

第1章

この食べ物が風邪に効く！

◎風邪には二つのタイプがある

風邪の治療は、早く正しく行なわなくてはならない。そのためには、二つのタイプの区別をしつかりすることがまず大切。

区別のコツは、①咽の痛みがある場合と、②寒気の強い場合とを分けることである。咽の痛みから始まるときには、ミントや菊の花を用いて、熱と炎症を鎮めるようにし、寒気の強いときは、ネギやショウガ、シソなどを用いて体を温めるのがよい。

に対立するのが「裏」で、これは主に内臓に相当している。風邪の初期は、表の病気であり、胃炎や肝炎などは裏の病気である。

「虚・実」の対立も中国医学の重視するところである。「虚証」とは不足・欠乏性の病態であり、「実証」の方は過剰・有余性の病態である。虚証は「補法」^{ほほう}で治し、実証は「瀉法」^{しゃほう}で治す。

陰陽五行説は、日本の江戸時代の漢方家たちには評判が悪かつたらしく、「荒唐無稽」^{こうとうむけい}の空理空論だとして排除された。そのため、日本流の漢方は中国本来の中医学とは大きく異なつて、今日に至っている。しかし中国では、陰陽五行説の評価は現在においても変わらず、古代から続く中国の文明・文化のすべてにわたって、その強い影響が認められる。

中医学も全体にわたって陰陽五行説によつて体系づけられ、そのお陰で今日に至るまで延々と継承されており、世界に例を見ない高度な医療を展開している。中医学の中には、現代医学の方法では知り得ない、高度の知識が含まれている。これらは数多^{あまた}の経験が基になって、自然哲学である陰陽五行説によつて理論化された賜物といえよう。

中医学では、咽や鼻の奥が痛み、体が熱っぽくなるタイプを「風熱感冒」といい、寒気が強いタイプを「風寒感冒」という。「風邪」と書くのは、中医学の「風の性質を持った邪気に冒された状態」という認識による。

風の性質を持つた邪気は、すきま風のように体に侵入し、病状は変化が早く、主に体の上部を冒し、他の熱邪や寒邪などの邪気を引き入れ、風熱、風寒、風燥、風湿などといった病気を起こすと考えられた。風邪は百病の長おさとか、万病の元といわれる所以ゆゑである。

普段は健康に生活している人が風邪を引いたときは、前述の「風熱感冒」にかかるか、「風寒感冒」にかかるか、この二つのタイプが圧倒的に多いので、その区別が大切となる。

二つのタイプの症状の違いは、次のようになる。

(1) 風熱感冒の症状

咽や鼻の奥の粘膜が痛い。寒気はないが、あつても少ない。比較的早くから発熱してくる傾向がある。冷たい飲食を好む。尿が濃い目。

(2) 風寒感冒の症状

寒気がして、厚着をしたり、温かい部屋を好み、温かい飲食を求める。手足が冷え、冷たいものに触れたくない。尿や痰たん、鼻水などの分泌物は色が薄く量が多目。

◎風邪は早いうちに治そう

しかし、(1)と(2)の混合タイプもあり、体は寒く、咽が痛む。このようなときは(1)と(2)の両方の治療法を同時に行なう。

また、この他に風邪がお腹に入り、吐き下しをする「お腹感冒」も時に見られる。

風邪は、体に引き込まないうちに、早く治すことが大切。また日頃から風邪に負けない体力づくりも欠かせない。

(1) 風熱感冒の治し方

咽の炎症と発熱が主な症状があるので、消炎解熱作用のある食品、生薬を用いる。

メンタ、菊花、緑茶などのお茶を飲んだり、スイカで口渴を潤うるおしたりする。生薬では乾燥納豆（豆豉）、スイカズラの蕾（金銀花）、レンギョウの実（連翹）、チクヨウ（竹葉）などがよく、これらを含んだ処方には、天津感冒片、銀翹散などがある。

(2) 風寒感冒の治し方

体を温め汗をかかせて治す。ただし、すでに発汗しているときには、強い発汗剤（生薬の麻