

漢方薬の飲み方・飲ませ方

Phaseで見極める!

小児と成人の

風邪の診かた&治しかた

【漢方薬は食前・食間などの空腹時?】

- 漢方薬は、食前・食間の空腹時に内服とあるが、これは慣習的なもので食後でも臨床効果は変わりないとされるので気にせずいつでも1日4~6時間以上空けて3回内服する。

(葛根湯①&麻黄湯②)

【多量の発汗のない発熱・悪寒時の漢方の効果的な飲み方】

- 多量の発汗のない発熱・悪寒時の時に、葛根湯①や麻黄湯②を内服すると非常に効果が高い。ただし、効果を最大限に発揮させるには、初回を2包内服とし、発汗するまで3時間ごとに飲む。発汗したらこれらの漢方の役目(効果)は終了。次の漢方薬に変更する。

【漢方薬の上手な飲み方&飲ませ方】

【チョコ系飲み法】

- 事前に口に水を含み、口を開けて上を向いて顔をあげる。その状態で薬を浮かべた瞬間に口内に薬が広がる前にゴクンと飲み込む!うまくいくとまったく味を感じることもなく飲める。
- 2歳未満ぐらいの乳児であれば、指先に少しお水で練った薬を指に付けて、上あごや頬粘膜になすりつける。その後に授乳(母乳や哺乳瓶)で飲ませる。空腹時に飲ませるとなお奏功する。

【シャバ系混ぜ飲み法】

- 液体系と混ぜて飲む場合には、エキス顆粒が最後に残りやすいため、最初にエキス顆粒をスプーンの背でつぶして、少量のお湯に薬を入れてよく混ぜる。その後に電子レンジで30~60秒ほど加熱して、顆粒が全部溶かした状態にする。その後、下記の液体系に混ぜて内服。

- 水や飲みやすい温度のお湯を適量入れて飲む。冷服する場合には、氷を入れる。味のよい甘草湯(401)・桔梗湯(138)・麦門冬湯②などはこれで飲める。

- 漢方薬1日分を100mlのお湯に溶かして、その中に単シロップ10mlを混ぜる。冷やしたうえで1日3回に分けて内服。患児が飲みやすいように単シロップは15~20mlまで増量可。好みでカルピスを濃度を調整して混ぜてもよい。柴胡桂枝湯⑩は特にカルピスを相性がいい。

注:苦味の強い竹茹温胆湯(91)や荊芥連翹湯⑤、排膿散及湯(122)などはかえってまずくなる。

- 漢方薬1日分を100mlに溶かして、その中にミルクココアやミロの粉末を混ぜる。患児の好みの味になるまで混ぜる量を調整し、冷やしたうえで1日3回に分けて内服。大抵のものはこれで飲みやすくなり一番外れもない【シャバ系液体混ぜ飲み法】。

- リンゴジュース、炭酸ジュースだと味がマイルドになり、飲みやすくなる。麻黄湯②や柴胡桂枝湯⑩はリンゴジュースと特に相性がいい。

【ネチョ系混ぜ飲み法】

- 漢方薬1回分に適量のリンゴジャム、チョコレートペースト、ピーナッツバター、ハチミツや単シロップを2~3ml程混ぜて、硬口蓋(上あご)や頬粘膜に塗布するか、そのまま内服させる。飲みやすい甘草湯(401)・桔梗湯(138)・麦門冬湯②であれば水2~3ml程で練ったままでもよい。

(ハチミツそのものが、鎮咳効果があるため、咳がある場合には相乗効果が期待できる。但し、1歳未満にはハチミツはボツリヌス中毒のリスクがあり禁忌であるので注意する。)

リンゴジャムは、小青竜湯と特に相性がいい。

- アイスクリームやヨーグルトに混ぜて、少しずつ飲む。チョコレートアイスやクッキー&クリームもお効果的。最初に薬なしで食べて、その後の薬を、混ぜたものを食べる。その後、すぐに薬なしで食べて、後味をリフレッシュさせる。

【ツツミコミ系飲み法】

- 薬内服用ゼリーと一緒に内服。ゼリーはエキス顆粒を包みこむようにしてかき混ぜない。やはりチョコレート味が一番、味を隠してくれる。

- オブラートにしっかり包んで服用。袋形になっている商品が便利です。1回量を半分ずつ包むと飲みやすく、オブラートが口内にくっつくのを防ぐためにオブラートに包んだ状態の薬を水が少し入ったコップやスプーンで全体を濡らして飲み込むとスムーズに飲みやすくなる。

【小児の漢方のエキス量】

- 体重による目安量は、7.5gエキス顆粒で0.15g/kg/day、9.0gエキス顆粒0.18g/kg/day。
 □ 年齢による目安量だと、2歳未満：成人量の1/4、2歳以上4歳未満：成人量の1/3、
 4歳以上7歳未満：成人量の1/2、7歳以上15歳未満：成人量の2/3、15歳以上：成人量とされる。

小児年齢	平均体重	目安量	エキス顆粒7.5g	エキス顆粒9.0g
1か月～2歳未満	5kg～12kg	成人量の1/4	1.8g 体重換算 ≒12.7kg	2.4g 体重換算 ≒12.7kg
2歳以上4歳未満	12kg～16kg	成人量の1/3	2.4g 体重換算 ≒16.7kg	3.0g 体重換算 ≒16.7kg
4歳以上7歳未満	16kg～21kg	成人量の1/2	3.9g 体重換算 ≒25.3kg	4.5g 体重換算 ≒25kg
7歳以上15歳未満	21kg～54kg	成人量の2/3	5.1g 体重換算 ≒33.3kg	6.0g 体重換算 ≒33.3kg
15歳以上	45kg～60kg	成人量	7.5g 体重換算 ≒50kg	9.0g 体重換算 ≒50kg

- 厚生省薬務局の一般漢方処方の手引き記載の年齢目安量と体重換算量では解離がある。
 実際の現在（2018年）の日本の小児の最近の平均体重と体重換算量を見ると下記でいく
 とマッチするため、著者はそのように処方している。

小児年齢	平均体重	目安量	エキス顆粒7.5g	エキス顆粒9.0g
1か月～11か月 (乳児)	3kg～9kg	成人量の1/6	1.2g 体重換算 ≒8.0kg	1.5g 体重換算 ≒8.33kg
1歳～3歳 (未満児)	10kg～16kg	成人量の1/4	1.8g 体重換算 ≒12.7kg	2.3g 体重換算 ≒12.7kg
4歳～6歳 (幼児)	16kg～21kg	成人量の1/3	2.4g 体重換算 ≒16.7kg	3.0g 体重換算 ≒16.7kg
6歳～8歳 (小学校低学年)	23kg～27kg	成人量の1/2	3.9g 体重換算 ≒25.3kg	4.5g 体重換算 ≒25kg
9歳～11歳 (小学校高学年)	30kg～39kg	成人量の2/3	5.1g 体重換算 ≒33.3kg	6.0g 体重換算 ≒33.3kg
12歳以上 (中学生以上 ～成人)	44kg～ 53kg:女 62kg:男	成人量	7.5g 体重換算 ≒50kg	9.0g 体重換算 ≒50kg

表1：急性性鼻副鼻腔炎（抗菌薬不要Phase）

治療選択シート

（鼻炎症状Main風邪症候群）

自然口ルート閉鎖ケース （視力障害あり or 保存治療不良）	手術（鼻内視鏡手術）
漢方内服承諾ケース	水様性鼻汁Main → <small>ショウセイリュウトウ</small> 小青竜湯 (19) エキス顆粒 9.0g 分3 ○麻黄Type → <small>ショウセイリュウトウ</small> 小青竜湯(19)エキス錠 18錠 分3 (クラシエ・オースギ)
	水様性鼻汁Main → <small>リョウカンキョウミンシゲニントウ</small> 苓甘姜味辛夏仁湯(119)エキス顆粒7.5g 分3 ×麻黄Type
	水様性鼻汁 +寒気+咽頭痛 → <small>マオウブシサイシントウ</small> 麻黄附子細辛湯(127)エキス顆粒7.5g 分3 △麻黄Type → <small>マオウブシサイシントウ</small> 麻黄附子細辛湯(127)エキスカプセル 6C 分3 (コタロー)
	黄白色鼻汁Main +強鼻閉 → <small>カッコントウカセンキュウシンイ</small> 葛根湯加川芎辛夷(2) エキス顆粒 7.5g 分3 ○麻黄Type → <small>カッコントウカセンキュウシンイ</small> 葛根湯加川芎辛夷(2)エキス錠 18錠 分3 (クラシエ)
	黄色鼻汁Main +強鼻閉 → <small>シンイセイハイトウ</small> 辛夷清肺湯(104)エキス顆粒1日7.5g分3 ×麻黄Type
	乳児 強鼻閉Main : 飲食が困難な鼻閉 → <small>マオウトウ</small> 麻黄湯(27)エキス顆粒 7.5g 分3 ○麻黄Type : 睡眠が困難な鼻閉 → <small>エツピカシュツトウ</small> 越婢加朮湯(28) 7.5g 分3

表2：慢性鼻副鼻腔炎（好酸球性を除く）治療選択シート

（鼻炎症状Main風邪症候群）

自然口ルート閉鎖ケース	手術（鼻内視鏡手術）
漢方内服承諾ケース	単発の感染症 → <small>シンイセイハイトウ</small> 辛夷清肺湯(104)エキス顆粒 成人1日7.5g分3 <small>ハイフウサンキョウトウ</small> 排膿散及湯(122)エキス顆粒 成人1日7.5g分3
	慢性、 繰り返す感染症 → <small>ケイガイレンギョウトウ</small> 成人 荊芥連翹湯(50) エキス顆粒 1日7.5g分3 <small>サイコセイカントウ</small> 小児 柴胡清肝湯(80) エキス顆粒1日7.5g分3 (小児量換算調整要) *注1
*注2 難治性慢性副鼻腔炎ケース	<small>クラリスロマイシン</small> CAM（クラリス®）200mg 1T 1日1回（3か月以内）

*注1：荊芥連翹湯®エキス顆粒は、アレルギー性鼻炎にも効果が期待できるため、好酸球性鼻副鼻腔炎にも効果が期待できる。

*注2：CAMは細菌性慢性鼻副鼻腔炎に対しであり、好酸球性鼻副鼻腔炎には効果が期待できない。

**表3 : 咳症状Main風邪症候群
治療選択シート**

漢方内服が苦手なケース	<p>はちみつ+カフェイン</p> <p>注意：小児では、漢方薬・はちみつ以外で効果の期待できる鎮咳薬はなし！ (1歳未満は、はちみつはボツリヌス中毒のリスクあり禁忌！)</p>
<p>漢方内服承諾ケース</p> <p>乾性咳嗽</p>	<p>乾いた咳で、痰があっても少なく喉や気管にへばりつき、出そうにも出せない、出だしたらとまらないようなPhase</p> <p><small>バクモントウトウ</small> ➔ 麦門冬湯(29)エキス顆粒 9.0g 分3</p> <p>乾いた咳で、粘性の強い痰が奥に絡み、寝ているとむせこむような咳が余計にひどくなるPhase</p> <p><small>ジンゴウカトウ</small> ➔ 滋陰降火湯(93)エキス顆粒 7.5g 分3</p>
湿性咳嗽	<p>黄色～緑色の痰がからみ、夜間の咳こみが続き、気分がすっきりせずに不眠がちなPhase</p> <p><small>チクジョウウタントウ</small> ➔ 竹筴温胆湯(91)エキス顆粒 7.5g 分3</p>
<p>湿性咳嗽+喘鳴</p> <p>○麻黄湯Type</p>	<p>多量の発汗がなく、軽度悪寒、強い熱感と黄色痰がからみ、喘鳴を伴う湿性咳嗽のPhase</p> <p><small>マキョウカンセキトウ</small> ➔ 麻杏甘石湯(55) エキス顆粒 7.5g 分3</p> <p>黄色痰がからみ、ひどい喘鳴を伴う湿性咳嗽のPhase</p> <p><small>ゴコトウ</small> 五虎湯 (95) エキス顆粒 7.5g 分3 <small>ゴコトウ</small> 五虎湯 (95) エキス錠 9錠 分3</p>
<p>湿性咳嗽+後鼻漏</p>	<p>水様性鼻汁、水様性痰による咳症状Phase</p> <p>○麻黄湯Type ×麻黄湯Type</p> <p><small>ショウセイリュウトウ</small> 小青竜湯 (19) エキス顆粒 9.0g 分3 <small>リョウカンキョウミシンゲンントウ</small> 苓甘姜味辛夏仁湯(119) エキス顆粒 7.5g 分3</p> <p><small>ショウセイリュウトウ</small> 小青竜湯エキス錠 18錠 分3 (クラシエ・オースギ)</p> <p>鼻閉が強く、粘性の強い黄白色鼻汁の後鼻漏による咳込み</p> <p><small>シンイセイハイトウ</small> ➔ 辛夷清肺湯(104)エキス顆粒 成人1日7.5g分3</p>
湿性咳嗽+長引く	<p>慢性的な痰がゴロゴロした状態でのひつこい咳のPhase</p> <p><small>セイハイトウ</small> ➔ 清肺湯(90)エキス顆粒 9.0g 分3</p>

表4：発熱・悪寒症状Main 風邪症候群 治療選択シート

Phaseで見極める!
小児と成人の
風邪の診かた & 治しかた

漢方内服が苦手なケース	発熱疼痛時に非常につらく休めない時にあくまで頓服で カロナール(200・300・500) 1回 体重換算量使用 1回使用量目安：10～15mg/kg
漢方内服承諾ケース	多量の発汗のない発熱+寒気+軽度の悪寒+肩こり・全身の筋緊張 Phase
急性期 罹患1日～3日目 ○麻黄Type	<small>カクコントウ</small> ➔ 葛根湯(1) 葛根湯 (クラシエ) (オースキ) エキス顆粒 7.5g 分3 エキス錠 18錠 分3・15錠分3
	多量の発汗のない高熱+強寒気・悪寒+全身筋肉痛・関節痛Phase <small>マオウトウ</small> ➔ 麻黄湯(27)エキス顆粒 7.5g 分3
	多量の発汗がなく、軽度悪寒、強い熱感と黄色痰がからみ、 喘鳴を伴う湿性咳嗽のPhase <small>マキョウカンセキトウ</small> ➔ 麻杏甘石湯(55) エキス顆粒 7.5g 分3
△麻黄Type	発汗の程度・有無に関係なし+水様性鼻汁+寒気+咽頭痛Phase <small>マオウブシサイシントウ</small> <small>マオウブシサイシントウ</small> ➔ 麻黄附子細辛湯(127) 麻黄附子細辛湯(127) (コタロー) エキス顆粒7.5g 分3 エキスカプセル 6C 分3
急性期 罹患1日～3日目 No麻黄Type	微熱+軽度発汗&軽度悪寒Phase <small>ケイシトウ</small> ➔ 桂枝湯(45)エキス顆粒 7.5g 分3
甲状腺機能亢進症・循環器疾患 ・前立腺肥大症・元気がない 高齢者や胃腸症状や動機、不眠 などが出るType	胃腸も精神的にも弱っているような感じの風邪の引き始めや 治りかけのPhase <small>コウソサン</small> ➔ 香蘇散(70)エキス顆粒 7.5g
急性期過ぎた後 罹患3～5日目以降	胃腸症状もあり、風邪を引いて数日たっても香蘇散(70)を 内服してもなんかいまいつスッキリしないようなPhase <small>ジンソイン</small> ➔ 参蘇飲(66)エキス顆粒 7.5g 分3
	舌苔が生え、口内に苦味を感じ、胃酸の逆流症状もあり、食欲が 低下し、寒気と熱感を繰り返したり、時に微熱もあるようなPhase。 <small>ショウサイコトウ</small> ➔ 小柴胡湯(9) 小柴胡湯(9) エキス顆粒7.5g 分3 エキス錠 18錠 分3
	軽度の発汗や背中の凝りや頭痛、胃腸症状などがあり、小柴胡湯よ りもう少し炎症を抑えたいPhase <small>サイコケイシトウ</small> ➔ 柴胡桂枝湯(10) 柴胡桂枝湯(10) エキス顆粒 7.5g 分3 エキス錠 18錠 分3

- * 高齢者や過労にて体力の低下している場合の風邪症候群には、麻黄附子細辛湯(127)・桂枝湯④・香蘇散(70)を使用するとよい。
- * ワンステップ：△麻黄Type：麻黄湯使うには強すぎるかな?と思った場合には、麻黄湯⑦+桂枝湯④の2剤併用で処方。漢方では付け足すことにより和らげることができる。桂麻各半湯エキス細粒4.5g分3 (トーヨー) という名でも存在するが量が違う。

表5：風邪症候群 回復期 治療選択シート

<p>風邪症状の後の倦怠感が強く、回復しきれておらず、食欲もいまいちで元気でないようなPhase</p> <p><small>ホチュウエツキトウ</small></p> <p>➔ 補中益気湯(41)クラシエ 補中益気湯FC(ジュンコウ) エキス顆粒 7.5g 分3 エキス錠 18錠 分3</p>
<p>風邪症状の後に倦怠感があり、食欲もいまいちなうえに、手足の冷え、皮膚や口腔内乾燥があるようなPhase</p> <p><small>ジュウゼンタイホトウ</small></p> <p>➔ 十全大補湯(48)エキス顆粒 7.5g 分3</p>
<p>咳や痰が微妙にすっきりしないような呼吸器疾患が背景にあり、食欲・気力ともにすっきりしないようなPhase</p> <p><small>ニンジンヨウエイトウ</small></p> <p>➔ 人参養栄湯(108) エキス顆粒 9.0g</p>

表6：咽頭痛症状Main風邪症候群 治療選択シート

漢方内服が苦手なケース	<p>アズノールうがい液 1日4回 毎食後・就寝前 咳嗽</p> <p>発熱疼痛時に非常につらく休めない時にあくまで頓服で カロナール(200・300・500) 1回 体重換算量使用 1回使用量目安：10~15mg/kg</p>
漢方内服承諾ケース	<p>一過性の乾燥による痛みや発赤がなくとも少し痛みを伴う咽頭炎の超初期のPhase</p> <p><small>カンゾウトウ</small></p> <p>➔ 甘草湯(401)エキス細粒 6.0g 分3 (クラシエ)</p>
	<p>胃腸が弱めで、発赤を伴う咽頭痛以外の症状があまりないPhase</p> <p><small>キキョウトウ</small></p> <p>➔ 桔梗湯(138)エキス顆粒 7.5g 分3</p>
	<p>胃腸が弱くなく、発赤を伴う咽頭痛以外の症状があまりないPhase</p> <p><small>キキョウセッコウ</small></p> <p>➔ 桔梗石膏(324)エキス細粒 6.0g 分3 (コタロー)</p>
	<p>胃腸が弱くなく、咽頭痛や喉以外の症状があまりない、口渇があり、症状が長引いてきているときのPhase</p> <p><small>ショウサイコトウカキキョウセッコウ</small></p> <p>➔ 小柴胡湯加桔梗石膏(109)エキス顆粒 7.5g 分3</p>
	<p>慢性扁桃炎、繰り返し扁桃炎やPFAPA症候群(周期性発熱症候群)のなどの慢性化Phase</p> <p><small>サイコセイカントウ</small></p> <p>➔ 柴胡清肝湯(80) エキス顆粒1日7.5g分3</p>