

<2022年、日本が向き合う12のくらしの不調>

コロナ禍でも気をつけたい「長引く風邪」!

鼻炎・咳を長引かせない方法を漢方視点で解説

～見過ごしがちな風邪のアフターケア 9割以上は長引く風邪を軽視?～

主なトピックス

1. **風邪実態調査:「長引く風邪」へのケアを重視するのは約7%のみ**
2. **鼻炎・咳を長引かせないためには「気」と「水」が鍵**
3. **おすすめの漢方薬を解説**

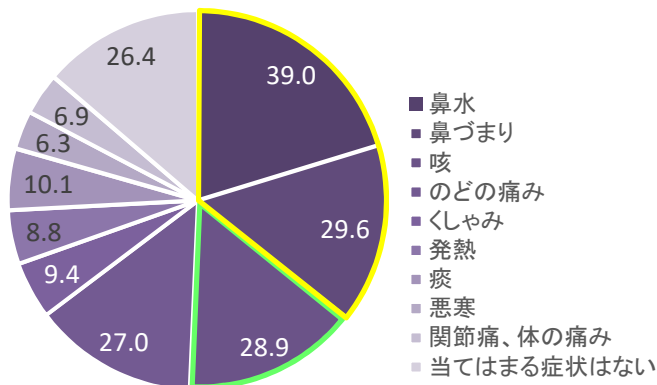
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、「2022年、日本が向き合う12のくらしの不調」と題し、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。2月は「長引く風邪」をテーマに、風邪の実態調査(※1)の結果や鼻炎・咳におすすめの漢方薬などについてご紹介します。

風邪のしつこい症状トップは「鼻症状」の次に「咳」

コロナ禍にマスクや手洗い・うがいで予防をする人が増え、風邪を引く人も減ってきたとはいえ、**最近では過労、睡眠不足、ストレス過多、体力が低下傾向にある高齢者などの増加により、引いてしまったかぜが長引く、スッキリ治らない、何度も繰り返し風邪を引くといった人も増えています。**

当社が今回行った調査によると、**風邪のしつこい症状のトップが「鼻水」、その次に「鼻づまり」と鼻症状が占め、更に「咳」と続きました。**

Q. 風邪を引いたときに最後まで残りやすいと感じる症状はありますか？
(複数回答選択式)

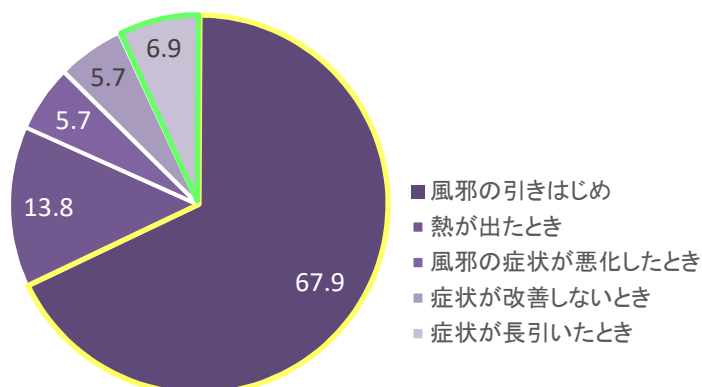


「長引く風邪」へのケアを重視するのは約7%のみ

特に寒さの厳しい冬場は体の抵抗力が落ち、風邪を引きやすくなります。また、冬の風邪は重症化することもあるため、こじらせないように早目に対処することが大切です。

調査によると、風邪への対処のタイミングは**約70%の人が「風邪の引き始め」**でしたが、「**症状が長引いたとき**」は**約7%にとどまりました**。引き始めの対処も重要ですが、実は**長引く咳などの風邪症状は、肺炎などを合併して重症化する場合があるため、引き始めと同じく重要視をすることが大事です**。症状が長引いていると感じたら、**放置をせずケアをしましょう**。

Q. 風邪を引いたとき、下記のうち、どのタイミングのケア(対処)を最も重視しますか？(単回答選択式)



※1 調査概要

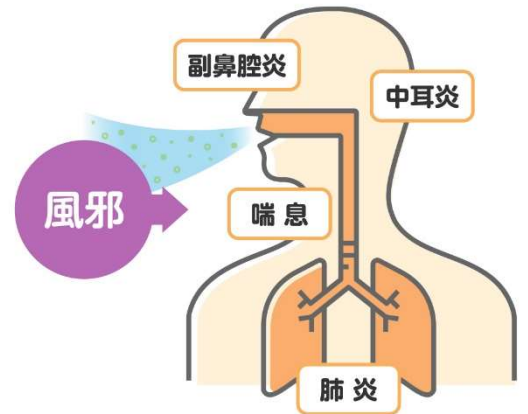
- 調査対象：全国の20代～70代200名（有効回答数）
- 調査期間：2022年1月28日～31日 ○調査方法：インターネットアンケート

ちぐさ東洋クリニックの川越宏文先生より 一言アドバイス

長引く風邪を放置してしまうことは非常に危険です。重症化リスクが高く、症状の重い合併症を引き起こす可能性があります。一週間以上「風邪のような症状」が続く場合は風邪ではない可能性が高いです。迷わずにかかりつけ医などを受診しましょう。

■ 風邪をこじらせた結果、合併する可能性のある病気・・・

- **肺炎**..... 肺に細菌やウイルスなどが入り込み、炎症を起こした状態。
症状は悪寒、倦怠感、息苦しさ、痰、熱発など。
特に高齢者は肺炎が重症化することもあり、要注意です。
- **喘息**..... 気道が痙攣し狭くなった状態。
症状は息苦しさ、激しい咳・痰、動悸・息切れなど。
2週間以上続く場合、呼吸器内科の受診をおすすめします。
- **中耳炎**..... 中耳膿や水が溜まり炎症が起きた状態。
症状は耳の痛み、発熱、聴力の低下など。
子どもの発症が特に多い病気です。
- **副鼻腔炎**..... 副鼻腔に炎症が起きた状態。
症状は頭痛、鼻水、鼻づまり、発熱など。
細菌が原因で重症化した時は抗生剤を服用します。



鼻炎・咳を長引かせないためには「気」と「水」が鍵

漢方では「気（き）（※2）・血（けつ）・水（すい）」の3つが体の中をバランス良く巡り、健康を保っていると考えます。このうちのどれか1つが乱れると、体はさまざまなトラブルを起こすとされています。

なかでも「水」は、血液以外の水分や体液を指し、食べ物や飲み物の中の水分を消化吸収によって体に必要な形に変え、体を潤すものをいいます。体の「水」の巡りが悪く排泄ができないと、体内に余分な「水」が溜まりやすくなり、不調を起こします。その「水」が鼻からあふれ出たものが鼻水（鼻汁）です。また、「水」が「気」の流れをさまたげるため、その「気」を動かそうとしてくしゃみが出ます。

また、漢方では呼吸を単なる空気ではなく「気」の出入りの流れとして考えます。乾燥などにより肺の潤いがなくなってしまうと、エネルギーが弱り「気」が乱れ、咳が出てしまいます。

風邪の症状を長引かせないためには、「気」と「水」の巡りを整えることが一番重要なのです。

※2 カラダのすべてを動かしコントロールする“機能”のこと。

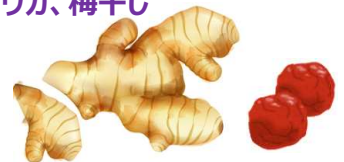


おすすめの風邪養生

● おすすめの食べ物

特に鼻症状には、体を温め水分代謝を促すことが大切です。ショウガや梅干しなど、**体を温める食材を積極的にとるように心がけましょう。**すりおろしたり、つぶしたりして、お茶の中に入れて飲むのがおすすめです。

● ショウガ、梅干し



● おすすめのツボ

風邪には頭痛や肩こりなども伴います。皮膚が温くなるまでツボをよく軽擦すると良いでしょう。



耳の後ろの突起状の骨と後頭部中央の太い筋肉との間。髪の毛の生え際のところ。
皮膚が温まるまでよく摩擦しましょう。



首の付け根と肩先の中央、筋肉が一番盛り上がったところ。



後頭部中央の髪の毛の生え際にある太い筋肉のすぐ外側。

・ワンポイントアドバイス

① **体を休める**・・・最も大切なのは**体を休めること**。栄養分をとり、とにかく睡眠をとるように心がけましょう。

② **保湿する**・・・風邪を引いたときは鼻がつまるなど、口呼吸になりがちです。のどの乾燥を防ぐため、寝るときはマスクをするのもいいでしょう。



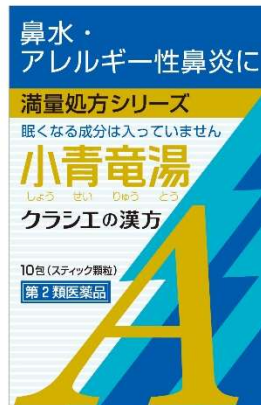
おすすめの漢方薬

風邪には漢方薬もおすすめです。漢方は、風邪の諸症状を和らげるだけでなく、人間が本来もっている自然治癒力を高める手助けをすることで風邪を治療していきます。

<鼻水・鼻炎におすすめの漢方薬>

小青竜湯（しょうせいりゅうとう）

体を温めて水分代謝を促進し、「水」と「気」のめぐりを改善することで、鼻風邪を改善する処方です。鼻水や鼻炎の症状は、体が冷えて水分代謝が悪くなることで起こると考えられています。眠くなる成分が入っていないので、薬の服用によって眠くなっては困る方におすすめです。



<かぜシリーズ>

小青竜湯エキス顆粒Aクラシエ
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,980円（税込）

効能：体力中等度又はやや虚弱で、うすい水様のたんを伴うせきや鼻水が出るものの次の諸症：気管支炎、気管支ぜんそく、鼻炎、アレルギー性鼻炎、むくみ、感冒、花粉症

<空咳が出る方におすすめの漢方薬>

麦門冬湯（ばくもんどうとう）

「気」の通り道である気管全体を潤して、水分や飴などでは潤しにくい気管支まで潤す処方です。漢方では、乾燥などの影響で「気」の出し入れのバランスが乱れると、咳こむような症状がでてしまうとされています。コンコンと乾いた咳が出る、咳こむ方におすすめの漢方薬です。



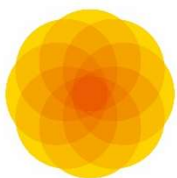
<かぜシリーズ>

「クラシエ」漢方麦門冬湯エキス顆粒A
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,980円（税込）

効能：体力中等度以下でたんが切れにくく、ときに強く咳こみ、又は咽頭の乾燥感があるものの次の諸症：から咳、気管支炎、気管支ぜんそく、咽頭炎、しわがれ声

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。

クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。