



かつては煎じて飲むものだったが、最近
は顆粒タイプもある



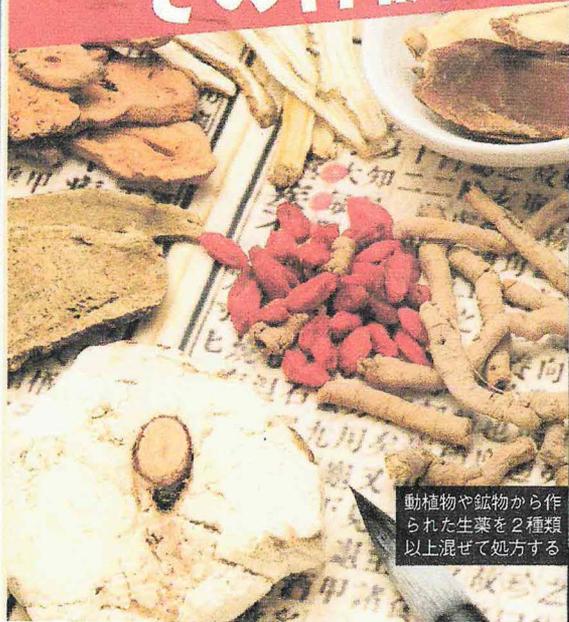
病気だけでなく、肥満などの「未病」にも効くのが漢方の特徴

漢方が ゼロからわかる

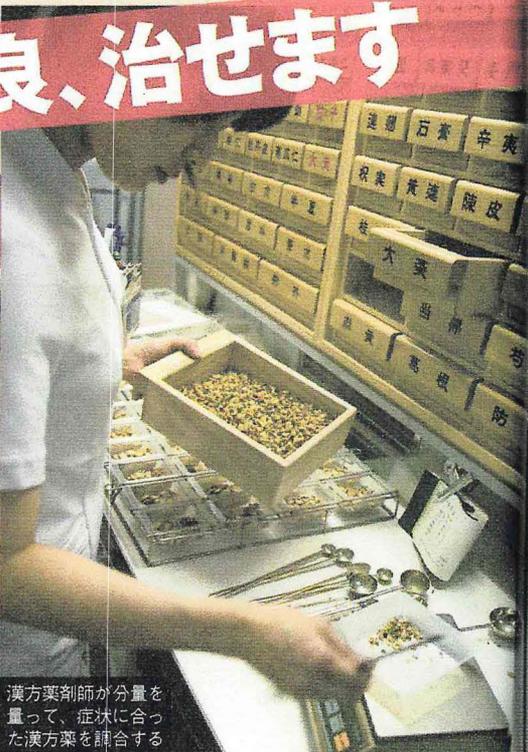
逆引き漢方薬辞典つき

なんとなく体調が悪い。
医者にかかってもよくならない。
そんな時は漢方の力を頼ってみよう。
実は日本独自の伝統医学。
ぴったり合うものがあるはずだ。

その体調不良、治せます



動植物や鉱物から作られた生薬を2種類以上混ぜて処方する



漢方薬剤師が分量を量って、症状に合った漢方薬を調合する

漢方が目指す「養生」とは何か

漢方の歴史

「気・血・水」を理解する

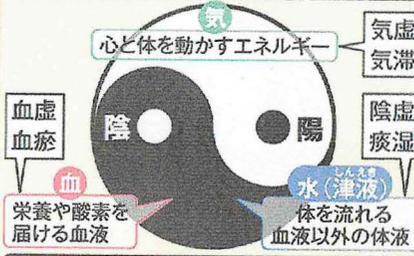
漢水

方では「気・血・水」のバランスが崩れることで、体調が悪くなると考えられている。「はじめてのおうち漢方」監修者のひろふみ氏が解説する。

（気虚、めぐりが悪いとイライラする症状が表れたりします（気滞）。

血が少なくなることをいいます。血虚、血瘀。血が滞ると肩こりになったりします（血虚）。血は血以外の水分のことで、水が少なくなると（陰虚）、めぐりが悪く（陰虚）、めぐりが悪く（陰虚）、めぐりが悪く（陰虚）

「気・血・水」の働き



→ バランスが崩れると体調が悪くなる

が悪いと倦怠感が表れます（痰湿）。まずは左表で自分がどのタイプかチェックしよう。思い当たる症状が2、3つあるのが当たり前。症状のバランスを見極めて、次々ページ以降に紹介する「漢方薬」を生活に取り入れてほしい。

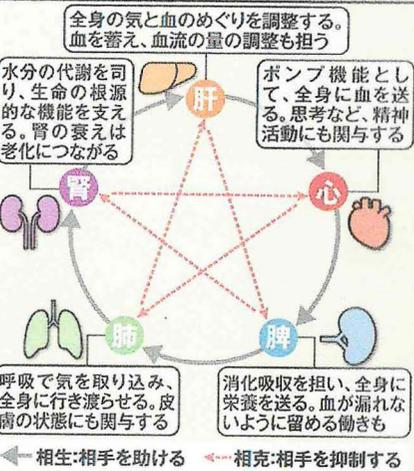
人体の基本「五臓」とは何か

気

「血・水を司るのが「五臓」。「肝・心・脾・肺・腎」が密接に関係しながら、心と体の健康を保つ（左図）。バランスが崩れると体調不良になるが、漢方が症状の改善に役立つ。「漢方薬を飲むだけが漢方ではありません。五臓をいたわることでバラン

スを改善することができません。まずは、体を冷やさないこと。冷たいものを体内に入れると、体温を維持するために膨大なエネルギーを必要としますが、それが気を消耗し、胃腸が疲弊してしまふ。白湯を飲むなど、日々の心がけが漢方の「養生」なのです」（山崎氏）

五臓と働き・関係



← 相生: 相手を助ける ← 相克: 相手を抑制する

自分の体質をセルフチェック

- 顔色が悪い(白い)
- 肌が乾燥してカサカサ
- 髪がバサバサ
- 疲れ目、かすみ目になりやすい
- 重だるい頭痛がある
- 立ちくらみする
- 不安感が強い



血虚タイプ

過労や慢性疾患が原因で、体内に栄養を行き渡らせる「血」が不足している状態。貧血やめまい、抑うつ症状などを生じる

おすすめ食材
人参、ほうれん草、黒豆、小豆、マグロ、卵など

- げっぷ、おならがよく出る
- のどにつかえ感がある
- お腹が張りやすい
- 食欲にムラがある
- イライラしやすい
- 情緒不安定である
- 寝つきが悪い



気滞タイプ

ストレスや生活習慣の乱れで、「気」の流れが停滞している状態。イライラするほかに、頭痛や肩こりも感じる

おすすめ食材
クコの実、しそ・セロリなどの香草類、柑橘類など

- 朝、起きられない
- すぐに疲れる
- 食欲がない
- 胃腸が弱い
- 息切れしやすい
- 下痢をしやすい
- かぜをひきやすい



気虚タイプ

胃腸の機能低下や過労、睡眠不足が原因で、体を流れる「気」が不足している状態。常に疲れやだるさを感じる

おすすめ食材
牛肉、鶏肉、もち米、いも類、豆類、きのこ類など

- 手足がむくみやすい
- めまい、吐き気がある
- 痰がよく出る
- 甘いもの、脂っこいものを好む
- 下痢や軟便が多い
- 雨の日は不調
- 悪い夢をよく見る



痰湿タイプ

体の中で水分がうまくめぐらず、余分な水分を溜め込んでいる状態。倦怠感や頭痛、手足のむくみなどの症状を伴う

おすすめ食材
きのこ類、玄米、昆布、たけのこ、冬瓜、こんにやくなど

- ほてり、のぼせがある
- いつも微熱がある
- 手のひら、足の裏が熱い
- のどが渴きやすい
- 寝汗をよくかく
- 肌が乾燥している
- やせている



陰虚タイプ

汗や唾液、リンパ液などの体液が不足した状態。水分バランスの崩れて、のぼせやほてりの症状が出ることも

おすすめ食材
豚肉、れんこん、なし、はまぐり、豆腐など

- 同じ部位に刺すような痛みがある
- ひどい肩こり持ち
- 揉むとラクに感じる
- シミやそばかすが多い
- 目の下にクマが出やすい
- あざができやすい



血瘀タイプ

長時間同じ体勢でいることなどが原因で、体が冷え、「血」のめぐりが悪くなった状態。特定の部位に痛みを感じる

おすすめ食材
アジ、イワシ、ねぎ、なす、にんにく、生姜など

出典：『はじめてのおうち漢方』（きむらひろき著・山崎ひろふみ監修）



中国医学を豊に、日本独自の発展を遂げた

体調不良を改善する「漢方ごはん」

気虚タイプ

滋養強壯・疲労回復に効く
長いもの煮物



肺・脾・腎の機能をアップ

材料 (2人分)
長いも……300g
出し汁……300ml
酒・みりん・醤油……各大さじ1
砂糖……大さじ½
かつおぶし……適宜

作り方
①長いものは皮を剥き、2~3cmの輪切りにしてから半月切りにする
②鍋に①と出し汁、酒・みりん・醤油、砂糖を入れ、弱火~中火で煮る
③器に盛り、好みでかつおぶしを添える

血瘀タイプ

血流を良くして、炎症をしずめる
なすとピーマンの味噌炒め



血管を丈夫にする作用もある

材料 (2人分)
なす……3個
ピーマン……2個
ごま油……適量
出し汁……大さじ4
味噌……大さじ1と½
酒・みりん……各大さじ1
七味唐辛子……適宜

作り方
①なすは縦半分に切り、斜め切りにする。ピーマンは種を取って細切りにする
②フライパンにごま油をひいて熱し、①を炒める
③②に出し汁と味噌、酒・みりんを入れ、絡めるように炒め合わせる。好みで最後に七味唐辛子を振る

気滞タイプ

体を冷まして、心を落ち着かせる
セロリのさんびら

材料 (2人分)
セロリ……1本
ごま油……大さじ1
赤唐辛子 (小口切り)……ひとつまみ
みりん……小さじ2
醤油……小さじ2

作り方
①セロリは筋を取り、茎は斜め薄切りに、葉は千切りにする
②フライパンにごま油をひいて熱し、①のセロリの茎、赤唐辛子、みりん、醤油を入れて炒め、最後にセロリの葉を加えてさっと炒める



葉は茎よりも栄養がある

陰虚タイプ

体に必要な水分を補給する
豆腐とシジミのうま煮

材料 (2人分)
豆腐……1丁
シジミ……150g
アスパラガス……40g (2~3本)
A 酒・オイスターソース……各大さじ1
砂糖・塩……各小さじ½
水……200ml
水溶き片栗粉……少々

作り方
①シジミは砂抜きし、豆腐は1.5cm角に切る。アスパラガスの硬い皮はピーラーで剥き、3cm幅の斜め切りに
②鍋に①とAを入れ、中火で煮込む。アスパラガスが柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける



体にこもった熱も冷ます

血虚タイプ

血を補い、体を温める
マグロとイカのピリ辛丼



タンパク質が豊富で低カロリー

材料 (2人分)
マグロの刺身……120g
イカの刺身……100g
A 醤油……大さじ1
みりん……大さじ½
ごま油……大さじ½
豆板醤……小さじ¼~½
ごはん……2杯分
青じそ (千切り)……4枚分

作り方
①マグロとイカは細切りにする
②ボウルに①とAを混ぜ合わせ、温かいごはんの上にのせて、青じそを散らす。好みで生姜やネギを加えても

痰湿タイプ

余分な水分を排出する
さつまいもと昆布の生姜煮



血圧を下げる効果もある

材料 (2人分)
さつまいも……1本 (200g)
切り昆布……100g
生姜……1片分
A 出し汁……200ml
酒・醤油・みりん……各大さじ1と½

作り方
①さつまいもは皮付きのまま1cm幅に切り、水 (分量外)につけておく。切り昆布は長さ3等分する。生姜も皮付きのまま、薄切りにする
②鍋に①とAを入れて加熱し、15~20分ほど煮込む

こんな体調不良は漢方薬でラクになる

めまいがある

茶桂朮甘湯

めまいに効く漢方薬として、最初に名前が挙がる。めまいのほかにも、立ちくらみや動悸、息切れといった症状にも効果がある。心が不安定な場合も試す価値がある。

効能のある主な症状
めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、のぼせ、頭痛、片頭痛、怒り・イライラ、精神不安

釣藤散

気持ち落ち着かせたり、痛みを抑えたりする働きがある。高齢者の長引くめまいや頭痛、肩こりなどを改善する。ほかに初老期の高血圧にも効果あり。

効能のある主な症状
高齢者のめまい・頭痛・肩こり・高血圧



眠れない

柴胡加竜骨牡蛎湯

象や鹿などの哺乳動物の化石化した骨から作られた生薬が含まれる。精神を安定させるので、不眠や悪夢などに効果あり。ほかにめまいや動悸を和らげる働きも。

効能のある主な症状
不眠、悪夢、めまい、動悸、頭痛、円形脱毛症、高血圧

イライラする

抑肝散

怒りの感情をコントロールする役割の「肝」を整える効果がある。高ぶった感情を抑えるため、女性の更年期障害の症状を改善する効能も持っている。

効能のある主な症状
怒り・イライラ、不眠、更年期障害による症状、夜泣き、認知症による症状



気力・体力の不足

十全大補湯

10種類の生薬が気力と体力を補う。疲れやだるさがなかなか抜けにくい時に頼りたい。長引くがん治療など、闘病による体力低下の助けにもなる。貧血にも効果あり。

効能のある主な症状
疲れ、だるさ、手足の冷え、病後・術後の体力・気力の低下、貧血

血圧が高い

黄連解毒湯

体を冷ます生薬が4種類含まれている。そのため、高血圧のほかにも、湿疹やアトピーなど皮膚炎によるかゆみを和らげる効能がある。二日酔い予防にも効果あり。

効能のある主な症状
高血圧にともなう症状、のぼせ、鼻血、湿疹・アトピーなどのかゆみ、口内炎、気うつによる精神不安・不眠、二日酔い

太り過ぎ

防風通聖散

18種類もの生薬が含まれ、ダイエットをサポートしてくれる。高血圧にともなう動悸や肩こりなどに効果も。胃腸が弱い人は下痢になることもあるので、注意が必要だ。

効能のある主な症状
肥満、高血圧にともなう動悸・肩こり・のぼせ、むくみ、便秘

蒼朮 地黄 人參 当歸 芍薬



おうぎ 黄耆 せんじゆう 川芎 びりよう 茯苓 かんぞう 甘草

出典：『ブレ更年期の漢方』(杏仁美友監修)

かぜ

葛根湯
発汗作用があり、熱を下げるため、かぜのひき始めに効果を発揮。鼻炎や中耳炎、結膜炎など、炎症を起こす病気のきっかけにも効果あり。鎮痛作用もあり、頭痛や肩こりにもいい。

効能のある主な症状
発熱・悪寒・鼻水・のどの痛みなどのかぜの初期症状、鼻炎・中耳炎・結膜炎・角膜炎・扁桃炎などの炎症、頭痛、神経痛、肩こり

柴胡桂枝湯
長引くかぜに効果があがり、汗をかいた後に飲むといい。痛みを和らげる薬としても使われ、腹痛や胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの痛みにも効果的。肺や肝臓に障害を起こすこともあるので要注意。

効能のある主な症状
発熱・悪寒・頭痛などのかぜの症状、腹痛、胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胆のう炎・肺炎・肝機能障害などの痛み、小児虚弱、不眠、疲れ



香蘇散
体を温める働きがあり、葛根湯と同じく、かぜのひき始めにいい。体力のあまりない人や胃腸が弱い人向け。気分を爽快にする効果も。

効能のある主な症状
悪寒・発熱などのかぜの初期症状、気うつによる精神不安・不眠・食欲不振・魚などによるアレルギー

麻黄湯
高熱が出るかぜの初期に効く。せきを止めたりする働きもある。インフルエンザの治療薬として使われることも多い。気管支喘息や関節リウマチにも効果あり。

効能のある主な症状
悪寒・発熱・頭痛・のどの痛み・関節痛、筋肉痛などのかぜの症状、インフルエンザ、気管支喘息、関節リウマチ

胃の痛み

特に胃痛に効果を発揮する漢方薬。病院で検査をしても異常がないのに、胃腸の調子が悪い時にも症状改善の効果がある。胸やけや膨満感などの症状も緩和させる。

効能のある主な症状
胃痛、胃もたれ、胸やけ、膨満感、吐き気、胃下垂、胃アトニー、生理痛



症状に合わせて処方される

せき

麦門冬湯
胃や肺にうるおいを与えて、せきをしずめる。あまり体力のない人に向いている。気管支炎や気管支喘息など、のどの病気の症状を軽くする効果もある。

効能のある主な症状
乾いたせき、痰が切れないせき、気管支炎、気管支喘息、かすれ

鼻水・鼻づまり

小青竜湯
熱はないのに鼻水が出るなど、鼻かぜの時に効果を発揮。ほかにも、花粉症に効果がある漢方薬として知られる。血圧が上がることもあるので、高血圧の人は要注意。

効能のある主な症状
鼻水・鼻づまりなどの鼻かぜの症状、痰、くしゃみ、せき、花粉症、アレルギー性鼻炎、気管支炎

慢性炎症

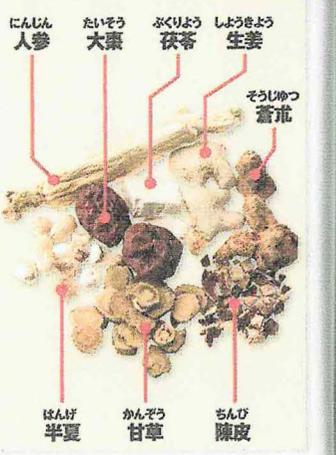
食欲不振や慢性胃腸炎などの長引く症状を改善させる効果がある。ただし、ごくまれに間質性肺炎を発症することもあるので、使用する前に医師に相談したほうがいい。

効能のある主な症状
食欲不振、胸やけ、慢性胃腸炎、慢性肝炎、長引くかぜ・せき、だるさ、喘息、子供の便秘

食欲不振

六君子湯
8種類の生薬が含まれ、体力のない人の食欲不振を改善する。ほかにも胃痛や胃もたれ、胸やけや膨満感などにもいい。体全体のだるさや手足の冷え、軽いうつ病などにも効果を発揮。

効能のある主な症状
食欲不振、胃痛、胃もたれ、胸やけ、吐き気、膨満感、だるさ、手足の冷え、胃下垂、胃アトニー、軽いうつ病



頭痛

体の水分のめぐりをよくして、余分な水分の排出を助ける。頭痛や片頭痛などに効果がある。二日酔いにもいい。帯状疱疹や顔面神経痛の症状改善などの効果もある。

効能のある主な症状
頭痛、腹痛、片頭痛、口の乾き、夏バテ、嘔吐、下痢、二日酔い、帯状疱疹、顔面神経痛、めまい、胃炎、むくみ、しびれ

体の痛み

八味地黄丸
血液を作るのを助ける効果のある地黄が主な成分。腰痛や神経痛、高血圧など、高齢者の体の不調を改善する働きがある。また、頻尿などおしっこへの悩みがある時も頼りになる漢方薬だ。

効能のある主な症状
高齢者の体の不調(腰痛、神経痛、頻尿、糖尿病によるしびれ、高血圧、手足のほてり)、おねしょ

便秘

麻子仁丸
腸をうるおして、便秘を改善する働きがある。特に高齢者や体の弱い人におすすめだ。皮膚のかさつきや食欲不振など、便秘にもなうさまざまな症状にも効果がみ込まれる。

効能のある主な症状
便秘、便秘にともなう症状(皮膚の病気、食欲不振、気うつなど)

関節の痛み

桂枝加朮附湯
体を温めることで、痛みを和らげる。関節痛や筋肉痛、神経痛に効く。原因不明のしびれがある時は試す価値あり。ほかにも首に強い衝撃を受けた時などの、むちうちなどの症状を軽くする。

効能のある主な症状
関節痛、筋肉痛、骨の痛み、神経痛、しびれ、むちうち

いぼの取り

芍薬甘草湯
筋肉のけいれんをしずめて、痛みを和らげる働きがある生薬で作られた漢方薬。足がつりやすい人に効果を発揮する。胃痛や腰痛の改善にも役立つが、長期間服用すると効果が薄れる。

効能のある主な症状
こむら返り、尿管結石による痛み、胃痛、腰痛、生理痛、夜泣き、しゃっくり、下痢

打撲・ねんざ

桂枝茯苓丸
血のめぐりをよくする生薬を含み、打撲やねんざの症状を和らげる。頭痛や肩こり、痔などにも効果がある。女性の更年期障害にもなう、のぼせなどの改善にも役立つ。

効能のある主な症状
打撲、ねんざ、月経不順、乳腺炎、更年期障害によるのぼせ、頭痛、肩こり、めまい、しびれ、むちうち、痔

下痢

特に新陳代謝がうまく働かなくなつた高齢者や体力のない人の胃腸不良に効く。水のような下痢を抑える効果がある。体を温めるので、お腹の冷えや腹痛にもおすすめ。立ちくらみにもいい。

効能のある主な症状
下痢、消化不良、慢性胃腸炎、お腹の冷え、腹痛、めまい、立ちくらみ、だるさ