

1つの漢方薬を使いこなす【シリーズ1回目】

五苓散（これいさん）



沢瀉（たくしゃ）
蒼朮（そうじゆつ）
猪苓（ちよれい）
茯苓（ぶくりょう）
桂枝（けいし）

5つの生薬から構成されています。

（ちなみに葛根湯は7種類、麻黄湯は4種類）

④ まず五苓散は何に効くのか？

カラダの中の水のバランスを整えます。
必要な水分は体内に通し、不必要な水分は体外に出します。

⑤ 具体的にはどう効くのか？

お酒を飲む方にはわかりますが、お酒を飲みすぎると翌朝二日酔いになることがあります。

あの状態は、

- ① 気持ち悪い ② 頭が痛い ③ 顔がむくむ ④ おしっこが出ない
⑤ ノドが渇く ⑥ 便がゆるい です。

これを漢方的に“水毒（すいどく）”とか“水滞（すいたい）”と言います。
五苓散を飲むと①から⑥の症状が軽くなります。
カラダの中の水分バランスを正常に戻そうと働きます。

⑥ 他にどういう時に使えますか？

- ① 胃腸カゼをひいた時に**気持ち悪い**、**吐く**、**下痢**、**頭痛**がありますよね。
まさしく二日酔いと同じ状況です。
こういう時に五苓散を飲むと治ります。
- ② 熱中症になったとします。カラダは脱水状態ですが、頭の中は脳浮腫でむくんでいます（浮腫という）。
五苓散を飲むと、脳浮腫がとれて頭痛が治ります（二日酔い、胃腸カゼ、熱中症の頭痛は五苓散で治すのですよ。解熱鎮痛剤では治りません）。
- ③ ケーキバイキングでケーキをいっぱい食べて、コーヒー、紅茶をいっぱい飲んじやった。
明日の朝、顔がむくむのはイヤというわがままな方に。
五苓散を飲むと、必要な水分を体内に残し、不必要な分を出します（これは利尿剤ではできないのだ）。




⑧ オッサンはどう使っているか？

二日酔いの予防のために、
①乾杯の時に1包、②寝る前に2包、③朝起きて1包飲みます。
二日酔いにならず元気に仕事ができます。
オッサン連中は五苓散を3ヶ月分ずつ処方せんで持っていきます。

さらに五苓散だけではどうも二日酔いになってしまう方には、
①西洋薬を併用する、②半夏瀉心湯（はんげしゃしんとう）を併用する方法があります。
もちろん、五苓散＋西洋薬＋半夏瀉心湯もあります。
五苓散→半夏瀉心湯の順で飲むといいです。
日頃の3倍飲めます。

不眠症の漢方薬あります

睡眠導入剤を1日1回就寝前に飲む方がおられます。
習慣性ができるわけではありませんので、困ったときに使えばよいのです。
何か漢方薬でないかと言われたら、いくつか候補があります。

	酸棗仁湯 （さんそうにんとう） 心身ともに疲れているのに 眠れない		抑肝散 （よくかんさん） ストレスが多く、イライラして 眠れない
	当帰逆逆加呉茱萸生姜湯（とうきぎやくかくしよゆしよきょうとう） ＋ 麻黄附子細辛湯（まおうぶしさいしんとう） 手足が冷えて、寒くて眠れない。		

いろいろとワザがありますよん。

お知らせ

3月 4日(水) 13:30-14:30 おひさまセミナー②「冷えと漢方薬」
問い合わせ: 058-328-2078

3月11日(水) なかしま先生の講義①「アンチエイジングに使える漢方薬」
岐阜市 MeetsVision にて 080-3636-4046(代表松岡)

3月20日(金) 19:30-22:30(受付) 小児夜間急病センター当番日
岐阜市民病院にて