

## 1. 肩こりにおける漢方薬の使い分け

漢方医療の適応になるのは、感冒や副鼻腔炎(蓄膿症)、自律神経失調症(婦人更年期障害)、筋緊張型の頭痛に伴う肩こりです。

## 2. 感冒(風邪)初期の首筋のこり



感冒初期の首筋から背中にかけた「縦のこり」に葛根湯

感冒の初期に首筋から背中にかけての違和感がおこります。漢方では「項背の強ばり」と表現されます。発熱や頭痛に対する反応で筋肉が緊張し血液の流れが少なくなるので痛みやこりなどを感じるのです。

**漢方医療ではこれを「縦のこり」と表現し、いわゆる肩こりを「横のこり」と言って区別しています。**

このような感冒の初期の「縦のこり」には、**葛根湯**(カクコントウ)が用いられます。筋肉の緊張をゆるめる芍薬(シャクヤク)と甘草(カンゾウ)を含む処方です。

葛根(クズの根)にも筋肉の緊張を緩める成分が含まれています。筋肉を弛緩させ、温めて血流を改善する処方です。このような肩こりは首筋や肩も温めてください。

## 3. 感冒(風邪)のこじれた時期の肩・首筋のこり



感冒のこじれた時期の首筋から  
肩のこりに**柴胡桂枝湯**

風邪をひいて4～7日ほどを経てもすっきりせず、微熱とむかつきを伴う時期の首筋から肩のこ

りには、**柴胡桂枝湯**(サイコケイシトウ)が適します。縦と横のこりに用います。

柴胡桂枝湯と葛根湯は芍薬と甘草を含む5生薬が共通です。すなわち**芍薬甘草湯**(シャクヤクカンゾウトウ)が含まれています。

**柴胡桂枝湯** (こじれた時期の感冒)  
微熱、頭痛 食欲不振

サイコ オウゴン ニンジン ハンゲ

ケイヒ、ショウキョウ、タイソウ

シャクヤク カンゾウ

(芍薬甘草湯)

マオウ カッコン

**葛根湯** (初期の感冒)  
頭痛 首筋のこり、筋肉痛

なお肩こり症状が顕著な時には**芍薬甘草湯**を頓服します。頓服は症状の強い時だけ飲むことです。