

# 漢方薬局における新型コロナ対策

薬剤師・薬学博士

今井 淳

一般社団法人日本漢方協会 会長

新潟薬科大学 客員教授

奥阿賀創生事業株式会社 取締役会長

横浜薬膳有限会社 いまい漢方薬局 代表取締役

# 今日のお話

## 漢方薬局における新型コロナ対策

- **薬局の業務**
- **いまい漢方薬局の基本コンセプト**
- 感染症予防対策には経路と源の二つがある
- 漢方薬局における新型コロナ対策どうするか
- 歴史は繰り返される
- 新型コロナウイルス感染症は2000年前の傷寒の再来
- COVID-19新型コロナ対策は？
- 漢方薬は感染症からヒトを守る
- 新型コロナは免疫の病気
- 免疫力を育てる方法
- (1) 血行をよくする
- ①体温を上げる      ②運動をする      ③血液をサラサラにする
- (2) 食事
- ①漢方的バランスのよい食事      ②免疫を高める食事
- (3) 睡眠
- 質の良い睡眠とは

# 薬局の業務

かかりつけ薬局機能

処方せん薬調剤・販売  
処方監査：適切な薬物療法（相互作用・重複投薬）  
服薬状況の評価・管理（飲みやすく調剤⇔飲めてるか？）  
副作用・残薬・漫然服用

他の医療施設  
地域包括支援センター  
との連携

一般用医薬品の販売  
薬局製剤の製造販売

在宅医療：患者さん宅での  
薬物療法の評価

薬に関するご相談・管理



薬以外の健康に関する相談

保健薬  
健康食品・サプリメント  
スキンケアの相談

環境衛生  
学校薬剤師・プール検査  
駆虫の相談  
井戸水検査  
災害時医薬品の管理

バイタルサイン検査  
血液・尿・血圧・脈・脂質

病気の予防  
健康の維持・増進  
食事療法  
運動療法  
生活習慣

地域ケアプラザ活動

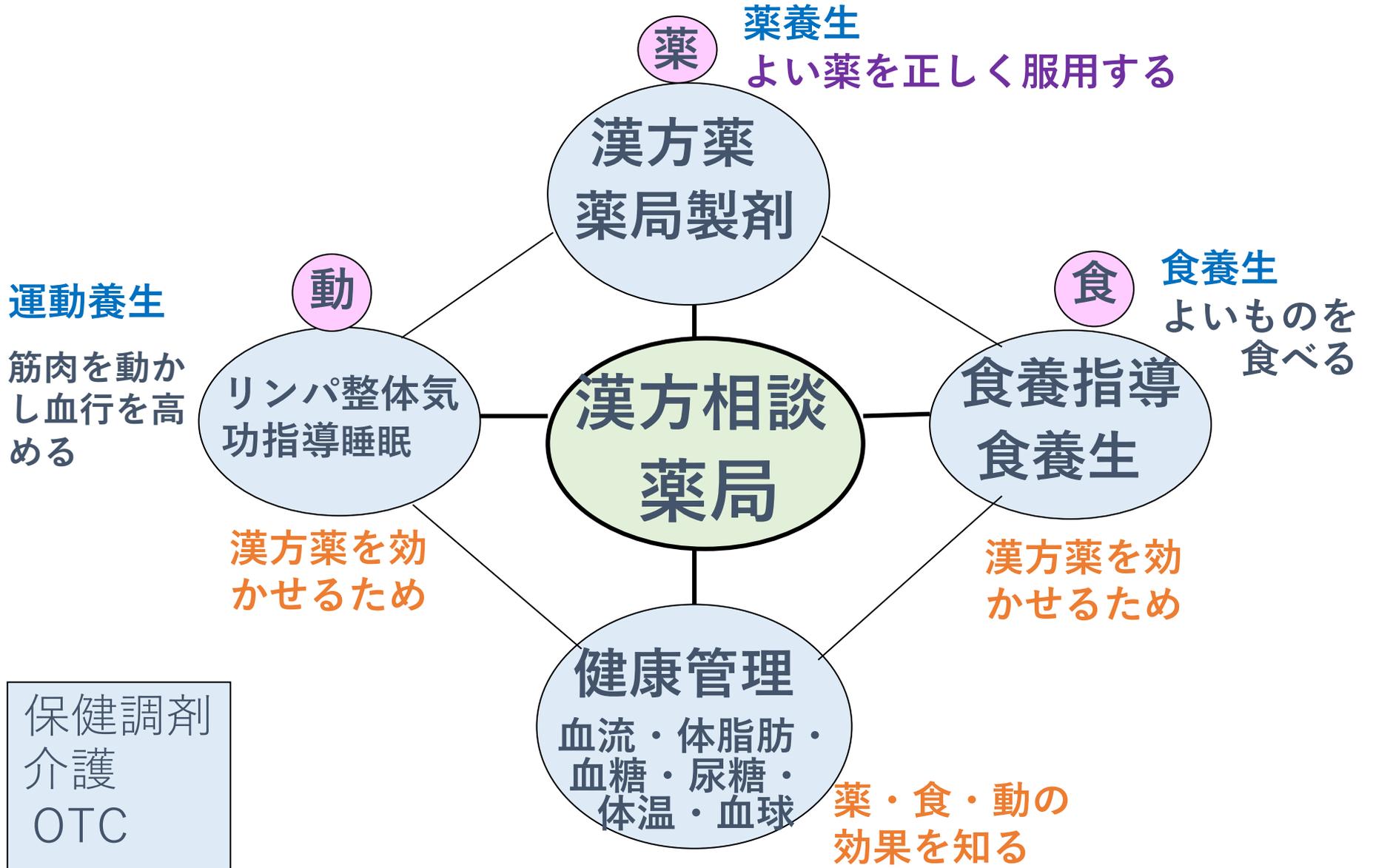
介護の相談・支援

健康サポート機能



いまい漢方薬局  
横浜市栄区小山台2-42-1

# いまい漢方薬局の基本コンセプト



# 感染症予防対策には経路と源の二つがある

感染症予防対策

経路 遮断

マスク・手洗い・うがい・  
三密

源 遮断

免疫・新薬・ワクチン・漢  
方薬

日本の現状は源遮断がおろそかである

# 漢方薬局における新型コロナ対策 どうするか



## その対策方法

マスク、手洗い、うがいは  
100年前のスペイン風邪と同じ

### 1. 医療対策

- ・新薬開発
- ・ワクチン開発

### 2. 各自のとれる対策

- ・免疫を高める
- ・食事・運動・睡眠・漢方薬

歴史は繰り返される

新型コロナウイルス感染症は

**2000年前の傷寒の再来ではないか**

# 傷寒雜病論集序

論曰 余每覽越人入虢之診 望齊候之色 未嘗不慨然 歎其才秀也 怪當今居世之士 曾不留神醫藥 精究方術 上以療君親之疾 下以救貧賤之厄 中以保身長全 以養其生 但競逐榮勢 企踵權豪 孜孜汲汲 惟名利是務 崇飾其末 忽棄其本 華其外 而悴其內 皮之不存 毛將安附焉 卒然遭邪風之氣 嬰非常之疾 患及禍至 而方震慄 降志屈節 欽望巫祝 告竈歸天 束手受敗 賚百年之壽命 持至貴之重器 委附凡醫 恣其所措 咄嗟嗚呼 厥身已斃 神明消滅 變為異物 幽潛重泉 徒為啼泣 痛夫 舉世昏迷 莫能覺悟 不惜其命 若是輕生 彼何榮勢之云哉 而進不能愛人知人 退不能愛身知己 遭災值禍 身居厄地 濛濛昧昧 憊若遊魂 哀乎 趨世之士 馳競浮華 不固根本 忘軀徇物 危若冰谷 至於是也 余宗族素多 向餘二百 建安紀年以來 猶未十稔 其死亡者 三分有二 傷寒十居其七 感往昔之淪喪 傷橫天之莫救 乃勤求古訓 博采衆方 撰用素問 九卷 八十一難 陰陽大論 胎臚藥錄 併平脈證辨 為傷寒雜病論 合十六卷 雖未能盡瘳諸病 庶可以見病知源 若能尋余所集 思過半矣 夫天布五行 以運萬類 人稟五常 以有五藏 經絡府俞 陰陽會通 玄冥幽微 變化難極 自非才高 識妙 豈能探其理致哉 上古有神農黃帝 岐伯伯高 雷公少俞 少師仲文 中世有長桑扁鵲 漢有公乘陽慶及倉公 下此以往 未之聞也 觀今之醫 不念思求經旨 以演其所知 各承家技 終始順舊 省疾問病 務在口給 相對斯須 便處湯藥 按寸不及尺 握手不及足 人迎趺陽 三部不參 動數發息 不滿五十 短期未知 決診 九候會無髣髴 明堂闕庭 盡不見察 所謂窺管而已 夫欲視死別生 實難矣 孔子云 生而知之者上 學則亞之 多聞博識 知之次也 余宿尚方術 請事斯語 漢長沙守 南陽張機著

余宗族素多 向餘二百 建安紀年以來猶  
未十稔 其死亡者 三分有二 傷寒 十居  
其七 感往昔之淪喪 傷橫夭之莫救 乃  
勤求古訓 博采衆方 撰用素問 九卷 八  
十一難 陰陽大論 胎臚藥錄 併平脈證  
辨 為傷寒雜病論合十六卷 雖未能盡  
癒諸病 庶可以見病知源  
若能尋余所集 思過半矣

# 張仲景は2000年前に現在の新型コロナに類似のウイルスに合っていたのではないか。

序文から

「自分の一家一門は以前は多人数で、昔は二百人以上を超えていたものが、後漢の建安の初期からたった十年足らずの間にその3分の2も死んでしまった。しかも、その7割までが傷寒という伝染病で亡くなった。」

死亡者 : 一族200人 $\times$ (2/3) $\times$ (0.7) = 93.3人  
則ち人口の約50%が伝染病で亡くなっている。

## 100年前のスペイン風邪の死者

世界で1000万人 (感染者人口50%)

日本で40万人 (感染者人口40%)

## 新型コロナ感染の死者 (2021年2月6日現在)

世界で229万人 (感染者10538万人(1.76%))

日本で0.63万人(感染者40.4万人(0.40%))

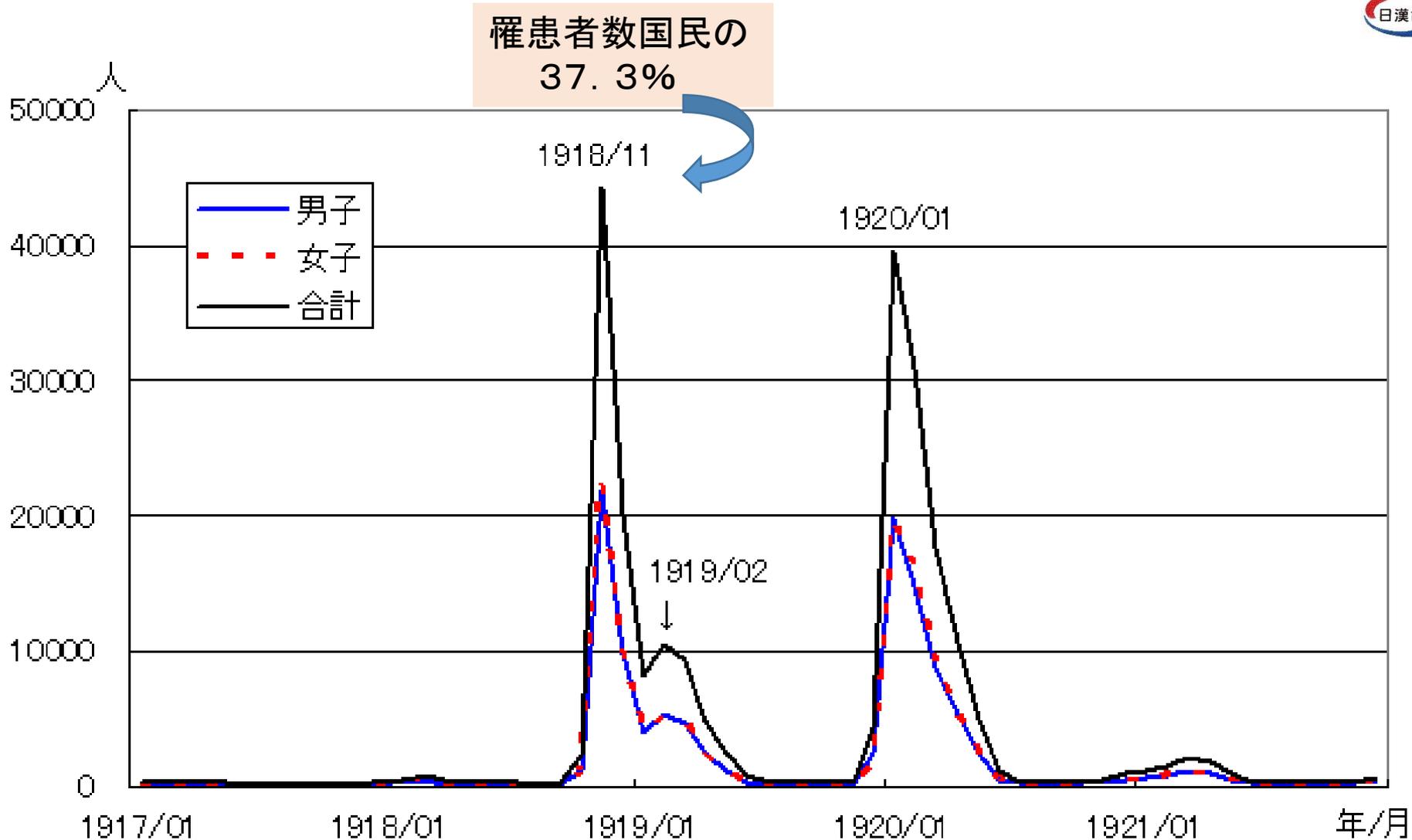


図1. スペイン・インフルエンザによる死亡者数の月別推移

患者総数 238万人 死亡者38.9万人

厚生省資料

# COVID-19 新型コロナ対策は？

- 中国の対応

2020年2月 傷寒論方剤の組み合わせである「清肺排毒湯」が新型コロナに有効と発表。701例の臨床試験で発熱症状51.8%、咳症状46.7%が改善した。中国国民にこの漢方薬を服用させ、新型コロナを鎮圧したと報道された。

## 「清肺排毒湯」成分

麻杏甘石湯（傷寒論太陽病中篇）

五苓散（傷寒論太陽病中、金匱咳嗽病篇）

小柴胡湯（傷寒論中、金匱嘔吐噦下痢篇）

射干麻黄湯（金匱、肺痿肺癰咳嗽上氣篇）

茯苓飲（金匱、痰飲咳嗽病篇）

以上に山薬・藿香を配合

これらの五方剤は全て張仲景がまとめた『傷寒論』、『金匱要略』に示されている。

- 日本ではこの「清肺排毒湯」は認可されていないため使用出来ない。

しかし、射干麻黄湯以外の方剤は全て薬局製剤指針に収載され、使用出来る。

- このほか多くの漢方薬が有効と考えられる。

# 漢方薬は感染症からヒトを守る



## 1. 発熱が出たとき

傷寒論太陽病上：桂枝湯、桂枝麻黄一湯、桂枝二越婢一湯、桂枝加葛根湯、  
傷寒論太陽病中：葛根湯、麻黄湯、小青竜湯、麻杏甘石湯、小柴胡湯、  
柴胡桂枝湯、  
傷寒論太陽病下：白虎湯、柴胡桂枝乾姜湯、  
傷寒論少陰病：麻黄附子細辛湯、真武湯  
金匱要略嘔吐下痢病篇：四逆湯  
金匱要略水気病篇：桂姜草棗黄辛附湯

## 2. 咳が出たとき

傷寒論太陽病中：麻黄湯、麻杏甘石湯、小柴胡湯、小青竜湯、  
傷寒論太陽病下：柴胡桂枝乾姜湯、  
傷寒論少陰病：麻黄附子細辛湯、  
金匱要略水気病篇：桂姜草棗黄辛附湯  
金匱要略肺痿肺癰咳嗽上気篇：甘草乾姜湯、射干麻黄湯、麦門冬湯、  
桔梗湯、小青竜湯加石膏湯、  
金匱要略痰飲咳嗽病篇：小青竜湯、五苓散、茯苓飲

赤字は清肺排毒湯

(注意) これらの漢方薬は人体の證にしたがって服用しなければなりません。

この漢方の勉強は日本漢方協会がお待ちしております。

# 漢方薬は免疫を高める

漢方薬の成分である生薬は免疫系に対し有益な作用があることが明らかにされている。

## マクロファージに対する作用

①マクロファージの数を増加・促進するもの：

人参、党参、黄耆、霊芝、阿膠、胎盤、鶏血藤、女貞子、山茱萸、五加皮、桂皮、白朮、甘草、山薬など。

②マクロファージの貪食機能を増強・促進するもの：

黄耆、人参、党参、白朮、霊芝、猪苓、椎茸、当帰、地黄、淫羊藿、五加皮、杜仲など

# 漢方薬局における新型コロナ対策 どうするか

その対策方法

マスク、手洗い、うがいは  
100年前のスペイン風邪と同じ

## 1. 医療対策

- ・新薬開発
- ・ワクチン開発

## 2. 各自のとれる対策

- ・免疫を高める
- ・食事・運動・睡眠・漢方薬

# 漢方薬局における新型コロナ対策 どうするか

その対策方法

マスク、手洗い、うがいは  
100年前のスペイン風邪と同じ

## 1. 医療対策

- ・新薬開発
- ・ワクチン開発

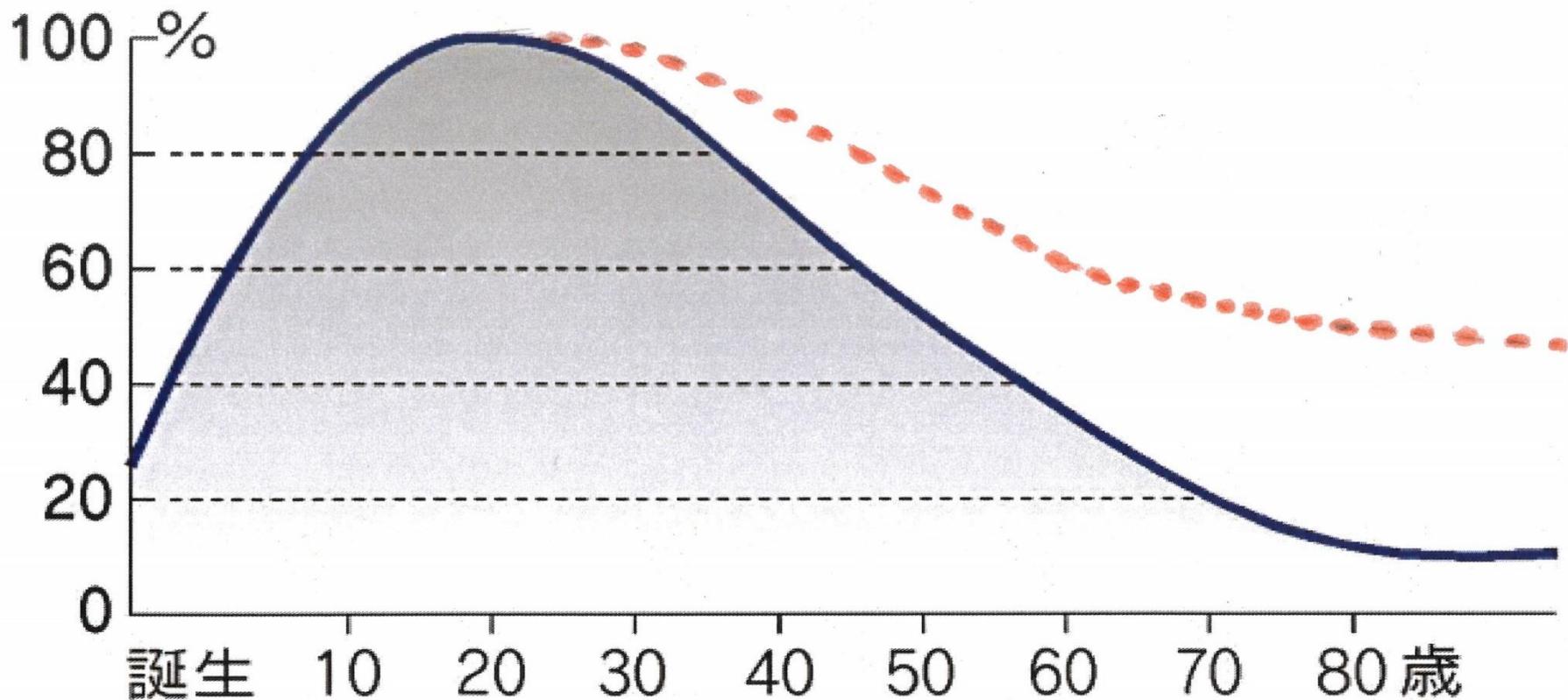
## 2. 各自のとれる対策

- ・免疫を高める
- ・食事・運動・睡眠・漢方薬

## 2. 新型コロナウイルスは免疫の病気

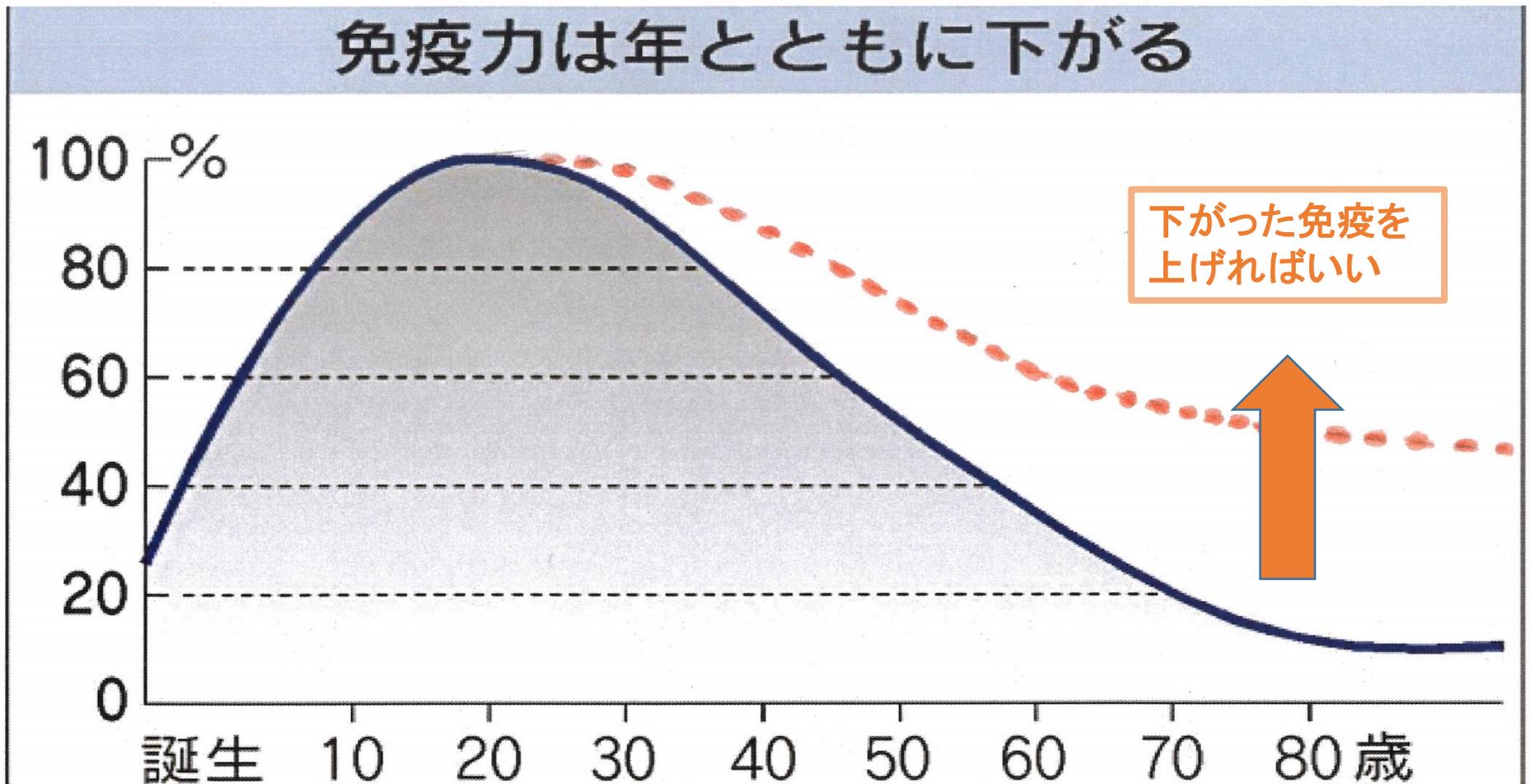
- 免疫力は人が誕生してから、20歳大で最高になり、50歳で約50%、80歳では約10%にまで下がる。
- その獲得程度は人によって異なり、長寿の人は80歳でも中年程度の低下でいる人もいる。

免疫力は年とともに下がる



## 2. 新型コロナは免疫の病気

東京の女子大生が、感染しているにもかかわらず、田舎の福井の実感に帰り、祖母に感染させ発病したことがありました。これは若い女子大生は免疫があり、コロナウイルスに感染してもウイルスを殺せるので発病しないが、祖母は免疫が低いために発病したと考えられる。病気にならないためにはある一定レベルの免疫が必要であることを示している。



# 免疫の仕組み

現代の日本人

清潔のしすぎ

マクロファージを育てていない

Th1細胞が働かなくなっている

IgGが少ない

IgG - 異物の結合物はマクロファージなどに取り込まれ、アレルギーがでない。

抗原

異物、侵入者、食べ物、花粉、ウイルス、寄生虫

食べ物で増強

食べ物で増強

マクロファージ (大食細胞)

食べ物でマクロファージを増す

Th1細胞

活性

抑制 IL-2, IFN-γ

瑞芝

抑制 IL-4, IL-10

Th2細胞

Th2細胞に依存しすぎ

B細胞

食べ物でIgG産生増強

食べ物でIgE産生抑制  
ヒスタミン遊離抑制

IgG

[二度なし反応]

IgE

[アレルギー反応]

IgEが多すぎ

IgEが肥満細胞・好塩基球に結合し、ヒスタミン・ロイコトリエンなどを出し、アレルギー症状。

- 病原性異物が体内に入ったら、まず戦うのは白血球です。
- 白血球はマクロファージ（5%）、顆粒球（60%）、リンパ球（35%）よりなり、この割合は健康状態で変化します。
- 異物の大きさから分けると、大きな異物はマクロファージが処理し、中くらいの細胞などの異物は顆粒球（好中球、好酸球、好塩基球）が食べ、より小さなウイルスなどはリンパ球（T細胞、B細胞、NK細胞）が処理しています。
- 上図に示すように、体内に抗原として異物（ウイルス）が入って来ると、まずマクロファージが食べて消化し、異物の種類を中間体のT細胞（Th1, Th2）に知らせる。
- Th1細胞はB細胞で抗体IgGを生産し二度なし病となり、再び感染して同じ病気となることはありません。
- 一方Th2細胞はB細胞に働き、抗体IgEを生産し、アレルギー反応を起こすことになります。
- 現代の日本人は清潔しすぎて、マクロファージやTh1細胞を育てていないから、IgG抗体を作れていないと云われる。
- Th2に依存しすぎ、各種のアレルギーが多く発症しています。

# 3. 免疫力を育てる方法

## (1) 血行をよくする

- ① 体温を上げる
- ② 運動をする
- ③ 血液をサラサラにする

## (2) 食事

- ① 漢方的バランスのよい食事
- ② 免疫を高める食事

## (3) 睡眠

- 質の良い睡眠とは

# 3. 免疫力を育てる方法

## (1) 血行をよくする

### ① 体温を上げる

- ・ 体温を一度上げると免疫は5～6倍に上がる。
  - ・ 体温を上げる最も有効なのは**入浴**をすること。
  - ・ シャワーではなく、**しっかり浴槽につかって体温を上げる**。
- 36°Cの人が42°Cのお湯に入れば6°C上がり、単純計算では30倍に上がることになる。
- ・ このほか、**暖かい太陽**、**紫外線に浴びる**。
- サウナ**、**岩盤浴**、**ホルミシス**（微量放射線）にあたるなど。

# 3. 免疫力を育てる方法

## (1) 血行をよくする

### ② 運動をする

- ・ 運動して**筋肉を動かせば体温を高められる、**
- ・ **血流**は心臓だけで無く、**筋肉がめぐらす。**
- ・ **筋肉量を増**や動かせば、体温は自然と上がる。
- ・ **運動の種類**は何でも、**自分のできるもの。**

散歩、ウォーキング、マラソン、スロージョギング、テニス、スキー、登山、トレッキング、ヨットセーリング、サイクリング、ボールルームダンス、ストレッチ、スクワット、腕立て伏せ、柔道、氣功、太極拳、練功十八法、合気道、など出来るものをやりましょう。

# 3. 免疫力を育てる方法

## (1) 血行をよくする

### ③血液をサラサラにする

- ・ 漢方薬は気血水をめぐらし、血液をサラサラにする。
- ・ 肉を食べると、右図のように赤血球血液は固まり血行を悪くする。

➡ 漢方薬を服用する。

➡  $\omega$ -3 脂肪酸(亜麻仁油) は血液をサラサラにする。

#### 5. 食養の実践

トンカツ・ハンバーグがあなたを疲れさせる



正常時の赤血球。中央がくぼんでいて、周囲が赤く見えている。



肉料理を食べた後の赤血球。食後約 10 分から赤血球の凝集が始まり、15 分間後あたりでセーテックを越える。これでは細い血管は通れないので、細胞全体への酸素の供給が最低 30% センセントも落ち込む。(Reversing Heart Disease, J. Whitaker (Warner Books) より)

# 3. 免疫力を育てる方法

## (2) 食事

### ① 漢方的バランスのよい食事

・バランスの良い食事と云われるが、  
**バランスとは何か。**

現代栄養学ではタンパク質、脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラルの五代栄養素だと云います。

しかし、食事中にタンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの**摂取量**はつかみにくい。



漢方でのバランスは五行色を食べること。

五行の、則ち青(緑) , 赤、黄、白、黒の五色を毎食摂る。

それにより五臓六腑が養える。

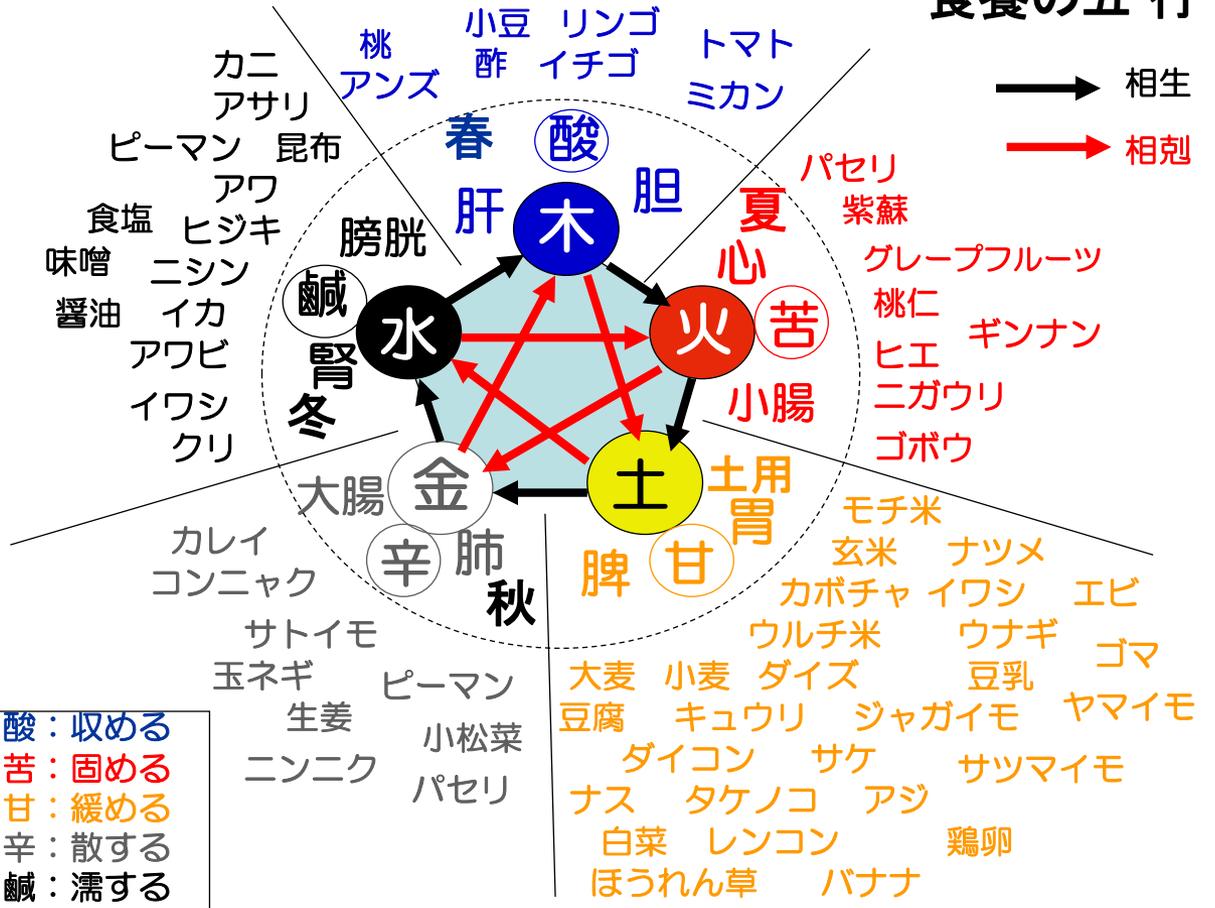
特に新型コロナには金肺を養う白色の食べ物がお薦め。

3. 食養生の基本

食養の五行



五大栄養素では無く  
五色を食べる



# 免疫を高めるファイトケミカルを 食べましょう

- **ファイトケミカル**は野菜や果物に含まれる栄養素以外の成分。
- スイカやトマトに含まれる赤い色素**リコピン**、大豆の**イソフラボン**、アロエの**トリプトファン**、ブルーベリーやブドウの**アントシアニン類**など。
- **白い野菜**（ニンニク、キャベツ、生姜、タマネギ）には**ファイトケミカル**が多く含まれる。

ファイトケミカルの効果は

- ◎**抗酸化作用**: 体を老化せせる活性酸素の害を無毒化させる。
- ◎**免疫力強化**: 免疫力を高め細菌やウイルスの侵入を防御する。
- ◎**過酸化脂質の抑制**: 体の組織や血液の流れを阻害する過酸化脂質の生成を抑える。

# ファイトケミカルは免疫を強める食べ物

## 白い野菜が白血球を活性化する

野菜	エネルギー	カルシウム	ビタミンA	食物繊維	ファイトケミカル
ニンニク	139 kcal	14 mg	0 μg	5.7 mg	○
キャベツ	20	40	58	2.0	○
生姜	30	12	5	2.1	○
タマネギ	19	20	98	2.1	○
ほうれん草	25	69	5400	3.6	—
かぶ	22	28	0	1.7	—
キュウリ	14	26	330	1.1	—
なす	19	20	98	2.1	—
ニンジン	39	30	8600	3.0	—
ピーマン	22	69	5400	3.6	—

免疫力を鍛えるいちばんの要素はファイトケミカルです

# 五行色の食事の一例



# 食の養生訓

- 腹八分で健康
- 腹六分で医者入らず
- 腹四分で医者殺し

# 3. 免疫力を育てる方法

## (1) 血行をよくする

- ① 体温を上げる
- ② 運動をする
- ③ 血液をサラサラにする

## (2) 食事

- ① 漢方的バランスのよい食事
- ② 免疫を高める食事

## (3) 睡眠

- 質の良い睡眠とは

# 3. 免疫力を育てる方法

## (3) 睡眠

質の良い睡眠と云われるが、どう言うことでしょうか？

貝原益軒（1630～1714）はその著『養生訓』の中で三欲を我慢せよと云っている。

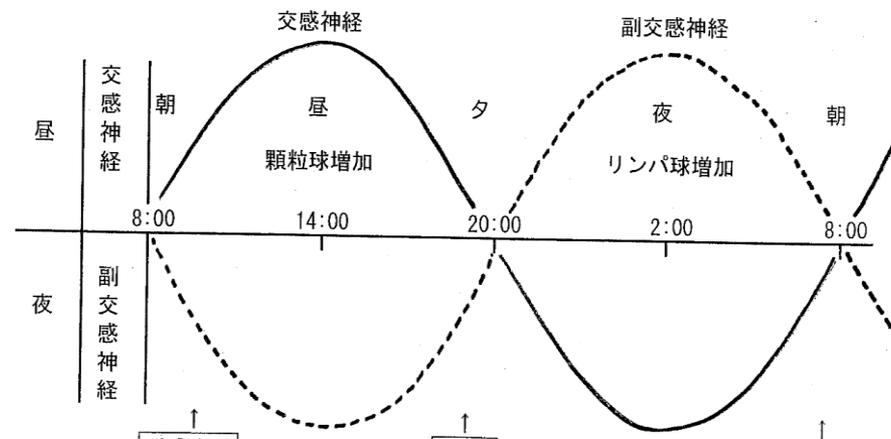
三欲とは飲食の欲、好色の欲、睡眠の欲であり、  
飲食を節制し、色欲を慎み、睡眠を少なくすること。

睡眠を少なくすれば元気がよく循環するので病気に罹らなくなる。睡眠が多いと元気が停滞して病となる。夜ふけて床について寝るのは良くない。日ごろから少なく眠る習慣をつけることが大切である。

### (3) 睡眠 質の良い睡眠とは

- ・睡眠は交感神経と副交感神経とのバランスです。

・昼間に身体を動かすことにより、交感神経が活発になり、夜に下がり、代わりに副交感神経が活発になり、免疫のリンパ球が増加、活性化し、



抗体を産生するBリンパ球、異物排除のTリンパ球が増加活性化します。↑(上図)

- ・ この副交感神経が1日のうちで最大になるのは夜中の2時です。この時間に熟睡していないとリンパ球が増加して免疫を高めることが出来ません。
- ・ 例えば6時間の睡眠では夜の11時に入眠し、朝の5時には起床することです。
- ・ 夜遅くまで起きていて2時過ぎに寝ても免疫は上がらないことになります。何時でも6～7時間の睡眠をとれば良いというではありません。
- ・ 質の良い睡眠とは、副交感神経の最も高まる時刻の午前二時にはしっかり熟睡していることです。

# ま と め

- 新型コロナに対して防御する対策として、新薬もワクチンも未確定な今、我々に出来ることはご自身の身体の免疫を高めることにつきますでしょう。
- 免疫を高める方法は三つ、いずれも誰でも出来ることであり、ご自分の出来ることを一つでも実施し、コロナに選ばれない肉体にしておくことが最も必要なことでしょう。
- そして漢方薬を服用する。

そうすればきっとコロナはパスできるでしょう。



ご清聴ありがとうございます  
ございました