

教えて！！漢方&鍼灸



～漢方と養生で免疫力アップ！～

2020 年 3 月 大学ニュース 掲載

助教 田中 香代子

前回は葛根湯の飲み方のお話でした。葛根湯のように風邪のひき始めや風邪をひいてから飲む漢方は、葛根湯以外にも体質に合わせて沢山種類がありますが、今回は風邪をひかないよう免疫力を上げる方法についてお話ししたいと思います。

この冬もインフルエンザが流行しており、また新型コロナウイルス感染症も連日報道され、心配な方も多いと思います。

免疫というのは、細菌やウイルスなどが外部から体内に侵入しないように防御したり、体内で生じた有害なもの（がん細胞など）を排除したりする防御システムのことです。つまり、私たちは自分の免疫力で日々たくさんの細菌やウイルスから身を守っているのです。インフルエンザ、新型コロナウイルスも、その一つ。自身の免疫力を最大限に高めておくことで、かかりにくい身体にしておきましょう。



まずは、養生についてお話しします。私たちは日々、ストレス、睡眠不足、食生活の乱れなどが原因で免疫力が低下しがちです。また、老化も免疫力低下の原因となります。この時期は特に、身体を温め、飲酒は控えめ、食事は腹 8 分目、夜更かしをせず、生活リズムを整えることを心がけましょう。当たり前のようですが、この生活の中での養生がとても大切です。マスクが不足しているようですが、手洗い、うがいをこまめに行うこともとても重要です。

教えて！！漢方&鍼灸



次に漢方のお話をします。東洋医学では
気・血・水という概念で心身の状態をとらえ
ます。

その中でも特に免疫力には「気」が関わっ
ていると考えます。この「気」とは、生命活
動の源、エネルギーを意味します。「気」が不
足していた場合は朝鮮人參や黄耆などの

「気」を補う生薬が入った薬を、「気」は足り
ているが体をしっかり巡っていない場合には
シソや陳皮（ミカンの皮）などの「気」を巡

らす生薬が入った薬を用います。その他にも日々の生活の中で免疫力を下げている要因と
考えられる部分をターゲットに漢方薬を選んでいきます。漢方の治療は「心身のゆがみを
調整し、自然に治る力を高める」ことを目的としているため、漢方治療を行うと自然と免
疫力アップが期待されます。



■ [東洋医学研究所ホームページへ戻る](#)