

風邪と漢方薬

薬剤部長
小南清司

風邪は、誰もがかかる病気であり主にウイルスによって上気道（鼻やのど）に急性の炎症を起こす病気の総称です。「風邪は万病のもと」といわれるように、こじらせると肺炎などの重い病気を引き起こすこともあり、お年寄りや乳幼児、また基礎疾患を抱えている人は軽視できません。風邪に使われる西洋薬は、のどの痛みや鼻水、鼻づまりなどを改善する対症療法によって症状を緩和します。

漢方薬の役割

これに対して漢方薬は体全体のバランスを整え、本来体が備えている「自己治癒力」を高めることで風邪の改善へと導きます。例えば風邪の初期に使われる葛根湯は、免疫力を高めてウイルスの繁殖を抑えます。薬が効いてくると体が温かくなり、発汗が促され、体が楽になります。

しかし、漢方薬は患者さんごとに合う薬が違います。一般的に風邪の初期には、葛根湯というイメージを持つ人も多いと思いますが、体質によっては別の薬のほうが合うこともあります。葛根湯が合うのは比較的体力がある人で、熱や頭痛、肩こりを伴う場合です。虚弱な人が風邪をひいた場合は葛根湯ではなく、麻黄附子細辛湯や小青竜湯の方が効くことが、多くの研究で明らかになっています。麻黄附子細辛湯は、日ごろから足や腰の冷えが強く風邪をひいても熱がそれほど出ない人に向いています。小青竜湯は、体力のない人が鼻水の出る風邪にかかったときに効果的な漢方薬です。風邪に効く漢方薬の多くはウイルスに対する免疫力を高めてくれます。

また、その効果を最大限に引き出すためには「養生」が欠かせません。安静にして、十分な睡眠とバランスのよい食事を取り、体を温め血流をよくすることで免疫力が高まります。

漢方薬の服用方法

服用タイミングは通常、食前または食間ですが、飲み忘れた場合は食後に飲んでも構いません。服用回数は1日2〜3回など患者さんによって違います。基本的には水か白湯で飲むようにします。薬によっては白湯に溶かして飲む場合もあります。医師や薬剤師の指導に従うようにしましょう。

出典：野木病院副院長／筑波大学附属病院臨床教授 加藤士郎「もっとも身近な病気「かぜ」と「漢方」の話」（漢方 Library line up 一般向漢方啓発）

Cooking

第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕
おうちごはんて 野菜プラス



作り方

- 1 ごぼうはきれいに洗い、せん切りにし、水にさらす。じゃがいもは皮をむき、せん切りにし、水にさらす。人参は皮をむき、せん切りにする。
- 2 1のごぼうとじゃがいもをざるにあげ、水気をきり、人参とポウルに入れ、片栗粉、白ごま、塩・こしょうをまぶし混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を入れ、均等に少し押さえながら広げる。とろけるチーズをちぎりながら並べ、ふたをして弱火で8分、強火で30秒熱し、皿に盛り付ける。

ごぼうには食物繊維が多く含まれているため、糖の吸収をゆるやかにして、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。また、体内でコレステロールの吸収を妨げる働きがあるので、動脈硬化を防ぐ働きがあります。



ごぼうとじゃがいものガレット

1人分エネルギー：134kcal、塩分：0.6g

材料（2人分）

- ▶ごぼう…10cm ▶人参…5cm ▶じゃがいも…1個
- ▶片栗粉…大さじ1 ▶白ごま…小さじ1
- ▶ごま油…小さじ2 ▶とろけるチーズ…1枚
- ▶塩・こしょう…少々



図書館ホームページ

2月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後6時30分まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時

毎週日曜日：午後1時～午後5時

問い合わせ ☎ 32-0262

イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日時	対象
2月5日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
2月12日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
2月19日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
3月5日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)



今月の新刊

泥棒は幻を見ない
赤川次郎著／徳間書店

冷静沉着で切れ者の泥棒・今野淳一、天真爛漫な刑事・真弓。異色カップルの二人が大活躍する人気シリーズ「夫は泥棒、妻は刑事」の最新刊。



みんな、本当はおひとりさま
久本雅美著／幻冬舎

本当はみんな「おひとりさま」。誰もが、同じように孤独を抱えながら生きている。独身でも、既婚でも、人生の歩き方は自分次第。久本雅美が自身の生き方を語る。



蔵書点検のための休館と長期貸出のお知らせ

2月28日(月)～3月4日(金)までの間、蔵書点検のため休館いたします。蔵書点検は、1年に1度、図書館の本を確認し整理するための大切な作業です。利用者の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、2月15日(火)～27日(日)までの間、1人15冊以内(視聴覚資料は2点のみ)、約3週間の長期貸出を行いません。ぜひご利用ください。



ミス・パーフェクトが行く！
横関大著／幻冬舎

厚生労働省雇用環境・均等局総務課所属のキャリア官僚、真波莉子。進むところ敵なしの彼女は、さまざまな問題を解決し…。令和のパーフェクトヒロイン誕生！華麗なる世直しエンタメ。



京大芸人ノート
ロザン著／宝島社

大学受験から漫才のネタづくり、芸人としての戦略立案などを支えた、お笑い芸人コンビ・ロザンのノート術。仕事から勉強、人間関係、子育てまで役立つ思考法・問題解決法が満載です。



俺は主夫。職業、現役Jリーガー
大久保嘉人著／講談社

プロサッカー選手・大久保嘉人がチーム移籍を機に大阪にて、9歳の三男と父子2人暮らしをスタート！初めての単身赴任、家事力ゼロの著者が、家事と育児に悪戦苦闘の毎日を送る。



キーパーソンと時代の流れで
一気にわかる鎌倉・室町時代
本郷和人監修／朝日新聞出版

複雑で難しい日本中世史の入門書。多くの人物が登場する鎌倉・室町時代を系図や相関図、チャートを多用して、複雑な敵対関係や事件の経緯を解説する。

