

# 教えて！！漢方&鍼灸「疲れに漢方を」

附属東洋医学研究所  
助教 麻生悠子

## 教えて！！漢方&鍼灸



### ～疲れに漢方を～

前回は「漢方とコロナ」のお話しでしたが、今回は、患者さんだけではなく、医療関係者の「コロナ疲れ」にも効果が期待できる漢方薬をご紹介します。

どちらかというと虚弱な方向けのものを選びました。普段は体力が充実しているけれど、今は疲れている、という方もOKです。

**仕事が忙しい！体がだるい！食欲も低下！** ⇒ エネルギー不足（気虚）による疲れ



養生：休養

胃腸に負担がない食事

（脂っこいもの、甘いもの、生もの、冷たいもの、辛いものに注意）

漢方薬：補中益気湯（胃が弱って疲れ、寝汗が出て、日中横になりたくなる方に）

十全大補湯（気力、体力ともに落ち、どっと疲れている、冷え性な方に）

**ストレスが強い！休んでも疲れがとれない！** ⇒ 抑うつ状態（気鬱）による疲れ

養生：適度な運動やストレッチ、入浴

気分転換（没頭できる趣味、アロマオイルの利用、等）

酸味のあるものを食事に取り入れる

↑ 気を巡らす効果あり

漢方薬：抑肝散（神経の高ぶり、イライラ、目の奥の痛み、頭痛がある方に）

半夏厚朴湯（不安、抑鬱、喉がつまった感じがある方に）

加味逍遙散（不安もイライラもあり、肩こり、便秘がある方に）



お湯に溶かして飲むと、抑肝散はセロリ、半夏厚朴湯はシソ、加味逍遙散はハッカの香りがして、より効果が増します。

ここで挙げた薬以外にも、「疲れ」に対する漢方薬は沢山あり、当院では漢方医学的診察に基づき、それぞれの体質と症状に合わせた漢方を処方します。