

【カゼ】は、早めの手当が決め手

カゼは、最もありふれた病気ですが、近頃は冬だけではなく夏のカゼも多く見られるようになりました。外はうだるような暑さ、室内はエアコンのクーラーが効いているため、内外の温度差や発汗で体調をくずして「カゼ」をひいてしまうのです。

〇〇〇〇〇

「カゼ」のひきははじめは、「ゾクゾク寒気がする、何となく頭が痛い、肩がこわばる、水っぱなが出る、鼻がつまる、ノドが痛い、関節が痛い」など、体の表面、ことに上半身の症状ではじまることが多いようです。我々現代人は、「カゼ」のほとんどはウイルスによる感染症だと理解していますが、昔の人はそういった知識がなかったため、「風という邪」「カゼのこと」を、風邪ともいいますね）が、体の表面にとりついて、

頭、肩、鼻、喉などで悪さをしていると考えていました。

〇〇〇〇〇

漢方ではカゼの経過は、体力（防御力）との力関係とみえます。分かり易く「城」の攻防戦に例えてみましょう。

城に「風邪」という敵が攻めてきて「体」という堀をみんなで小競合が始まったという戦局が、カゼのひきはじめ。この状態で、敵を追い払うことができれば、城方の損害も少なく体力も温存でき、大きな合戦にはならず「カゼ」戦争は終るはず。しかし敵が強かったり、防備が弱くて城を守りきれないと、城の中まで敵が攻め込んできます。そうなると大変です。よほど頑張つて敵を追いつくか、降参するか、和解するしかありません。ですから

「カゼ」戦争はひきはじめの状態、終らせるのがベストなのです。

しかし、何もせず放っておくと、「カゼ」はひどくなつてきます。ですから何をしてもひきはじめの状態、早めに治療することが大切。事実、ひきはじめに漢方薬をのむと非常に効果的です。何事も先手必勝が肝心ですね。

「カゼ」にかかったら

- ① まず休養。
- ② 発熱や発汗での水分の消耗に注意し、こまめに補給する。
- ③ 漢方では「カゼ」のひきはじめは、発汗によって「風」と「邪」を追い出してを治そうとします。この方法は、現代西洋医学にはなく漢方独特のもので、効果的に発汗するためには、漢方薬をのむだけでなく、

熱めのスープやうどん、そば、鍋物をフーフーいいながら食べると、発汗が促進されて「風邪」の治りも早いものです。また熱めの入浴で汗をかくのもひとつの方法です

「カゼ」のひきはじめにのむ漢方薬

- ① 葛根湯（かっこんとう）が、よく効きます。「葛根湯医者」という落語にも登場するくらい有名な漢方薬です。
 - ② ふだんから胃腸の弱い人なら香蘇散（こうそさん）です。
 - ③ あちこちの関節が痛み、時に咳が出るなら麻黄湯（まおうとう）を。
 - ④ 寒気がひどく、喉が痛むようなら麻黄附子細辛湯（まおうぶしさいしんとう）です。
- このように漢方薬は、症状に合わせて処方していきます。