

クリニックレター 2017年2月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

春遠からじ

冬と夏、どちらかという私が苦手なのは冬のほうでしょうか。寒さ自体はそれほどいやではないのですが、なにが筋肉がこわばる感じがして、家を出たくなくなります。以前はスキーにもよく行っていましたが、準備や道中のことを考えると、なかなか腰が上がりません。例年、日の入りが一番早いのが12月の10日前後で、1月も下旬になるとだんだん日が長くなっていくのを実感しますが、日の出時刻はなかなか早くなってくれず、明るくなるのが早くなったな、と感じるのは、2月下旬頃からでしょうか？日頃、歩きなさい、運動しなさい、と患者様に口を酸っぱくして言っている西本ですが、冬の寒い時期はちょっと勝手が違うようです。

クリニックレター2015年2月号にも書きましたように、漢方の古典である「黄帝内経素問：四気調神大論」には「冬はあまりがんばって汗をかきすぎたり、寒いところで頑張りすぎないで、さまざまな思いをじっと自分の中に隠しておくこと」が冬の養生法である、とあります。朝のウォーキングなども、なるべく、お日様が顔を出してから、夜は早く寝て睡眠時間をしっかり確保するようにしましょう。そして、じっと春を待ちたいと思います。

風邪と漢方

今年に入って、インフルエンザが急速に広まってきました。

今回は、インフルエンザに代表される風邪症候群に関して、皆さんに是非知っておいていただきたいことをいくつか挙げてみたいと思います。

1) 風邪と扁桃炎の違い

一般に、風邪症候群と呼ばれている病気は、インフルエンザも含めてウイルスによる感染症です。一方、扁桃炎は、扁桃腺が細菌に感染して起こる病気です。どちらも、初期には、発熱や咽喉痛、悪寒がありますが、決定的に違うのは、「**ウイルス感染（風邪）には抗生物質が効かない**」「**細菌感染（扁桃炎）には抗生物質が有効**」ということです。細菌感染で同じような初期症状が起こるものには、急性腎盂腎炎や肺炎、細菌性髄膜炎などがあります。言い方を変えれば「**風邪は抗生物質では治らない！**」ということなのです。

2) PL 配合顆粒では風邪は治らない

風邪を引いて医療機関を受診し、PL 配合顆粒というお薬を処方された経験をお持ちの方も多いかと思いますが、この薬が発売されたのは、なんと1962年、今から半世紀以上も前という、超ロングセラーの薬です。

PL 顆粒には、次の4種類の成分が配合されています。

- a: サリチルアミド・・・非ステロイド系消炎鎮痛剤 下熱鎮痛作用
- b: アセトアミノフェン・・・下熱鎮痛作用
- c: プロメタジンメチレンジサリチル酸塩・・・抗ヒスタミン剤
- d: 無水カフェイン・・・抗ヒスタミン剤の眠気を緩和する（裏へ）



これらの成分は、あくまでも、発熱・頭痛・鼻みず・くしゃみなどの症状を一時的に和らげる為のものであり、決して、ウイルスを殺す作用は持っていません。むしろ、ウイルスをやっつけるための生体反応である「発熱」を無理に抑えることで、かえってウイルスの活動性が高まることも危惧されるのです。

このことは、PL 顆粒だけでなく、さまざまな市販の風邪薬も同じです。

「**PL 配合顆粒や〇ル・ベ〇ザなどの風邪薬では風邪は治らない**」ことを是非、ご理解ください。

それでは、なぜ、風邪を治さない風邪薬がこのように長く、使われているのでしょうか？その理由として、

「風邪はそもそも、なにもしなくても治る病気なので、症状さえおさえてやればよい」という考えが主なものだと考えます。

でも、漢方薬を上手に使えば、PL や他の風邪薬よりもよっぽど早く風邪を治すことができるのです。

3) 葛根湯の効く風邪

漢方薬のなかで、風邪に用いられる代表的な処方である、葛根湯(かこんとう)や麻黄湯(まわうとう)、麻黄附子細辛湯(まわうぶしさいじんとう)などは、PL 顆粒などのように無理に体温を下げるのではなく、いったん体温のセットポイントを上げることでウイルスを減弱させ、その後、発汗作用によって体温を下げる方向に働きます。このため、ウイルスの活動性が弱まり、風邪の治癒が早まるのです。

葛根湯がもっとも効きやすいのは次のような症状をそなえた風邪です。

すなわち、**①悪寒がする、②まだ汗が出ていない、③うなじや肩甲骨周囲がこわばって痛む、④節々が重だるく痛む。**

麻黄湯は上記①～④に加えて、咳症状が強いときに、麻黄附子細辛湯は日頃から寒がりの人で咽喉痛があったりするとき有効です。

これらの薬は、症状が出だしたときに、頓服として1回、多くても2-3回服用して、風邪を早期に治す薬であり、1日3回を3日も4日も続けて飲む薬ではありません。

漢方の本来の効き方を理解していない医師は、葛根湯や麻黄湯をPL 顆粒などの風邪薬と同様に、1日3回x〇日間という処方をするがありますが、これでは、漢方の本来の力が発揮できないばかりか、かえって、不眠や動悸、過剰発汗などの副作用を生むことにもなりかねません。

4) 抗インフルエンザ薬は万能か

タミフルやリレンザ・イナビルなどの抗インフルエンザ薬は、発熱の期間を短縮させることが知られています。しかし、インフルエンザの死亡率を下げたという報告はありませんし、麻黄湯などの漢方薬との比較試験では、必ずしも抗インフルエンザ薬のほうが優れているとの結果は認められていません。これらの薬を盲信するのではなく、上手に使うことが大切だと考えています。

お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようにお願いします。駐車場での長時間のアイドリングもお控えください。

クリニックレターのバックナンバーをお読みになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。