

# 1. 本書の使い方

## 第1章 一般内科でよく出合う症状

### 6 冷え症

初級者から、ステップアップしたい中級者を想定してよく使う漢方薬を一覧で示した。**症状とキーワードから漢方薬を探し、より知りたくなったら「漢方薬の詳細」を参照。**

冷え症を訴える患者は多い。冷えを起こしうる器質的疾患（鉄欠乏性貧血、甲機能低下症、糖尿病、閉塞性動脈硬化症、膠原病など）ははじめに除外。それ以外で体質的改善を求めるときは漢方薬が第一選択となる。他覚所見がなくても、冷えを自覚していれば冷え症として治療する。治療には最～4週間が必要で、1～2年程度を要することも多い。治療には、ライフスタイルの改善（運動不足改善、入浴方法の改善、睡眠時間の確保など）や食養生（冷たいもの、果物や甘いものは摂りすぎなど）が重要で、漢方薬の処方に合わせて指導が大切である。

#### よく処方する漢方薬の 一覧

#### よく処方する漢方薬の 詳細

キーワード	漢方薬	処方例	代表的な製剤例
手足が冷える、レイノー症状、しもやけ、冷えると腹痛	当帰四逆加呉茱萸生薑湯	・1回1包, 1日3回 (クラシエ 3.75g/包は1日2回)	・ツムラ 2.5g/包 ・クラシエ 2.5g/包 ・クラシエ 3.75g/包 ・コタロー 3g/包
浮腫傾向、肌の乾燥	当帰芍薬散	・1回1包, 1日3回 (クラシエ 3g/包は1日2回) ※オースギに錠剤あり (18錠/日)	・ツムラ 2.5g/包 ・クラシエ 2g/包 ・クラシエ 3g/包 ・コタロー 3g/包
月経不順、冷えのぼせ	桂枝茯苓丸	・1回1包, 1日3回 (クラシエ 3g/包は1日2回) ※クラシエに錠剤あり (18錠/日)	・ツムラ 2.5g/包 ・クラシエ 2g/包 ・クラシエ 3g/包 ・コタロー 2g/包
月経時のイライラ、精神不安、不眠、冷えのぼせ	加味逍遙散	・1回1包, 1日3回 (クラシエ 3g/包は1日2回)	・ツムラ 2.5g/包 ・クラシエ 2g/包 ・クラシエ 3g/包 ・コタロー 2.5g/包
新陳代謝の低下、倦怠感、顔色不良	眞武湯	・1回1包, 1日3回	・ツムラ 2.5g/包 ・コタロー 2g/包
下半身の冷え、下半身の重だるさ	苓姜朮甘湯	・1回1包, 1日3回	・ツムラ 2.5g/包 ・コタロー 2g/包

**処方例**は経験上、頓用や増量で効果が得られるものはそれらを考慮して記載している。まず使用するにあたっては添付文書を参照されたい。※また、クラシエの製剤は容量が2種あり、容量の大きいほうの製剤は1日量を基準に処方回数などで用量を調節する。

高齢者の冷え、腰痛、夜間尿	1回1包，1日3回（クラシエ3g/包は1日2回） ※ワチダ八味丸60丸/日（保険適）	ツムラ2.5g/包 クラシエ2g/包 クラシエ3g/包
---------------	---	-----------------------------------

第1巻

腰が冷えるクーラーで  
 腹部の冷え  
 手掌・足底  
 下痢  
 身体の芯が  
 手背・足背

▶ 他に使

- 臭菜の冷
- 防己
- 大建
- 芍薬
- 腔内
- 人参が
- 温経
- れ・
- 四逆
- 効

◆ Tips

- 身体
- 効果
- 痛，
- 0.5
- で修

よく処方する漢方薬の一覧 **よく処方する漢方薬の詳細**

とうきょしせきかくこしよせいしょうまかとう  
**当帰四逆加呉茱萸生姜湯** 出典：傷寒論

◆ 構成生薬

大棗↑ 桂皮↑ 芍薬↓ 当帰↑ 木通↓ 甘草↑  
 呉茱萸↑ 細辛↑ 生姜↑

◆ 特徴

- 桂枝湯（桂皮・芍薬・大棗・甘草・生姜）は温という熱薬で強く冷えをとる構成である
- 寒冷による手足の冷えが強いときに使用する
- 寒冷による腰痛・腹痛・頭痛に有効である
- 腹部手術後で寒冷で腹痛が起こるときに有効

◆ 身体所見（四診）

- 鼠径韧带近傍を圧すると痛みを訴えることが多い
- 肩甲骨の内側に自発痛または圧痛を認めることが多い
- しもやけ

◆ 各社の漢方薬と適応症

- ツムラ，クラシエ：しもやけ，頭痛，下腹部痛，
- コタロー：凍傷，慢性頭痛，坐骨神経痛，婦人

◆ Tips

- 浮腫など水毒を認めるとき当帰芍薬散を併用する  
 ⇒ 当帰四逆加呉茱萸生姜湯2包＋当帰芍薬散2包
- 冷えが強いときは附子を追加する  
 ⇒ 当帰四逆加呉茱萸生姜湯3包＋附子末0.5～1g
- 呉茱萸を含んでおり苦味が強いので、事前に「苦味」のことを説明しておくことよい
- 静脈うっ滞やレイノー症が認められるときは駆瘀血剤を併用  
 ⇒ 当帰四逆加呉茱萸生姜湯2包＋桂枝茯苓丸2包/日  
 ⇒ 当帰四逆加呉茱萸生姜湯2包＋芎藭調血飲2包/日

詳細では各漢方薬を選ぶ際や使う際に役立つ情報を記載している。またステップアップのためにTipsでは併用も含め使い方のコツも記載した。

Point1

構成生薬は漢方薬のことを知るのに重要な要素であり，なるべく一目で特徴がわかるよう記載している。

↑：体を温める生薬

↓：体を冷ます生薬

⑧：副作用に特に注意する生薬

Point2

各社の漢方薬と適応症は病名の記載がないものをのぞき，基本は病名を抜粋している。保険適用病名を考える際の確認に使用していただきたい。