

風邪と漢方



今回は風邪と漢方についてです。誰でも一度は罹ったことのある病気だと思います。

罹りたくはないと思いますが今回は(人によってですが・・・)罹ってもすぐ治ると言われている漢方をいくつかご紹介します。

基本形	桂枝等	体力が衰えた時の風邪のひきはじめ。寒気、発熱がある時
体力のある人	麻黄湯	体力があり風邪のひきはじめ寒気、発熱、頭痛、体の節々が痛い時
中肉中背	葛根湯	風邪のひきはじめ、頭痛、筋肉痛、肩こりがある時
やや虚弱体質	麻黄附子細辛湯	体力がなく発熱し寒気、体の節々が痛い時
虚弱体質	香蘇散	胃腸虚弱で神経質における風邪のひきはじめ、病み上がり、高齢者に



以上5点漢方をご紹介しました。3日～4日も高熱が続く場合は別としてひきはじめの頃はこのような漢方で治ることもあります。どれが合うか分からない方は風邪のひきはじめに試してみてください。

熱が上がりじわーっと汗をかいたらそれが自分の体質にあっているものです。

漢方のいいところは西洋薬と違い眠くなりません。仕事、授業中にも支障がないでしょう。

体が温まったらそれを冷やさないようにいつもシャワーで済ます人も湯船にゆっくり浸かり早めに寝ましょう。

ここで大事な時に風邪をひきにくくする漢方をご紹介します。

小柴胡湯

又は

補中益気湯

になります。この二つは風邪をこじらせた時に使いますが

予防効果もあります。

小柴胡湯はインターフェロン製剤で治療を受けている方は禁忌の為使用はしないでください。

日頃から運動をし筋肉をつけ代謝をあげておくのも風邪予防にはとても効果的です。

まだまだ寒い日が続きますので体調管理をしっかりし元気に過ごしていきましょう。



気になる事がある時はお近くの薬局で薬剤師と相談して決めてみてくださいね。

