

葛根湯、かぜのタイプで効果に差



かぜ薬で有名な葛根湯。よく「効かない」と言われますが、これは漢方薬のせいではないのです。

葛根湯は体を温めて発汗させることで、体の表面から体内に入ろうとしている寒い性質の邪気を追い払ってくれる。つまり、「冷えタイプのかぜ」の方にぴったりな「温める」ことで、かぜを悪化させ

ない漢方薬」なのです。

例えば、悪寒、透明の鼻水、頭の奥が縮むような頭痛、首や肩にこりがあるときです。「葛根湯を飲んだ後

は、温かいおかゆを食べて、毛布をかけて横になって汗をかく」というのが、正しい葛根湯の飲み方です。ショウガなどの温める効果があるものを食べるのも良いことです。

温める漢方薬なので、「熱タイプのかぜ」には効かないのです。「熱タイプ」というのは発熱に限らず、炎症や熱感も含まれます。のどが痛い、鼻水やたんの色が黄色い、温めると症状が悪化するというときは、「熱タイプ」です。

そのよつなときには、体を温める葛根湯やショウガは合いません。トマトや緑茶などの体を冷やすものを選びましょう。

タイプが分からないときは鼻水、尿、たんなどの色を見てください。

透明でサラサラのときは冷えタイプで、黄色くネバネバして臭いがするときは熱タイプです。お鍋のだしをずっと煮ていると色や味が濃くなるのと同じです。また、熱タイプになると、のどが渴いて尿回数や尿量も減ります。

かぜは早めの対策がいちばんです。悪化させないように、無理せず早めに休みましよう。



イラスト：小川 良



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する

「咲美堂」代表取締役。自らの病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。現在は漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努めている。商品店舗は「咲美堂漢方薬房―薬膳スクール健康美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花隈B102)。

078・381・5665)。