

る程度分かったら、次はどの漢方薬を使えばいいのかということになります。

「辛温群にあてはまる患者さんは寒証ですから、温めることが必要で従来から花粉症に使われている小青竜湯や麻黄附子細辛湯などが効果的です。辛涼群の患者さんは熱証ですから、冷やす必要があります。桑菊飲という漢方薬がもつとも効果的なのですが、これは煎じ薬で、エキス剤はなく、保険も適応されません。そこで、似た処方の方の清上防風湯を使うと、同様の効果が得られます。これは本来ニキビの薬としてよく使われるものですが、上半身の熱を冷ます働きがあり、熱証の患者さんには効果的なのです」

(三浦先生)

混合群の場合は、小青竜湯と清上防風湯を合わせた処方効果が効果を発揮します。

効果は、早い場合では2〜3回

花粉症に使われる主な漢方薬

小青竜湯

水のような鼻水、くしゃみ、涙などがあるアレルギー性鼻炎、気管支炎、感冒などに使います。

清上防風湯

比較的体力がある人のニキビに主に使われ、上半身の熱を冷ます働きがあります。

三浦先生が治療にあたった患者の例

●20歳代の女性

8年ほど前の2月中旬の肌寒い朝に突然鼻水に襲われました。耳鼻科で花粉症と診断され、以来毎年、朝に水のような鼻水が出て、くしゃみもあり、特に冷たい風の日や寒い日に症状が悪くなります。

「色白できゃしゃな体つき。カゼを引きやすく、かなりの冷え症でした。寒証のタイプですね。そこで小青竜湯を処方しました」(三浦先生)

その結果、長年悩んだ鼻水が1週間でなくなってしまいました。

●30歳代の男性

色黒で筋肉質で健康なこの男性が花粉症になったのは2年前の3月初旬。鼻水は透明ですが、時に黄色になります。ほてりもあり、夜間の鼻づまり、くしゃみ、喉の痛みも見られました。

「汗かきでもあり、舌を調べると、赤く、舌苔は黄色。喉は赤くなっていました。熱証の状態です。そこで、清上防風湯を処方しました。約1週間で鼻水がなくなり、鼻づまりも改善されました」(三浦先生)

●40歳代の女性

20年も花粉症で苦勞していました。昨年小青竜湯を試しましたが、効果がありません。症状が出るのは3月初旬で、鼻水は透明で、寒いと悪化します。冷え症で下痢やもたれが起こることもあります。これだけ見ると寒証ですが、喉は赤くはれていて、舌も赤い。これは熱証の症状と似ています。ということはこの人は混合群に入る人であり、三浦先生は清上防風湯と小青竜湯を合わせた処方を行いました。なんと2日目には鼻水が改善されたとのこと。

飲めば出てきます。通常2〜3日で、遅くとも1週間程度で症状が改善されます。効果がなかったら、その漢方薬が適していないということ。

「自分がどれにあてはまるかわからない場合、2〜3日小青竜湯を飲んでみて、効果がなかったら、清上防風湯を飲み、それもだめだったら両方を合わせた処方をしてもらって飲んでみる。これで80%以上の人が効果が得られると思います」(三浦先生)

ただ、中にはこれにもあてはまらない例外の患者さんもあります。その場合、別の漢方薬が必要となります。漢方の専門医に相談してみるといいでしょう。

また、これらの漢方薬は西洋薬

と併用してもかまわないと三浦先生は言います。

「漢方薬の長所は副作用が少ないことです。特に眠くなるという西洋薬の副作用がまったくありません。ですから、昼間は漢方薬を飲んで、夜は西洋薬にするといい使い方でもかまいません。漢方薬と併用することで西洋薬を減らすこともできます」(三浦先生)

ところで、今年漢方薬で症状が抑えられたからといって次の年に、症状がまったく出ないとは限りません。予防の手立てはあるのでしょうか。

「予防としては、寒証の患者さんだったら、胃腸を丈夫にし、カゼをひきにくい体にしておくことです。また、夏にしつかりと汗をかいて

おく。そうすると症状が出にくくなるか、出ても軽くなる可能性があります。ふだん健康な熱証の患者さんの場合は、毎年漢方薬を飲むことで、症状が少しずつ軽くなるという印象がありますね」(三浦先生)

漢方薬を飲むと、場合によっては胃腸の不調など、花粉症以外の症状が改善されることもあるとのこと。

かつて小青竜湯を処方してもらったが、効果がなく、漢方はだめだと思っている人もいます。しかし、三浦先生の研究により、それは自分の体質に合わなかったためと考えられます。そういう人は清上防風湯を試してみてもいいのでしょうか。