

## 咳エチケットしてますか？

新型インフルエンザが世界規模で大流行しており、日本国内でも若年層を中心に感染が広がっています。厚生労働省は、インフルエンザの感染拡大防止のため「咳エチケット」の普及啓発活動を行っています。

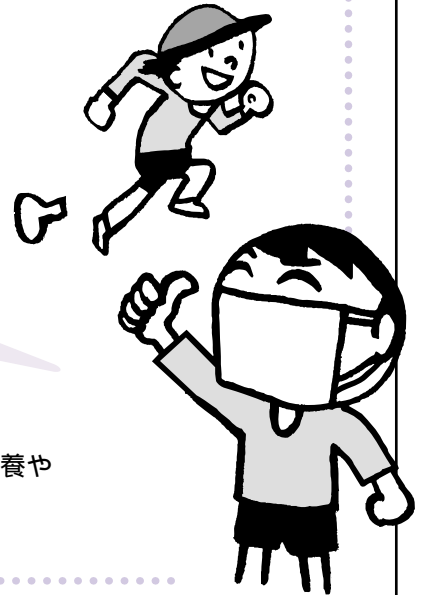
### 咳エチケットとは？

咳・くしゃみがでたら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

また普段から感染予防のため手洗いやうがいも励行し、十分な栄養や睡眠をとり、体調管理につとめることが大切です。



## 今日の漢方処方 ..... 麻黄湯《傷寒論》

悪寒、発熱、頭痛、筋肉痛、関節痛があつて自然発汗しないものの感冒、インフルエンザなどに応用します。麻黄を主薬とする麻黄剤の基本処方で、古くから風邪の初期症状に用いられてきました。実証に使用される処方であるため、虚弱な人、衰弱して体力が低下している場合や発汗が多い場合は適応しません。特に胃腸が弱い人や心疾患のある人は副作用の危険性が高まりますので注意が必要です。

### 麻黄湯の構成生薬

マ 麻  
ケイ 桂  
キョウ 杏  
カン 甘

ワ 芍  
ヒ 皮  
ニン 仁  
ソウ 草

## 杏 仁

アンズは、中国北部を原産とするバラ科サクラ属の落葉高木で、サクラより先や早く淡紅色の花を咲かせます。アンズやホンアンズの種子を杏仁といい、中薬大辞典には、性味は苦、温、薬効は「去痰止咳する、喘を平らかにする、腸を潤す、の効能がある。外感咳嗽（風寒による咳嗽）、喘満、喉痺、腸燥便秘を治す」とあります。主要成分は



amygdalin, 脂肪油などで、薬理作用としては鎮咳去痰作用があげられます。麻黄湯、麻杏甘石湯、清肺湯、神秘湯、五虎湯、潤腸湯などの処方に配合されています。

アンズの実実は果物としても重用され、ジャムやシロップ漬けなどに加工され食されています。なお中華料理の食後のデザートに出る杏仁豆腐には甘みのある甜杏仁が使われます。