

常備薬①

麻黄附子細辛湯

(風邪薬)

風邪や気管支炎などの治療に使われる漢方薬です。微熱や悪寒、体のだるさ、頭痛、めまい、関節の痛みといった風邪の諸症状に効果があるとされます。

体が弱い人や高齢者も 安心して使える

私はこれを常に持ち歩くようにしており、「ちょっと風邪気味だな」と感じたときに飲んでいます。もちろん家族にも飲ませています。

基本的には「体を温めること」によって、発汗を促す作用がある薬です。汗をかくことで、風邪の症状がやわらいでいきます。

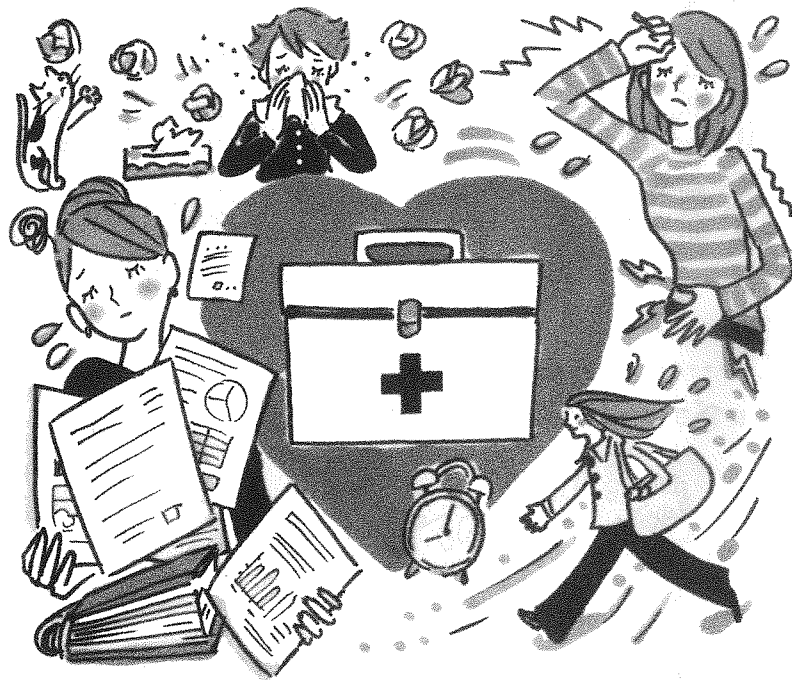
とてもよく効く薬でありながら、副作用がほとんどないという利点があります。そのため高齢の方でも安心して使うことができます。

もともと体が弱い人や、別の病気が治りかけのときに風邪をひいてしまった人に対して処方することもあります。



薬ぎらいな先生の

わが家の常備薬



できれば家族には薬を飲ませたくない——
そんな先生が手元に置いている、
とっておきの「わが家の常備薬」を紹介します。

ながおかずひろ
長尾和宏 (長尾クリニック院長)

常備薬 ③

せいろうがん
正露丸
(下痢止め)

明治時代に発売された日本の伝統的な下痢止め・胃腸薬です。「木クレオソート」を主成分とした丸薬で、特有のにおいがあります。

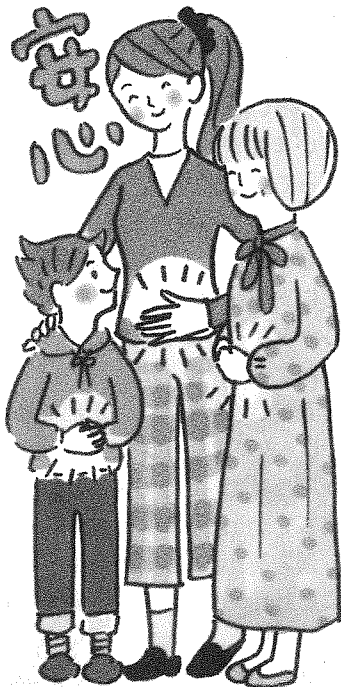
子供から高齢者まで 使える止瀉薬

正露丸はいろいろなメーカーから発売されていますが、私が常備しているのは、ラッパのマークがついている大幸薬品が発売している正露丸です。

5歳以上の幼児から高齢者まで安心して使える下痢止めで、日本では100年以上前から多くの人々が愛用し続けています。私も家族も、お腹の具合が悪くなってきたら、昔から正露丸を服用してきました。

下痢止めとして効き目があるのはもちろん、その信頼度の高さから安心して使えます。

軟便、食あたりや歯痛などへの効果がよく知られています。



常備薬 ②

あんちゅうさん
安中散
(胃腸薬)

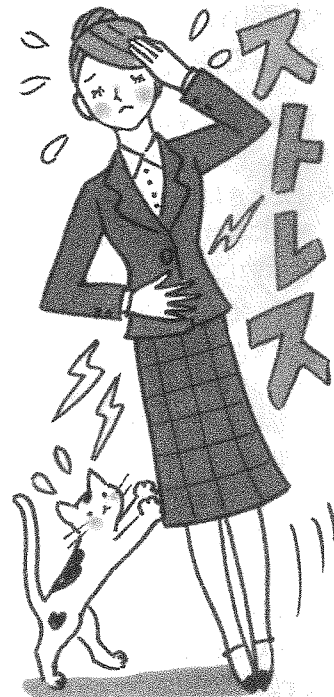
特に病気というわけではなく、日常的に起こる胃痛や胃もたれといった症状に効く漢方薬。なかでも神経性胃炎や慢性胃炎の方におすすしたい薬です。

ストレスによる 胃の不快感にも効く

安中散は、非常に使い勝手のいい漢方胃腸薬です。「胃の調子が悪いな」と感じたら、私はまずこれを飲みます。通常の胃もたれ程度なら、これだけでかなり改善するでしょう。

具体的な症状としては、胃の痛み、吐き気、胸やけ、食欲不振などに効果があります。胃酸過多で、日常的に胃が痛くなることの多い方は、安中散を常に携帯して、外出先でも飲むようにすれば、辛い症状を抑えることができます。

緊張したときの胃の膨張感や不快感にも、安中散は効果があるでしょう。値段が安くて買い置きがしやすいというメリットもあります。



常備薬 ⑤

しょうやくかんそうとう

芍薬甘草湯

(痛み止め)

痛み止めの頓服薬として広く使われている漢方薬です。中国では漢の時代から使われています。即効性があり、痛みがあるときに便利です。

即効性のある 万能痛み止め薬

これもわが家の常備薬であり、痛み止めとして、非常に汎用性が高い漢方薬です。

具体的には、人間の体の消化器や呼吸器、泌尿器、血管、生殖器などの壁にある「平滑筋」という筋肉の収縮を抑える効果があります。痛みによって収縮した筋肉をやわらげることによって、痛みを少なくしてくれます。

腹痛、腰痛、急性胃炎、内臓の筋肉のけいれん、月経痛、尿管結石など、さまざまな痛みに素早く効きます。

救急箱に入れておくだけでなく、鞆にしおぼせておけば、外出時の急な体調不良に対処することができるでしょう。



常備薬 ④

しょうせいりゅうとう

小青竜湯

(花粉症薬)

鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、痰などの症状をやわらげてくれる漢方薬。風邪やアレルギー性鼻炎の治療にもよく使われています。

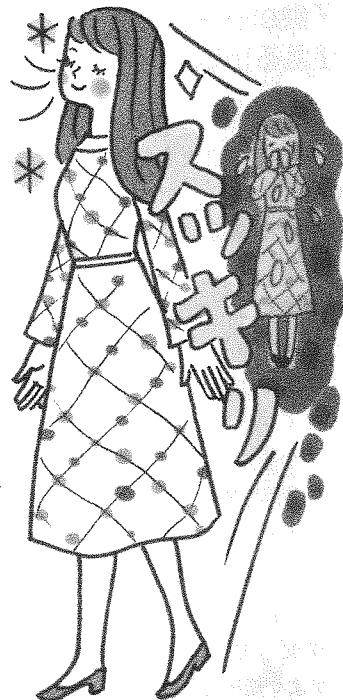
飲んですぐに 鼻水やくしゃみがおさまる

いろいろな花粉症の薬が販売されていますが、なかには強い眠気が襲ってくるものもあります。

その点、小青竜湯は眠くなることがないため、仕事や自動車の運転などに支障がなく、もちろん鼻水やくしゃみなどの症状がしっかりと緩和されます。

花粉症だけでなく、風邪で鼻水やくしゃみがよく出るときにも使うことができます。これも私自身、必要に応じて使うようにしています。

漢方薬というと、即効性がないように思われがちですが、小青竜湯は効くのが早く、飲んでから10分もすれば鼻水やくしゃみが少なくなります。



PHP からだスマイル

家族には

2019 6

令和元年9月10日発行(毎月1回10日発行) No.6

医者がやめさせたい 薬&健康法

うがい薬は自己治癒力を下げる

薬いらずのコンビニ食品



健診・検診で寿命は延びない

1日30分は必要?

◆第2特集◆

めまいと頭痛に
サヨナラ

定価420円

新連載

見るだけで脳がよろこぶ写真

茂木健一郎ほか