

はじめての中医学9時間目

複数の薬効成分を組み合わせて作られた薬剤「漢方」

自己紹介



インタープリター河口あすか
三児の母
カメラマン／物書き



ゲストスピーカー：野副真理子
おそうじ屋さん八王子まりこ
中医学童貞



漢方をたくさん知った結果、漢方を飲まなくなった。

食べる・寝る・温める・休む・観察する → それでも必要なら漢方になった。

はじめての中医学

［1時間目］西洋医学と中医学の違い・陰陽論

［2時間目］万物を５つに分ける考え方、五行論

［3時間目］気・血・水を知ってバランスを整える

［4時間目］病気の原因は３つ「外因・内因・不内外因」

［5時間目］見て、聞いて、話して、触って診断する四診（ししん）

［6時間目］あなたの「今の状態」がわかる！弁証論治

［7時間目］人体の中にある気血水の通り道「経絡」

［8時間目］中医学理論に基づいた食材を使った養生方法「薬膳」

［9時間目］複数の薬効成分を組み合わせて作られた薬剤「漢方」

漢方と西洋医学の違い

	西洋医学	漢方
全般	世界標準の医学。 メジャーである	我が国独特の医学、マイナーである 現代医学に付加的な手段
医学としての性格	分析的・分業的 病名・病態を軸に治療することが多い	統合的・全人的 その人の状態を軸に処方を選ぶ
資格	医師免許が必要	医師免許が必要
対象	ほぼあらゆる疾患・病態を対象とする 不定愁訴などには対応しきれない	緊急を要するものは対象外である 不定愁訴にも対応できる
診断	病名に基づく診断	症状（証）に基づく診断
治療原則	多彩な治療法がある 主要な疾患ではほぼ確立している	ほとんど漢方薬の内服のみ（一部外用もある） 単一処方で済むことが多い
治療の安全性	副作用、事故が比較的多い	安全性が高い
経済性	手術・特殊検査などの高価なものも多い	一部を除き、ほぼ安価である

漢方薬の基本



自然の植物や鉱物などの素材で作られた天然の生薬を一定の割合で配合した薬で、複数の成分が相互に働きかけ、**全身のバランスを整えるように構成**されています。

煎じ薬／丸薬／散薬／膏薬／エキス剤／OTC医薬品

生薬とは

- 植物（草、根、葉、茎、果実、種皮、樹皮）
- 動物（全体、臓器、角、殻、皮、分泌物）
- 鉱物
- 貝類



生薬の薬味・薬性

体に合った漢方は美味しく感じる、というおもしろいヒント

治療原則
ー補瀉（ほしゃ）

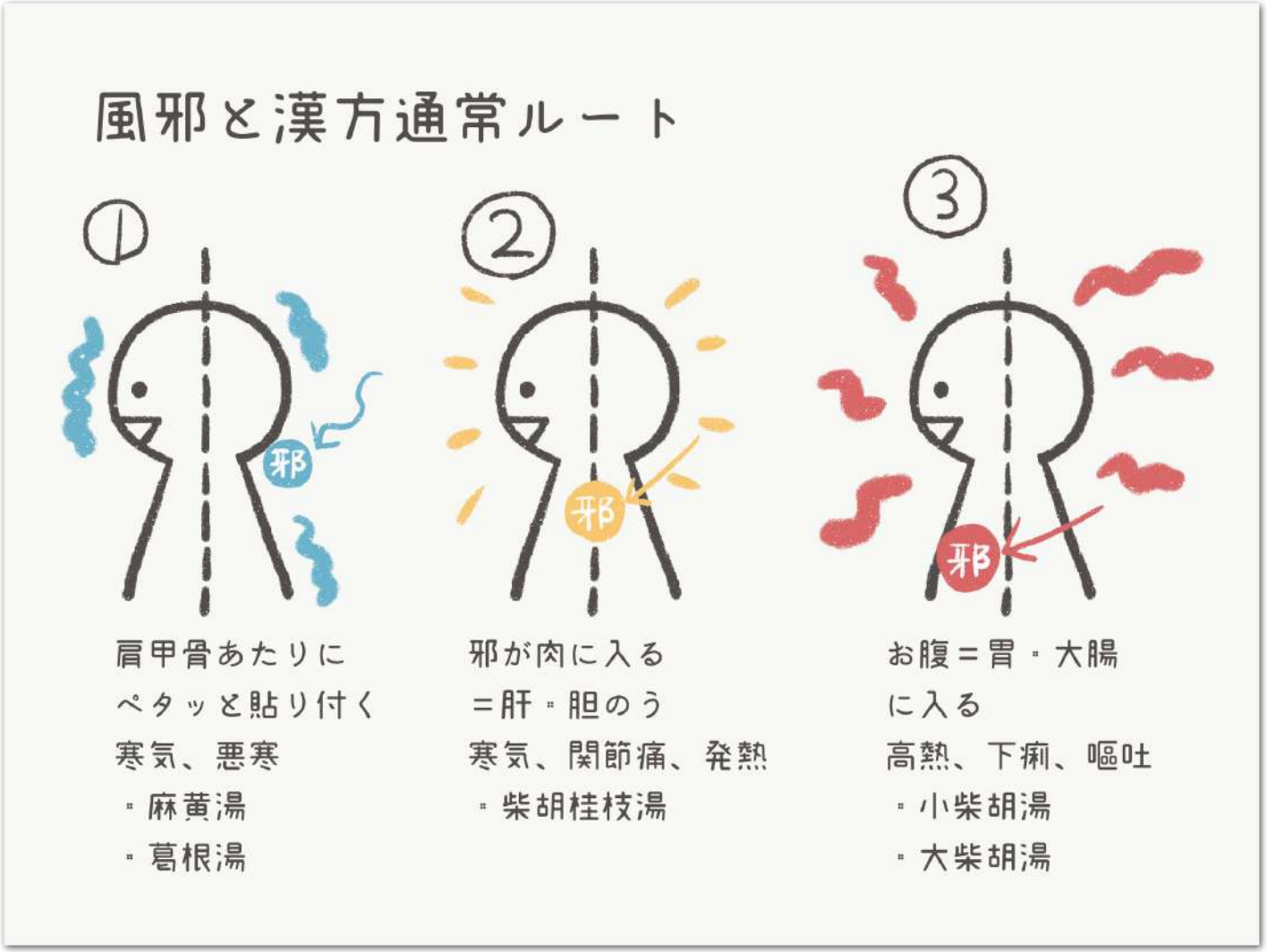


中医学独特の考え方

「補と瀉」

補…補うこと。気や血、熱、内臓の働きを補って、体力・免疫力を上げる

瀉…過剰なもの・邪を除く／鎮める



中医学的風邪の考え方①通常ルート

中医学的風邪の考え方②特殊ルート



呼吸器からいきなり邪が

おなかに直接入る

インフルエンザなど。





風邪の入口の漢方は大きく分けて二種類！

ゾクゾク（悪寒）があるかどうかがカギ！入口でお帰りいただくために、早めの対処が重要！



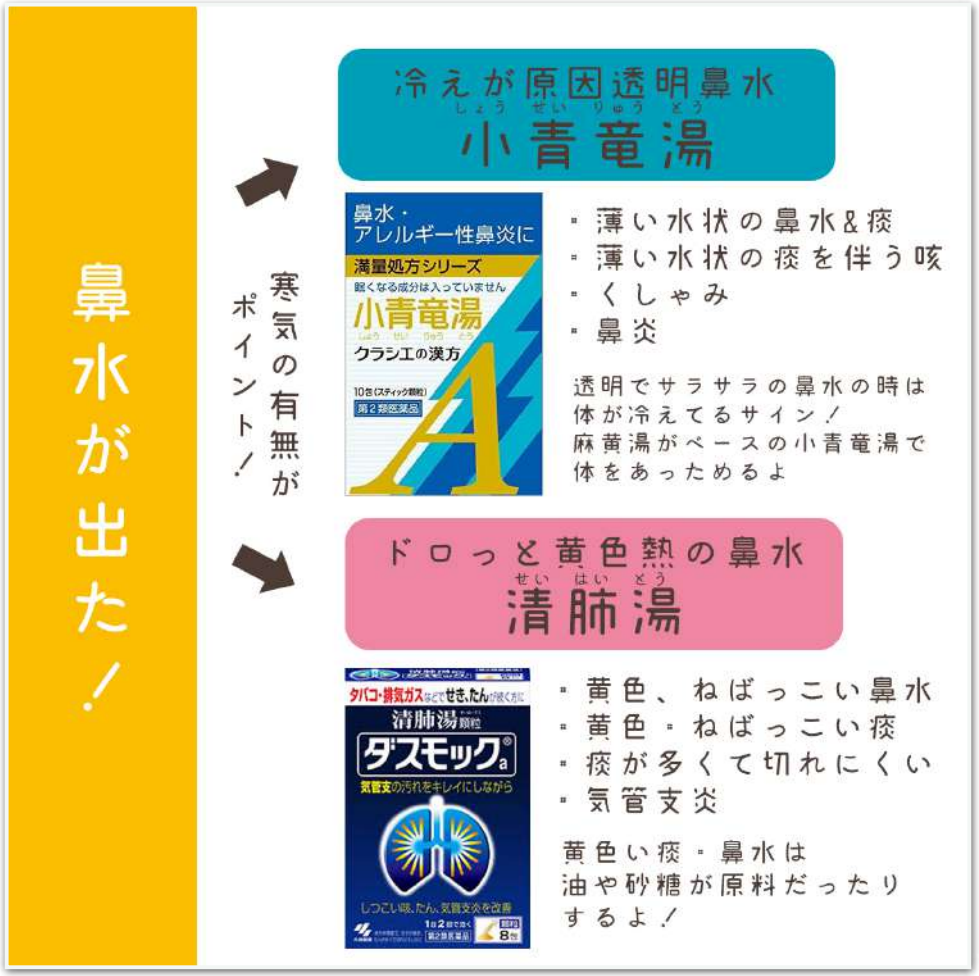
風邪の引き始め漢方

銀ぎょう散、葛根湯は薬箱常備メンバー◎



風邪で発熱・嘔吐・下痢した時の漢方

柴胡桂枝湯は薬箱常備メンバー！


鼻水が出た！
寒気の有無がポイント！
冷えが原因透明鼻水
小青竜湯
鼻水・アレルギー性鼻炎に
満量処方シリーズ
眠くなる成分は入っていません
小青竜湯
クラシエの漢方
10包（スティック顆粒）
第2類医薬品
A
・薄い水状の鼻水＆痰
・薄い水状の痰を伴う咳
・くしゃみ
・鼻炎
透明でサラサラの鼻水の時は
体が冷えてるサイン！
麻黄湯がベースの小青竜湯で
体をあったためるよ
ドロっと黄色熱の鼻水
清肺湯
タバコ・排気ガスなどでせき、たんが long
清肺湯顆粒
ダスモック a
気管支の汚れをキレイにしながら
しつこい咳、たん、気管支炎を改善
1日2回で済む
8包
第2類医薬品
・黄色、ねばっこい鼻水
・黄色・ねばっこい痰
・痰が多くて切れにくい
・気管支炎
黄色い痰・鼻水は
油や砂糖が原料だったり
するよ！

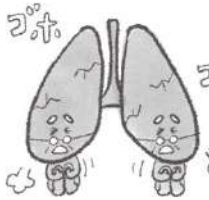
鼻水が出た時の漢方

咳が出る！

乾燥した空咳
麦門冬湯（ばくもんどうとう）



- コンコンした空咳
- のどの乾燥感
- しわがれ声



甘いので
干し芋漢方と
呼ばれてるよ！

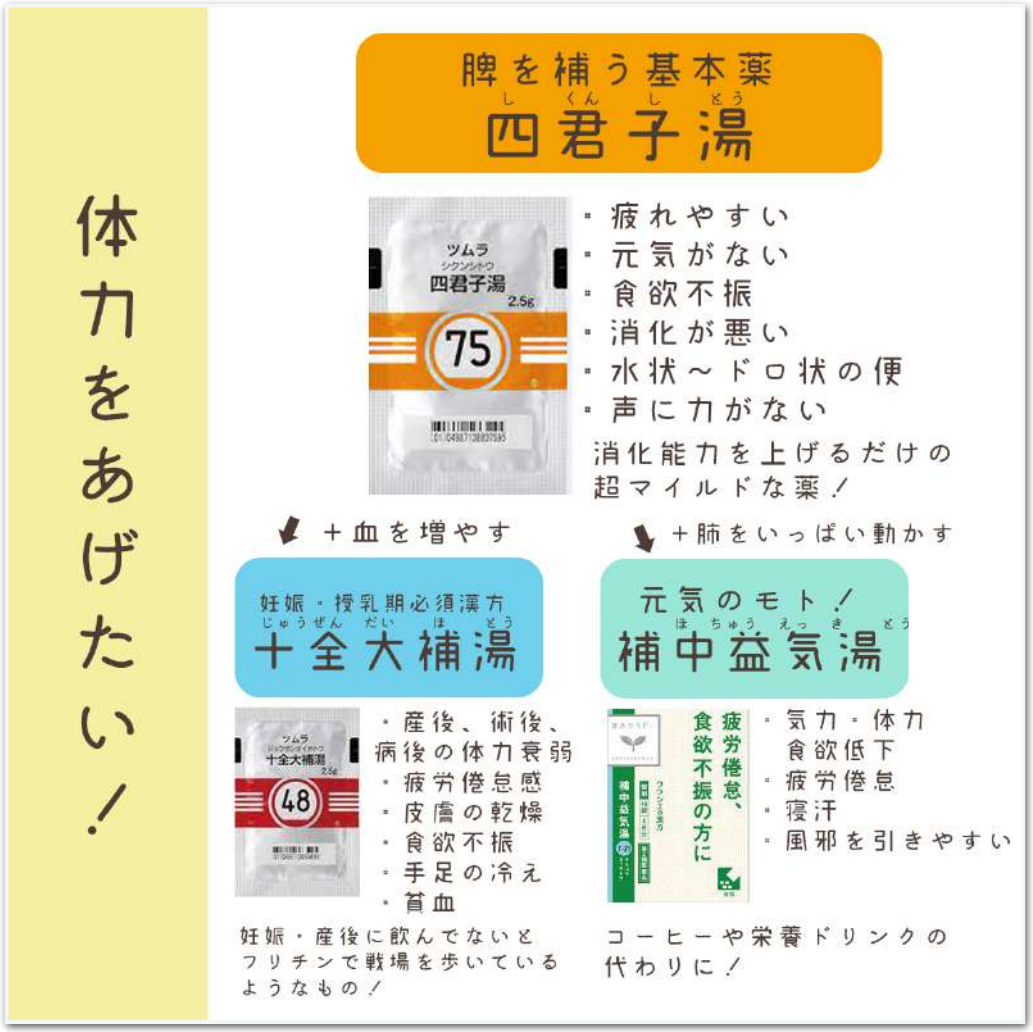
痰絡みの咳
竹如温胆湯（ちくじょうんたんとう）



- かぜ、インフルエンザ肺炎などの回復期に熱が長引く
- 咳や痰が多い

竹如（ちくじょ）→
平たく言うと、竹。
パンダは竹を食べてるから
おだやからしいw

咳の漢方


体力をあげたい！
脾を補う基本薬
四君子湯
ツムラ
シクンシトウ
四君子湯
2.5g
75
・疲れやすい
・元気がない
・食欲不振
・消化が悪い
・水状～ドロ状の便
・声に力がない
消化能力を上げるだけの
超マイルドな薬！
＋血を増やす
＋肺をいっぱい動かす
妊娠・授乳期必須漢方
十全大補湯
ツムラ
十全大補湯
2.5g
48
・産後、術後、
病後の体力衰弱
・疲労倦怠感
・皮膚の乾燥
・食欲不振
・手足の冷え
・貧血
妊娠・産後に飲んでないと
フリチンで戦場を歩いているようなもの！
元気のモト！
補中益気湯
疲労倦怠、
食欲不振の方に
補中益気湯
・気力・体力
食欲低下
・疲労倦怠
・寝汗
・風邪を引きやすい
コーヒーや栄養ドリンクの
代わりに！

体力を上げる漢方

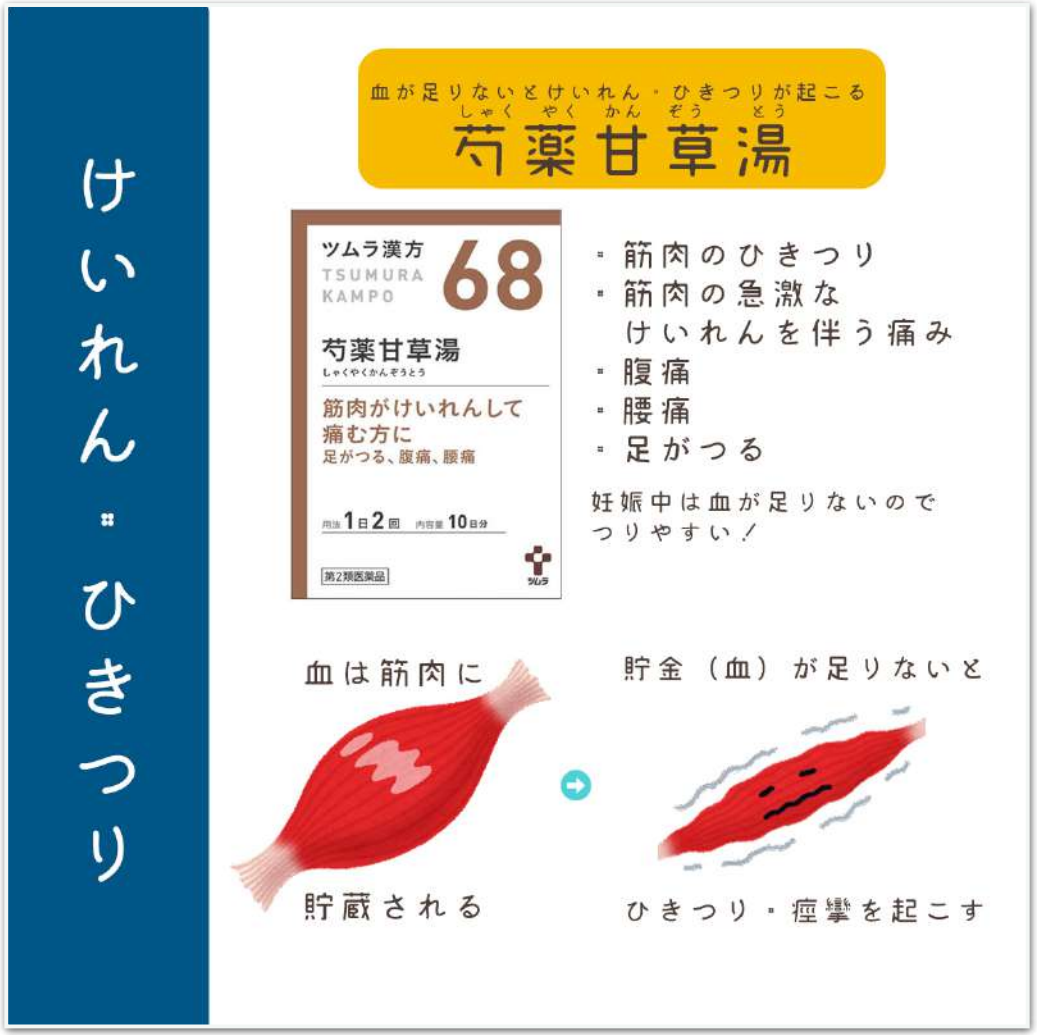
体力を上げる漢方ー十全大補湯



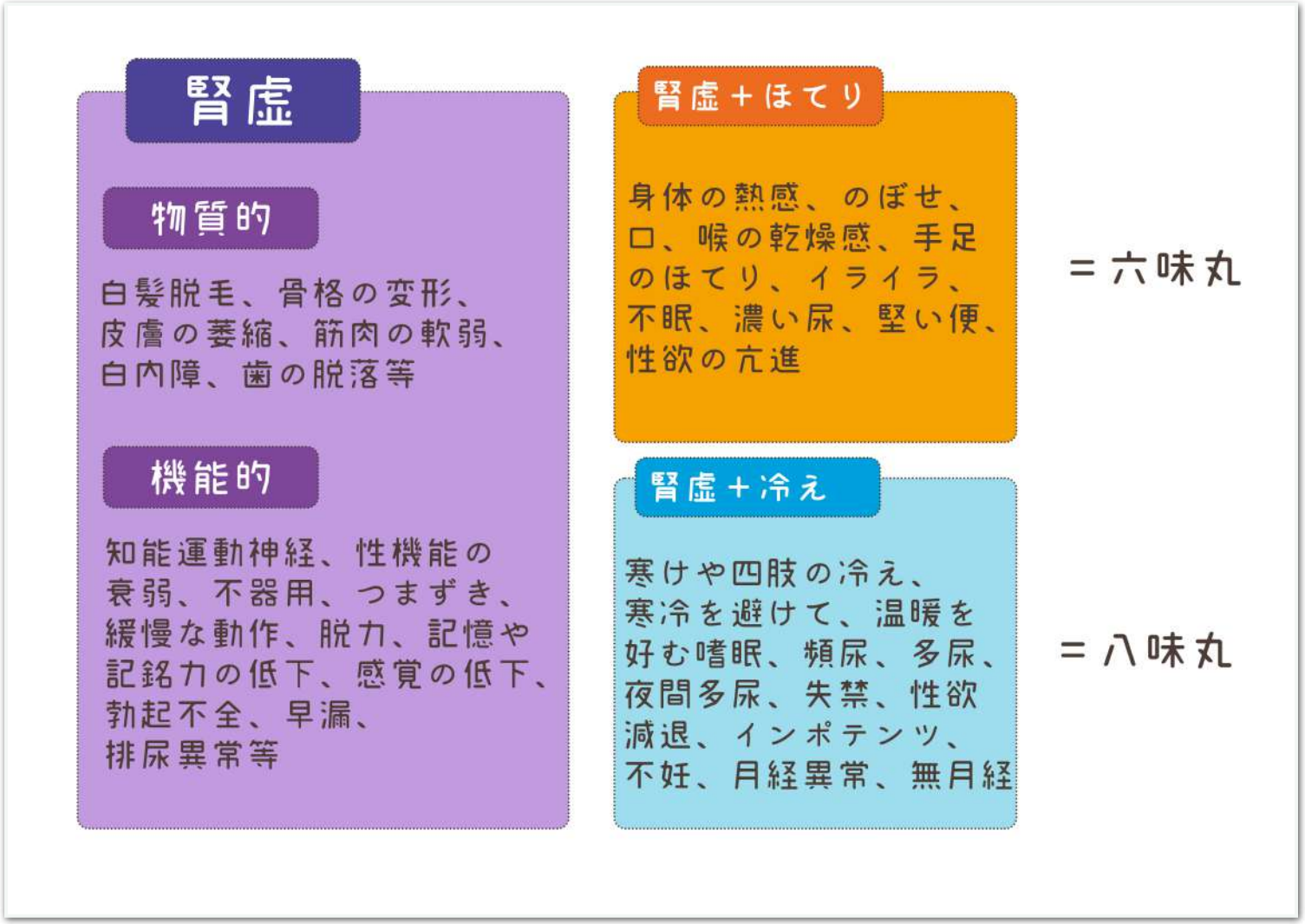
- 血と気の両方を補ってくれるワイルドカード的漢方。産後女性にはオススメしたい漢方の一つ



生理痛・生理前後のイライラの漢方



けいれん・ひきつりの漢方



腎を補う漢方ー八味丸（はちみがん）六味丸（ろくみがん）

漢方薬の入手方法

- 病院（一般外来）
- 病院（漢方外来）
- 漢方薬局
- 一般薬局

病院（一般外来）

- 診断を行う人
  一般的な西洋医師
- 診察内容
  西洋医学的な検査と診察
- 処方薬
  漢方薬（医療用エキス製剤）、西洋薬
- 保険・費用
  保険適用可

病院（漢方外来）

- 診断を行う人
  西洋・東洋医学両方に精通した西洋医師
- 診察内容
  四診、症状に応じて西洋医学的な検査、診察
- 処方薬
  漢方薬（医療用エキス製剤、煎じ薬）
- 保険・費用
  保険適用可、漢方薬によっては自費診療

漢方薬局

- 診断を行う人
  漢方薬に詳しい薬剤師
- 診察内容
  脈診、腹診以外の四診
- 処方薬
  漢方薬（医療用エキス製剤、煎じ薬）
- 保険・費用
  保険適用外

一般薬局

- 診断を行う人
  一般の薬剤師
- 診察内容
  なし
- 処方薬
  一般用漢方薬
- 保険・費用
  医療用よりは高いが、自由診療よりは安い



オススメ一温心堂薬局

佐賀の漢方薬局。煎じ薬以外にもツムラのエキス製剤を購入可能。

メール注文！！（電話はしない方がよい）「河口の紹介」などの前置きも不要！



オススメ2-オンライン処方ウチカラクリニック

今日これから10分後に診察！なんてことも可能！家で診察して、家に漢方が届く！しかも、色々言われない！

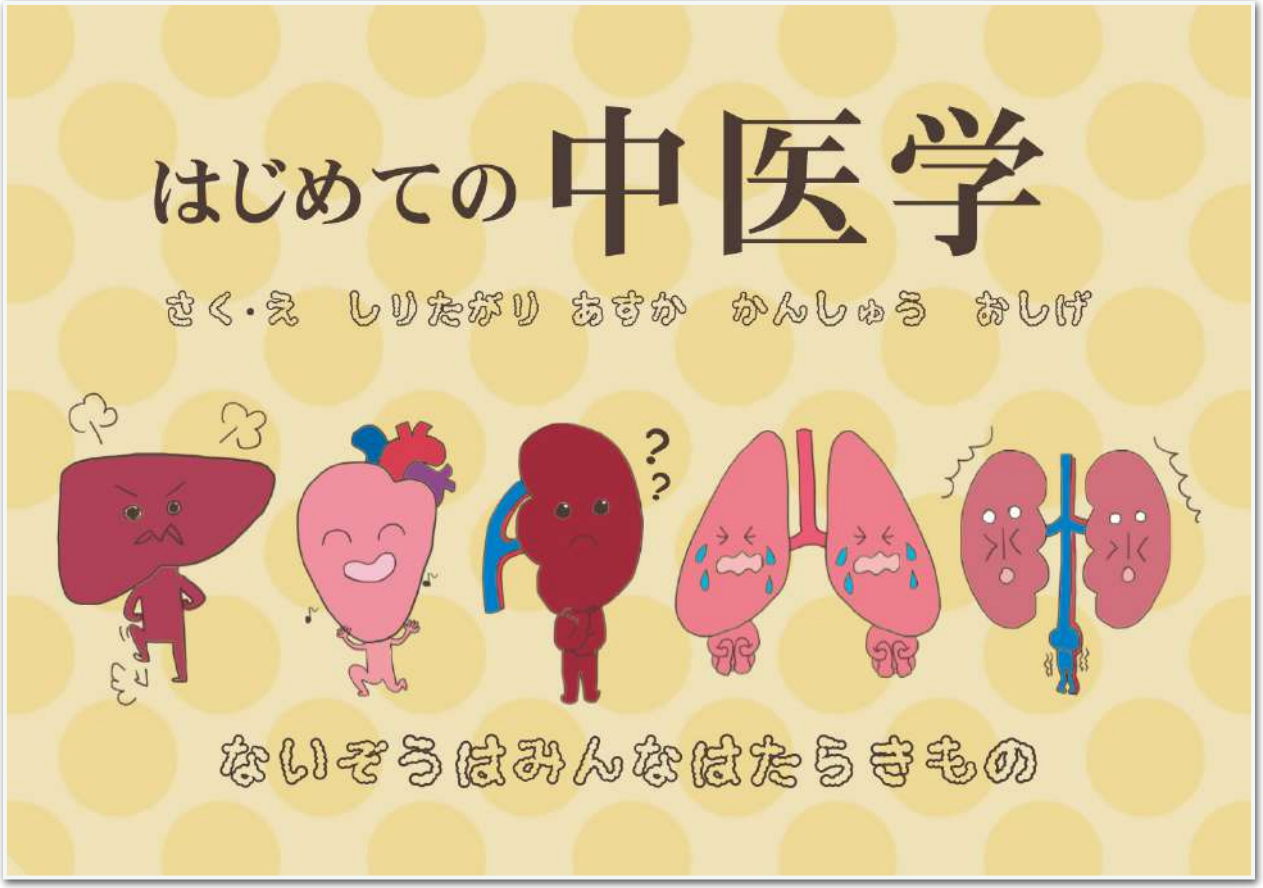
漢方の飲み方、飲み合わせ



- 漢方は味によってどこの臓器に入りやすか、帰経という考え方がある
- 食品の延長線上にある
- 色々飲んでみたくなるけど、やっぱり薬だから。日に1〜2種類が限度。

最後に

- 世の中には健康法や情報が溢れてるけど、私たちが欲してるものと世の中が提供してるものが違う
- いかにして補うか、という視点
- 病まずに死ぬことは難しくても、心穏やかに生きることはできる
- 学ぶ！普遍的な原理原則を。



2027年1月～第8期スタート

弁証の精度を上げてお届けします。一度ご購入いただいた講座は今期の内容も復習ビデオはみることができます！

2026年10月17日(土)10時～チャッピーを名医にする！AI薬膳座談



・**中医学 × AI**で、日々の体調や養生を考える座談会

・AIに「答えをもらう」のではなく、自分の身体を考えるための壁打ち相手として使う方法を実践

・前半は、私が普段やっているAIとの体調観察・薬膳の組み立て方をご紹介

・後半は、参加者から届いた質問をもとに、**みんなでAIを使って考えます**

「不調を抑える」より、自分で立て直せる身体へ。

2026年9月18日(金)20時～

大量～～に撮る人、
写真どうしてる？
写真整理の座談会

