

あそぶ、まなぶ、いきる。

山と溪谷社

An impress Group Company

各 位

2025 年 12 月 17 日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

「人生が変わるお守り漢方 30 種」を厳選！ 初心者でも始めやすい、新しい漢方の本 『人生が変わる漢方のはなし』発刊

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、『漢方のエキスパートが教える 人生が変わる漢方のはなし』（大澤稔：著）を発刊しました。



まだ風邪薬や栄養ドリンクを飲んでいるなら、漢方薬を買うほうがいい。
「痛み」「冷え」「疲れ」「虚弱」「メンタルの不調」——あなたの不調、漢方で変わります。

病院に行くほどではないけれど、毎日がスッキリしない。不調を感じて病院にかかっても、特に異常はないと言われる。そんな慢性不調こそ、漢方が最も得意とする分野。漢方は「本来の健康な自分に戻す」ための薬だからです。

これまで「なんとなく効く」とわれてきた漢方は近年、科学的なアプローチが進んでいます。

本書では、そんな漢方について何も知らないところから、自分の健康状態に合わせて必要な薬を選べるまで、漢方薬が効くしくみや服用方法、各薬の特徴などをわかりやすく紹介。

初心者でも服用しやすいおすすめの漢方薬 30 種を厳選しました。

「葛根湯」は風邪だけじゃない、漢方薬のエナジードリンク「補中益気湯」、二日酔い・気象病に「五苓散」、幸せホルモンの分泌を促す「加味帰脾湯」、胃腸の調子を立て直す「大建中湯」など、漢方の新しい世界が開ける一冊です。

漢方薬は、複数の症状の根本原因を見つけて、その大元から解決してくれます。「病院で診断のつかない症状」あるいは「受診するほどではないが長年悩んでいる不調」、「仕方ない」とあきらめている心身の悩み」にこそ、漢方薬は力を発揮できるのです。

なぜ、私が自信を持ってそう言えるのか。

漢方医療に本格的に取り組んで15年以上に及ぶ臨床の現場で、多くの患者さんが長年の悩みから解放されるのを目で見てきたからです。

たとえば、20代から30年近くも冷えと片頭痛に悩まされてきたAさんは、通院していろいろな薬を飲んできたそうです。それでも効果が得られなかったのですが、頭痛に効く呉茱萸湯を処方したところ、2週間後の再診で「喜んでくださりました」。

「今まで痛みで頭の中が鉛色だったのに、このお薬を飲むと、目の前に青空が広がってパッと晴れ渡るようにスッキリ過ごしました」

また、冷え性でいつも手が水のように冷たく、生理不順やめまいで悩んでいたBさんに当帰芍薬散（122ページ）を飲んでもらったところ、「先生、ふらつくことが減りました。それに体がポカポカしてカイロを手放せました」と笑顔で報告してくださりました。その後Bさんは生理周期も安定し、診察のたびに血色も良くなりました。

朝起きたときから体がだるい。肩こりがひどくて集中できない。
イライラして家族にあたってしまう。夜なかなか眠れない……。こんな症状、あなたも心当たりがありませんか？
ストレスの多い社会で生きる現代人は、複数の症状を同時に抱えがちです。疲労感、冷え、頭痛、肩こり、イライラ、不眠など、ひとつの症状だけでなく、いくつもの不調が重なってあらわれる。これが、私たちの体調不良の典型的なパターンです。それなのに、病院で検査しても「特に異常なし」と言われ、処方された薬を飲んでもその場しのぎ。なんとかしたいと、ときには病院をはしごするドクターショッピング状態になることも……。このように私たちを悩ます不調に、独特で効果的なアプローチを提供してくれるのが漢方薬です。

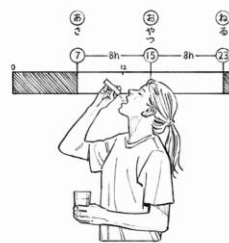
なぜ今、あなたに漢方が必要なのか

ていただけると思います。

用法が1日2包と書かれている漢方薬や、1日3包の処方だけと仕事などでおやつ時は飲み忘れが多いという人は、「朝1包、夜2包」などのように朝夕の2回に分けて飲む方法でも問題ありません。私自身は、漢方薬の服用では「1日の総量」が重要で、何回に分けて飲むかはそれほど厳密に守る必要はないと考えています。

特に、更年期障害やメンタルの不調、冷えといった慢性症状の場合は、継続的な服用が重要です。ライフスタイルに合わせて、飲み忘れを減らす工夫をしましょう。

痛みがある場合や、風邪の初期症状が見られる場合など、急性症状があるときには、タイミングを気にせずぐに飲みましょう。早く対応すれば効き目があらわれるのも早くなります。91ページで紹介する「2包1回飲み」の飲み方を続ける必要はなく、症状が改善すればやめてOKです」という方法もあります。



しかし食後の服用に比べて、負担感や飲み忘れがあるのも事実。そこで私がおすすめしているのが「あおね法」です。

「あおね」とは、「あさ」「おやつ時」「ねる前」の頭の文字をとった言葉。

①あさ（起床時・朝食の前）
②おやつ時（目安としては15時頃・昼食後2時間以上経ってから）
③ねる前（就寝時・夕食後2時間以上経ってから）

このタイミングであれば、仮に起床が7時、就寝が23時とした場合、約8時間おきに服用することになります。しかも、なにか忙しい食事前などと比べて、飲み忘れもしにくいはず。「次もまた」会お（う）ね！と覚え

全身の血流を良くして炎症を抑える

【かつこんとう】

葛根湯

成分：葛根【かつこん】、大青【たいそう】、麻黄【まおう】、甘草【かんぞう】、桂皮【けいひ】、芍薬【しゃくやく】、生姜【しょうきょう】

肩や首のこり、目の疲れに

「風邪の引き始めに葛根湯」

これは多くの人が知る常識でしょう。

背筋にゾクッと寒気が走った瞬間、葛根湯を1包。すると体がじんわりと温まり、やがて汗がにじみ出てきます。汗とともに熱が引き、翌朝にはスッキリ爽快。本格的な風邪に発展することなく、いつもの調子を取り戻せるのです。

しかし、もしあなたが「葛根湯＝風邪専用薬」だと思っているなら、それはもったいない誤解です。

葛根湯の「真の顔」は、上半身のつらい症状を抱える現代人の頼もしい味方。首や肩のこり、さらには眼精疲労や顎関節症、顔面に電気が走るような三叉神経痛まで。

この薬は、胸から上のつらい症状に立ち向かってくれるのです。

デスクワークやスマホ視聴が増えた今、肩や首のこり、目の疲れに悩んでいる方は多いでしょう。放っておくと、それらの症状が頭痛を引き起こすケースも見られます。

そんなとき、この薬を飲むと、30分もあれば肩や首、肩甲骨まわりの筋肉のこわばりがやわらいでいるはず。

葛根湯はウイルスと戦う力を備えているのはもちろん、急性中耳炎や乳腺炎といった細菌感染症にも効果を発揮します。常備薬として一箱あれば安心。お守りのような漢方薬の代表選手。それが葛根湯です。

葛根湯の効き目を支える2つの生薬

この幅広い効果の秘密は、葛根湯に含まれる2つの重要な生薬にあります。

主役となるのは、もちろん葛根。葛根や葛粉の材料となくすの根です。

葛根は筋肉をゆるめ、過度な収縮を防ぎます。同時に、血流を改善して体を温めます。この2つの働きが、いくつもの症状に効く基盤となっています。

もうひとつの立役者が、麻黄です。

この生薬には、解熱作用（発汗作用と表裏一体）と咳を鎮める作用がありますが、加え

〇もくじ

1章 漢方はすごい

なぜ今、あなたに漢方が必要なのか／レジリエンス(回復力)を呼び覚ます／気・血・水のトラブルと不調／不調は「血の巡り」が8割／そのメンタル不調、血流不足かもしれません／漢方で老化にブレーキがかけられる／老化とは「蓄える力」が衰えること／漢方薬の分類を知ろう／先人が見出した生薬の力

2章 はじめまして、漢方薬

合う漢方薬は、体が教えてくれる／まずは血の巡りを良くする／冷えがあるかを見抜く／漢方が得意な「痛み」「疲れ」「虚弱」／「苦い・飲みにくい」は大きな誤解／飲むタイミングは「あ・お・ね」／漢方薬を2種類飲んでもいい？／覚えておきたい4つの生薬

3章 人生が変わる漢方薬 30

- 1 葛根湯 全身の血流を良くして炎症を抑える
- 2 補中益気湯 漢方薬のエナジードリンク
- 3 八味地黄丸 「蓄える力」を復活させ老化を遅らせる
- 4 六君子湯 胃腸の機能を助け食欲を回復する
- 5 当帰芍薬散 特に手足の末端が冷えやすい女性に
- 6 加味逍遙散 冷えのぼせ、不定愁訴の多い女性に
- 7 桂枝茯苓丸 血流を改善して瘀血を解消する
- 8 五苓散 体内の水分の偏りをなくす
- 9 桂枝茯苓丸加薏苡仁 瘀血を解消して皮膚トラブルを防ぐ
- 10 越婢加朮湯 熱をもって腫れている炎症を鎮める
- 11 真武湯 むくみを取り末梢神経のトラブルに効く
- 12 温清飲 関節の痛み、指のこわばりを治す
- 13 芍薬甘草湯 こむら返り、筋肉のけいれんを改善する
- 14 小柴胡湯 気管支の炎症を抑え肺を修復する
- 15 麻黄湯 発熱と関節痛の始まった風邪に
- 16 麦門冬湯 とまらない咳と、体の乾燥に

- 17 小青龍湯 花粉症などのアレルギー性鼻炎に
- 18 麻黄附子細辛湯 熱が出にくく長引く風邪に
- 19 桔梗湯 のどの腫れ、いがらっぽさに
- 20 桂枝加竜骨牡蛎湯 ストレスによる不眠、悪夢を改善する
- 21 半夏厚朴湯 喉がつまる、気分がふさぐときに
- 22 抑肝散 つい我慢してストレスを溜める人に
- 23 加味帰脾湯 幸せホルモンの分泌を促す
- 24 半夏瀉心湯 お腹がゴロゴロいう腹痛や口内炎に
- 25 大建中湯 お腹の冷えを温め、腸を整える
- 26 茯苓飲 胸やけを取り、精神を安定させる
- 27 猪苓湯 下半身のむくみと尿路トラブルに
- 28 排膿散及湯 旅行に持っていきたい漢方の抗菌薬
- 29 苓桂朮甘湯 めまい、乗り物酔いを改善する
- 30 四物湯 体のすみずみに血液を届け温める

症状から選ぶ漢方薬リスト

○著者略歴 大澤稔(おおさわ・みのる)

国際医療福祉大学病院産婦人科、東北大学病院漢方内科／産科婦人科の医師。1969 年、群馬県生まれ。1994 年、新潟大学医学部卒業後、2001 年から前橋赤十字病院産婦人科副部長、2016 年からは東北大学病院漢方内科／産科婦人科にて研究・医療者向けの漢方教育に携わる。2025 年、国際医療福祉大学病院産婦人科部長、国際医療福祉大学産婦人科学教授に就任。専門は閉経後骨粗鬆症の治療・管理、中高年更年期医学、漢方東洋医学。日本東洋医学会専門医。臨床医としての経験に加え、自身の不調を漢方によって何度も助けられた体験から漢方に目覚め、エキスパートに。医師や薬剤師など医療者に向けた講演も多数。

○書誌データ

書名:『漢方のエキスパートが教える 人生が変わる漢方のはなし』

著者:大澤稔

発売日:2025 年 12 月 17 日

定価:1760 円(本体価格 1600 円)

仕様:46 判、256 ページ、1 色

<https://www.yamakei.co.jp/products/2825490800.html>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930 年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心とした山岳・自然科学・アウトドア・ライフスタイル・健康関連の出版事業のほか、ネットメディア・サービスを展開しています。

さらに、登山やアウトドアをテーマに、企業や自治体と共に地域の活性化をめざすソリューション事業にも取り組んでいます。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：塚本由紀）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：綿

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<https://www.yamakei.co.jp/>