

## < お役立ち情報 > 「かぜのひき初め」は葛根湯、麻黄湯・・・使い分けをどうする？

OTC の葛根湯や麻黄湯のパッケージには、「かぜのひき初めに」あるいは「かぜの初期症状に」とのキャッチコピーが記載されていますが、その使い分けはどうするのでしょうか。

かぜのひきはじめに、“熱があるのに、なぜか寒気がする”ことがよくあり、つつい熱があるからといって解熱剤を使いがちですが、実は漢方では逆に「カラダを温める漢方薬」を使って治すことが殆どです。漢方では、寒気があるのは“カラダが温めたいと欲しているサイン”だと考え、そのため昔から、かぜなどのひきはじめで寒気のあるときは、熱があったとしてもカラダの表面を温める漢方薬を使い、発汗を促す方法をとってきました。そうすることで、自分自身の自然治癒力を手助けし、カラダの中に入ったウイルスや細菌が増えるのを抑え、かぜを治してきたのです。この体温上昇は、麻黄の主成分であるエフェドリンが交感神経に作用することで生じます。

麻黄湯と葛根湯の大きな違いは「温める力の強さ」です。葛根湯には、麻黄湯と同じ、桂皮、麻黄、甘草の他に、生姜、葛根、芍薬、大棗の4つの生薬が加わり、計7つの生薬が配合されている漢方薬です。体を温める作用のある生薬が揃えられている麻黄湯と違い、葛根湯には体を冷ます作用のある生薬も配合されており（麻黄湯と桂枝湯の両方の成分が入っている）守備範囲は広いが、その分麻黄湯に比べると体の表面を温める力が少し弱くなっていると言われます。そこで麻黄湯は葛根湯に比べて、温める力が強いいため、熱でソクソクする寒気が出ている場合に服用すると良いと言われており、普段のかぜのように寒気が強くない時は、一般的に使い勝手の良い葛根湯がよく使われます。

麻黄湯	葛根湯
麻黄 桂皮 甘草 杏仁	桂皮 麻黄 甘草 生姜 葛根 芍薬 大棗
体力充実して、かぜのひきはじめて、寒気がして発熱、頭痛があり、せきが出て身体がふしづしが痛く汗が出ていないもの次の諸症 感冒、鼻かぜ、気管支炎、鼻づまり	体力中等度以上のもの次の諸症 感冒の初期（汗をかいていないもの）、鼻かぜ、鼻炎、頭痛、肩こり、筋肉痛、手や肩の痛み
かぜのひきはじめて寒気が強く、熱が高いとき / かぜのひきはじめて、体の節々が痛いとき	かぜのひきはじめて、悪寒が強いとき / かぜのひきはじめて、頭痛、肩こりがひどいとき

しかし、熱が出ているのに寒気が強くガタガタ震える、咳が止まらず、さらに手足の関節など節々が痛むなどの症状には、温める力の強い麻黄湯の方がよいと言われています。

服薬のポイントは、添付文書にも記載してあるように“汗をかいていない”こともとても重要です。カラダを温め、発汗させることが目的の漢方薬ですので、服薬して発汗したら、回復のサインです。服薬をやめて、ゆっくり安静にして完全回復を待ちましょう。すでに発汗している場合は、不向きで、38℃以上の高熱が出ている場合は特に麻黄湯は使用すべきでないとされています。

### 【引用文献】

- 1) 日経 DI プレミアム版、2023年10月号、PE002-009
- 2) かぜに一撃!? 麻黄湯の効果と特徴、葛根湯との使い分け  
<https://www.kracie.co.jp/kampo/kampofullife/body/?p=8459>

