージがあります

漢方薬は、感染症に対する準備状態を 作ります。漢方薬が効果を発揮するのは ボヤの段階（発症初期）です

漢方には、感染症に対する生
体防御能を高める仕組みを向上
させる働きがあります。「もつ
ぱら体質改善や慢性疾患の治療
に使われるイメージがあります



今月の担当医
渡辺賢治先生
修琴堂大塚医院院長

わたなべけんじ●慶應義塾
大学医学部卒業。医学博士。
東海大学医学部免疫学教室、
スタンフォード大学遺伝学
教室、慶應義塾大学医学部
漢方医学センター長、同大
環境情報学部教授ほかを経て
現職。日本東洋医学会漢
方専門医。著書に『漢方で
感染症からカラダを守る！』
（ブクマン社）ほか多数。

が、これは全くの誤解。急性の
感染症にも、漢方は有効です。
過去のスペイン風邪や新型イン
フルエンザでも漢方が大活躍し
たのです」（渡辺先生）

漢方薬「補中益気湯」を飲ん
だ群と飲まない群で比べた、イ
ンフルエンザウイルスのマウス
による漢方の予防研究がありま
す。ウイルスに感染しても、飲
んだ群は早く感染制御が起きて
ウイルス量が下がり、重症化し
ない。さらに生体防御能が正常
に保たれ、ウイルスを排除でき
ることも判明。「十全大補湯」
も同様の結果でした。「つまり
漢方薬は、感染症に対する準備状
態を体にするのです。だから漢
方薬を飲んでいると、新型コロ
ナやインフルエンザのウイルス
が入り込んでも増殖を許さず、
発症させない。万が一発症して
も軽症で治して重症化させない
のです。しかし呼吸が苦しく息
切れし、胸が痛くなるような重
症化した状態になると、漢方で

漢方薬が新型コロナウイルスに効く！
というものはありませんが、渡
辺先生がその治療で使った漢方
薬を紹介します（コラム2）。

は火を消せません。発熱、空咳、
倦怠感、頭痛など、普通の風邪
の初期といったボヤ段階で、漢
方は効果を発揮するのです（渡
辺先生）。そのため、漢方薬は飲
むタイミングが大事。ひどくな
る前の「ちよっと体調がおかし
い」段階で力を発揮します。

「日ごろから体調を保っていれ
ば、ちよっとした体の変化に気
づきます。少しの変化で早めの
漢方薬。これが体を守るコツな
のです。ただし漢方医学では、
漢方薬はあくまでも手段のひと
つ。ほかに鍼灸、養生という柱
があります。なかでも重視して
いるのは養生です（コラム1）。
また漢方薬は、同じ風邪やイン
フルエンザでも、その人の生体
防御能の状態、病気の勢い、体
力や症状の現れ方を見極めて、
処方があるのが特徴。「この
漢方薬が新型コロナウイルスに効く！
というものはありませんが、渡
辺先生がその治療で使った漢方
薬を紹介します（コラム2）。

Column 1

感染症から体を守るための 養生法、7つのポイント

感染症などの病気にかりにくい体を作
るため、漢方のなかで重視されている養生。
養生とは、健康のために食生活や生活
習慣を整える日常生活の知恵です。病
院にも薬にも頼らない体に近づける、ま
さに未病対策です。養生のためのポイン
トを7つに絞って紹介します。

- 1 「なんとなく不調」を放置しない
- 2 規則正しい生活を維持し、睡眠サイクルを狂わせない
- 3 中庸の（偏らない）食事で、体を温めることを重視する
- 4 積極的に体を動かす。おすすめは足の付け根を意識して歩く（大腰筋）ウォーキング
- 5 入浴で体を温める
- 6 一日15分、深い呼吸を意識して副交感神経のスイッチをオンにする
- 7 姿勢を整えて自律神経のバランスを保つ

風邪の初期に処方する 漢方薬—— 処方は一一人一人 違います！

Column 2

「今回の新型コロナ治療で私が患者さんに
使用した漢方薬は、本当に一人一人異な
り、刻々と変化する「証（体質、タイプ）」
に合わせて処方しました。例えば日中台
韓の有識者でまとめた新型コロナ対策の
ガイドラインにある「清肺排毒湯（せい
はいはいどくとう）」や「藿香正気散（か
っこうしょうきさん）」など。また、ごく感
染初期の新型コロナ患者は風邪と症状がほ
ぼ同じなため、「葛根湯」「麻黄湯」「桂枝湯」
「香蘇散」「麻黄附子細辛湯」「真武湯」な
ども処方しました。これらは風邪のとき
に処方する漢方薬です。しかし、こうした
漢方薬を服用して効果が出るのは、あく
までボヤ（初期）の段階です」（渡辺先生）

風邪の初期治療で使う漢方薬の例

- 葛根湯（かっこんとう）
- 麻黄湯（まおうとう）
- 桂枝湯（けいしとう）
- 香蘇散（こうそさん）
- 麻黄附子細辛湯（まおうぶしさいしんとう）
- 真武湯（しんぶとう）