

# 健康ライフ

## 風邪に効く漢方薬の選び方

### 体を温めてウイルスを死滅させる

総合感冒薬などの風邪薬は眠気を起こしたりするため服用をちゅうちゅうする人もいる。そこで副作用が少ないとされる漢方薬を気軽に飲む人もいるが、注意が必要だ。東京医科大学病院総合診療科・漢方医学センターの及川哲郎教授に風邪に効く漢方薬の選び方を聞いた。

#### 30〜40種類

風邪症候群(いわゆる風邪)は主にウイルス感染による上気道の急性炎症の総称で、くしゃみ、鼻水、喉の痛み、せき、発熱、頭痛などのさまざまな症状が表れる。

#### 食前に服用を

例えば、風邪の引き始めで悪寒、頭痛があるようなときには、葛根湯は1〜2日服用して治すので短期決戦に強い。風邪がこじれた場合は、体力を回復させる麦門冬湯や補中益気湯の出番だ。

漢方薬には抗ウイルス薬のようにウイルスを直接抑え込む作用はないが、体を温めることによってウイルスを死滅させる効果がある。インフルエンザに使用される麻黄湯はタミフルやリレンザなどの抗ウイルス薬と比べても遜色ないとの報告もあるという。

「風邪の引き始めで寒気がするよくなごきはお湯で溶いて飲むとより効果的です。漢方薬は消化・吸収されやすいので食前に服用を」とアドバイスしている。風邪で漢方薬の処方希望する場合は日本東洋医学会の漢方専門医のいる漢方内科(https://www.jsoil.or.jp/jsoil\_splist/list1010)などに受診を。(メディカルトリビューン時事)

### 風邪の代表的な漢方薬

体力がある人向き	体力がない人向き	風邪がこじれたとき
葛根湯 麻黄湯	香蘇散 麻黄附子細辛湯 桂枝湯	麦門冬湯 補中益気湯
体を温めて発汗させる代表的な薬	胃腸が弱い人向き。いわゆる万年風邪に悪寒や倦怠(けんたい)感がある高齢者向き	せきがひどいときに。気道を潤す効果がある
葛根湯よりも強力に発汗を促す。インフルエンザに使用	体が少し汗ばむ風邪の引き始めに	胃腸の働きを整えて、体力を回復させる

(及川哲郎教授への取材を基に作成)

## 長時間の前屈姿勢に注意

### ストレッチを放置すれば首のヘルニアにも

スマートフォンやパソコンの普及で、症状を訴える人が増えたストレートネック。スマホ首とも称される。正式な病名ではなく、本来なら前方へ緩やかに湾曲している首

の骨が、まっすぐになった状態を指す。放置すれば首のヘルニアなどになりかねない。「治療には、日常生活である程度の努力が大事です」と整形外科では

クリニク(大阪市)の徳原善雄院長は話す。

#### 家事も原因に

ストレートネックの初期症状には首の痛み、強い肩こり、頭痛などがある。悪化すると耳鳴りやめまい、吐き気、手のしびれなどを感じるようになる。首の骨が正常に湾曲している状態なら、5



●座った姿勢のストレッチ ●立った姿勢のストレッチ  
首を左右それぞれ20秒間伸ばす 胸を20秒間伸ばす  
(徳原善雄院長への取材を基に作成)

分前後ある頭の重みをつまみ分けることができるが、首がまっすぐな状態だと、首や肩周りにダイレクトに負荷がかかるためだ。

姿勢改善とストレッチ

スマホやパソコンの普及で注目を集めるようになったストレートネックだが、原因はそれだけではないという。基本的に下向きの作業を続けるこ

とが原因です。従って、一般的に首の筋肉量が少なく、家事で前屈姿勢をとる機会も多い女性はストレートネックになる可能性が高いです。症状が出た場合、診断は整形外科で行いますが、治療は湿布薬と薬だけでは困難なため、理学療法士のいる医療機関をお勧めします。ストレートネックの施術に熱心な整骨院などもよいでしょう。

姿勢を正すためには、パソコンを置く位置やスマホの持ち方の工夫も必要だ。自分の姿勢が正しいかを知る簡単な方法は、壁を背に直立し、尻、背中、後頭部の3点が壁に接するかを確認する。加えて「ストレッチを家でも取り入れ、頻りに行うことも大事です」。例えば首を左右に20秒ずつ傾けて筋肉を伸ばすストレッチや、立ち姿勢で両手を後ろに合せて胸を開き、そのまま顔を上げるストレッチもよい。やり方に決まりはありません。正しい姿勢を保ち、何回か試してみても効果を実感できる、自分に合ったストレッチをこどもと一緒に続けたい。大切なのは長時間の前屈姿勢を避けることです」と徳原院長はアドバイスしている。(メディカルトリビューン時事)

## 生活習慣病の予防に期待

### マグネシウムと食物繊維多く

## 地中海食を取り入れた「健康和食」

地中海食は、魚介類野菜、果物、ナッツ、豆、全粒粉の穀類、オリーブ油などをふんだんに使うのが特徴。特に、取り過ぎると体に悪いといわれる飽和脂肪酸を多く含む肉類が少なく、体に良いとされる不飽和脂肪酸が豊富なオリーブ油や、抗酸化作用がある野菜や果物などを多く取ることで健康効果が期待される。

#### マグネシウム不足の解消

糖尿病の治療に詳しい柳川病院院長は、地中海食に多く含まれるマグネシウムと食物繊維に注目し、患者には日本人になじみのある野菜、豆、種実、海藻、魚介類、キノコ、イモを食べるように勧める。

ミネラルの一つであるマグネシウムは、酵素の働きを助け、多くの臓器が正常に働くためには欠かせない。体内で合成ができないため、食べ物から摂取する必要がある。マグネシウムが不足すると、インスリンの分泌が減り、血糖値が下がりにくくなる。

「近年、2型糖尿病が増えているのは、マグネシウムを含む食材を十分に

取らなくなったことが原因の一つと考えられます。マグネシウム不足が長期化すると、高血圧や不整脈、心疾患などのリスクが高まるとも言われている。

「水溶性と不溶性の両方を意識的に取るのが大切です」と柳川院長。水溶性食物繊維は、和食でよく食べられる海藻やこんにゃくなどの他、果物などに豊富に含まれ、血糖値の上昇を遅らせた

糖尿病の改善が期待できるといいます。

一方、不溶性食物繊維は野菜、豆、キノコなどに多く含まれ、腸の蠕動運動を活発にしたり、排便を促したりする効果がある。

「地中海食は心血管疾患などの発症や死亡のリスクを下げる健康的な食事です。それぞれの食材を組み合わせ、日本人になじみのある和食に上手に取り入れるとよいでしょう」

(メディカルトリビューン時事)

### 子どものコロナ後遺症——英国

子どもが新型コロナウイルスに感染した結果、検査時には見られなかった息切れなどの症状が半年〜1年後に新たに表れる場合があると、英国の研究グループが発表した。

研究グループは、2020年10月〜21年3月に英国でPCR検査を受けた11〜17歳の子ども(陽性2909人、陰性2177人)を追跡。6カ月後と12カ月後に質問票を用いて息切れや疲労感、倦怠感など21種類の症状の有無を確認し、コロナ後遺症の実態を調査した。

その結果、検査時、6カ月後、12カ月後の全ての時点で倦怠感があると答えた子どもの割合は、陰性者では1・2%だったのに対し陽性者では10・9%だった。また、検査時の症状が追加調査の時点で消えた子どもが多かった一方、当初はなかった疲労感や息切れなどの症状が新たに表れた子どもも陽性、陰性の双方の事例で確認された。

研究グループは「コロナだけでなく複数の要因が影響している可能性を示唆している」と指摘している。(メディカルトリビューン時事)

### 1年後に新たな症状も

子どもの新型コロナウイルスの後遺症を調査した結果、検査時には見られなかった息切れなどの症状が半年〜1年後に新たに表れる場合があると、英国の研究グループが発表した。

研究グループは、2020年10月〜21年3月に英国でPCR検査を受けた11〜17歳の子ども(陽性2909人、陰性2177人)を追跡。6カ月後と12カ月後に質問票を用いて息切れや疲労感、倦怠感など21種類の症状の有無を確認し、コロナ後遺症の実態を調査した。

その結果、検査時、6カ月後、12