



名前のとおり、ぼくはおもに  
葛根っていう生薬からできているよ。

汗を出させて熱を下げるのを  
助けるはたらきがあるぼくは、  
かぜのひきはじめに効く漢方薬として有名だよ。

ほかにも鼻炎や中耳炎などの炎症、  
頭痛や肩こりなどがあるときもぼくを頼ってね。

ぼくの名前は葛根湯っていうんだ。漢方薬のなかでは有名なほうだと思うけど、みなさんはぼくの名前を聞いたことがあるかな？えっ！飲んだこともあるって！それはうれしいなあ。

**ぼくのおもな成分は、名前のとおり葛根つていう生薬なんだ。**葛根つていうのは、ムラサキ色の花を咲かせるクズっていう植物の根のことだよ。この葛根もふくめて、ぼくは7種類の生薬を混ぜ合わせてつくれているんだ。

**ぼくがもつとも力を発揮するのは、かぜのひきはじめだよ。ゾクゾクする寒気を感じ**

### どんな漢方薬？

かぜをひいたと  
思ったら、まずぼくを  
思い出してよ！

# 葛根湯くん

かぜに効く漢方薬としておなじみ！



### ふくまれる生薬

葛根 / 大棗 / 麻黃 /  
甘草 / 桂皮（桂枝）  
芍藥 / 生姜

### 効能のあるおもな症状

発熱・悪寒・鼻水・のどの痛みなどのかぜの初期症状、鼻炎・中耳炎・結膜炎・角膜炎・扁桃炎・乳腺炎などの炎症、頭痛、神経痛、肩こり

葛根には、汗をかくのを助けるはたらきがあり、ほかにも4つの漢方薬で用いられている。



## 知りたい! 漢方薬

# 「かぜには葛根湯が効く」は本当?

かぜに効く漢方薬といえば、ぼく、**葛根湯**が有名で、たくさん的人に利用されているみたいなんだ。でも、なかにはぼくがあまり効かないっていう人もいるよ。漢方薬は人によって、「合う」「合わない」があるんだ。だからもし、ぼくが合わない人は、似たはたらきをもつつかの漢方薬をためしてみてね。



Kampo Column

**じてかぜをひいたと思ったら、まず、ぼくをためしてみてよ。**ぼくはからだのなかに入ると、汗をかいて熱を下げるのを助けて、かぜをおそうとはたらくからね。

## そのほかの効能は?

かぜのひきはじめだけじゃなくて、ぼくはいろいろな不調に役立つんだ。たとえば、**鼻炎や中耳炎、結膜炎、角膜炎、扁桃炎、乳腺炎など、炎症をおこす病気のかかりはじめにも力を發揮するよ。**

ほかにも、ぼくにふくまれる生薬の1つ、**麻黄**には、痛みをしずめるはたらきが

あるんだ。だから**頭痛や神経痛をやわらげたいときにも、ぼくがぴったりだよ。**それに**芍药**には、こわばつた筋肉をゆるめるはたらきがあるから、**肩こりで困っている人も、ぜひぼくを頼ってみてね。**こんなふうに、ぼくは幅広い症状への効果が期待できる漢方薬なんだ。だからもし、からだの調子が悪いなと思ったら、まずはぼくのこと

を思い出してみてよ！

でも、残念なことにだれにでもぼくがおすすめできるわけじゃないんだ。**体力に自信がない人や、からだがとても弱っている人などは、ぼくが合わない場合があるよ。**だから使う前に、お医者さんに相談するようにしてね。

**あるんだ。だから頭痛や神経痛をやわらげたいときにも、ぼくがぴったりだよ。**それ

**に芍药**には、こわばつた筋肉をゆるめるはたらきがあるから、**肩こりで困っている人も、ぜひぼくを頼ってみてね。**こんなふうに、ぼくは幅広い症状への効果が期待できる漢方薬なんだ。だからもし、からだの調子が悪いなと思ったら、まずはぼくのこと

# 安中散ちゃん

あんちゅうさん

胃の痛みをおさえる！

ぼくの名前にある「安中」っていうのは、胃腸を安定させるって意味なんだよ。

とくに胃痛をしずめることが、ぼくの得意技なんだ。

ぼくは、胃腸の調子をととのえて、胸やけや膨満感などもやわらげることができるよ。

## どんな漢方薬？

ぼくの名前は安中散。あんちゅうさん漢字3文字でとってもかんたんだから、すぐにおぼえられるのがぼくのいいところさ！ とはいっても、もちろんぼくの長所はそれだけじゃないよ。ぼくはとくに胃痛に効果を発揮する漢方薬で、それは名前にもあらわれているんだ。安中散の「中」には胴体という意味があつて、胃腸のあたりを指しているよ。つまり「安中」っていうのは、胃腸を安定させるつてこと。それから、ぼくにふくまれる延胡索えんごくという生薬には、痛みをやわらげる効果があるんだよ。

みなさんは、機能性ディスペプシアって

### 豆知識

安中散は生理痛に効く漢方薬としても、よく用いられる。

見てのとおり、  
ぼくは胃をいたわる  
漢方薬だよ。



### ふくまれる生薬

桂皮（桂枝）／延胡索／牡蛎／茴香／甘草／縮砂／良姜

### 効能のあるおもな症状

胃痛、胃もたれ、胸やけ、膨満感、吐き気、胃下垂、胃アトニー、生理痛

うちの名前は桂皮(桂枝)と茯苓っていう生薬をふくんでいることからついたんよ。

瘀血っていうからだに血がたまつた状態をなおすて、打撲やねんざの痛みをやわらげるんや。

月経不順など女性特有の病気に対しても、うちは活躍してるんよ。

あんたたち、知つとる? むかしの人は、古くなつた血がからだにたまることが多いって、病気になるって考えていたんよ。そして、そのからだに血がたまつた状態のことを、瘀血(おけつ)って呼んでたんや。**うちは、その瘀血をなおす漢方薬として、とっても有名なんやで!**

**うちは、桂皮(桂枝)や茯苓のほか、桃仁や牡丹皮**といった血のめぐりをよくする生薬と、痛みをやわらげる生薬の両方をふくんでいるんよ。だからうちは、**打撲やねんざの痛みをやわらげるのがとつても得意なんやで。どんな打撲やねんざにも効果が**

### どんな漢方薬?

#### 豆知識

むかしは、戦で打撲した兵士たちに痛みをやわらげる桂枝茯苓丸を飲ませていた。

女性の味方としても、人気がある漢方薬なんよ!



#### ふくまれる生薬

桂皮(桂枝) / 茯苓 /  
桃仁 / 茯苓 / 牡丹皮

#### 効能のあるおもな症状

打撲、ねんざ、月経不順、乳腺炎、更年期障害によるのぼせ、頭痛、肩こり、めまい、しびれ、むちうち、痔

# 桂枝茯苓丸おばさん

打撲やねんざの痛みならおまかせ!



おいらには18種類もの生薬がふくまれているんだ。

名前にある「通聖」は聖人のこと。

おいらがとても尊い漢方薬ってことだよ。

おいらは、肥満に効果があるんだ。

ただし、食事や運動でも努力していることが  
ダイエットの大前提さ。

高血圧にともなうさまざまな症状や、  
むくみ、便秘の悩みに対しても手助けができるよ。

おいらには、なんと18種類もの生薬がふくまれているんだよ。ふふ、とつても数が多くておどろいたかな？ おいらの名前にある「防風」も、おいらにふくまれる生薬の1つだよ。でも、「通聖」は生薬の名前じゃなくて、聖人という意味なんだ。つまりおいらは、聖人のようにとても尊いと思われている漢方薬ってことなんだね。えへ、なんだか照れちゃうなあ。

**おいらの1番の得意技は、肥満で困っている人を助けることさ。**でも、おいらを飲むだけでやせようと思つてもダメだからね。おいらは、そんなに都合のいい漢方薬

## 豆知識

防風通聖散はさまざまな生薬がふくまれているため、たがいに作用しあって、じっくりはたらくのが特徴。

**どんな漢方薬？**

きちんとした  
ダイエットを  
している人だけ、  
お手伝いするよ。



## ふくまれる生薬

おうごん／かんぞう／ききょう／せっこう／びくじゅつ／だいおう  
黄芩／甘草／桔梗／石膏／白朮／大黄／  
けいがい／さんし／しゃくやく／せんきゅう／とうき／はつか  
荆芥／山梔子／芍藥／川芎／当帰／薄荷  
／防風／麻黄／連翹／生姜／滑石／芒硝

## 効能のあるおもな症状

肥満、高血圧にともなう動悸・肩  
こり・のぼせ、むくみ、便秘

# 防風通聖散

ぼうふうつうしょうさん  
ダイエットをサポートする！

# おもな症状からさがす

## 漢方薬

### 鼻水・鼻づまり

#### 小青竜湯

鼻かぜの症状にはわたくしをどうぞ。花粉症の方のお役に立つこともできますよ。

P.28



### せき

#### 麦門冬湯

乾いたせきはあたいのうるおいでおさまるわ。気管支炎などにもぴったりよ。

P.32



### 過敏性腸症候群

#### 桂枝加芍薬湯

わたしはストレスでおなかが痛くなりやすい人の味方！ おなかの張りもなおせるわ。

P.50



### 胃の痛み

#### 安中散

胃痛はもちろん、胸やけ、膨満感、吐き気などもやわらげるよ。

P.46



### かぜ

#### 香蘇散

からだが弱い人のかぜのひきはじめにはわたしがおすすめ。気うつの改善にも役立つわ！

P.24



#### 葛根湯

かぜのひきはじめといえばなく！ 鼻炎や頭痛、肩こりもおまかせ！

P.20



#### 麻黄湯

体力がある人ならかぜのひきはじめにはおれだ！ インフルエンザにも効果的だぞ。

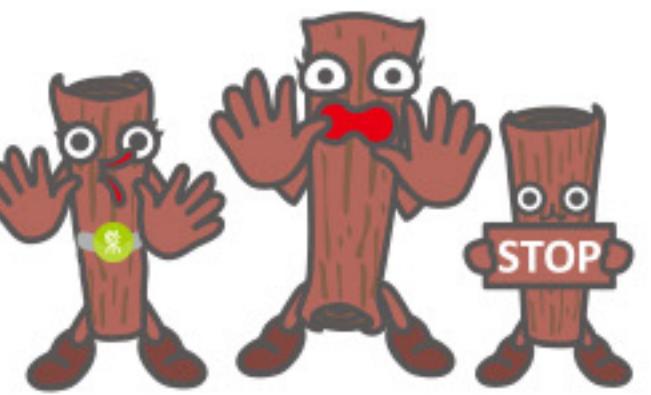
P.40



#### 柴胡桂枝湯

かぜが長引いたらおいらたちを頼っておくれ！ 胃潰瘍の痛みもやわらげるよ。

P.36



漢方薬は1つだけではなく、さまざまな症状の改善に効果があるんじや。

### 慢性炎症

#### 小柴胡湯

慢性胃腸炎や慢性肝炎にはわたくしを選んでね。長引いた症状の万能薬でもあるわ！

P.70

