現代っ子にかかせない漢方薬

石川 功治先生（たんぽぽこどもクリニック）

お子さんの病気の様子が一変しました。
これまでは西洋薬で治っていた病気も、次第に治りにくいものが増えてきました。例えばインフルエンザに対する西洋薬はウイルスの増加を抑えて症状を改善します。
一方で、漢方薬はインフルエンザに伴った発熱や悪寒や頭痛などの症状にあわせた治療ができます。西洋薬と漢方薬、双方の長所をあわせて使用するとよいと考えて日頃から診療にあたっています。

子どもと漢方 こころとからだすこやかに

監修：石川 功治先生（たんぽぽこどもクリニック）

株式会社ツムラ

2021年1月制作
PCAX016 ㊕㊔
112101

子どもと漢方

こころとからだすこやかに

監修：石川 功治先生（たんぽぽこどもクリニック）

もくじ

子どもたちを取り巻く環境が変わっています …… 4
漢方ってなに？ …… 6
子どもになぜ漢方なの？ …… 8
漢方で注意することは …… 10

こころの病気 …… 12
かぜ、喘息 …… 14
鼻の病気 …… 16
のどと口の病気 …… 18
おなかの病気 …… 20
皮膚の病気 …… 22

子どもたちを取り巻く環境が変わっています

今のお子さんは、20～30年前と比べても生活環境・かかりやすい病気ともに大きく異なっています。

かかりやすい病気の変化

かかりやすい病気が変化しています。

20～30年前は肺炎や髄膜炎などが多く、当時と比べて今は肺炎や髄膜炎などが減りました。今は感染症は減ってきており、アレルギー性疾患や発達障害のお子さんが増えてきました。

昔の子どもたちは、泥んこ遊び、砂場遊び、川遊びなど、自然にふれる機会が多かったため、細菌やウイルスに対する免疫力がつきやすい環境で暮らしていました。一方、現在は屋外での遊びが減り、衛生環境の整ったなかで生活しています。そのためか、免疫力が落ち、アレルギー関連の病気が増えていると考えられます。

世界的に見ても細菌やウイルス感染の多い地域はアレルギーの病気が少ない傾向がみられます。例えば、アフリカでは未だに細菌やウイルスを原因とする病気が多く、アレルギー関連の病気はほとんどみられませんがヨーロッパやアメリカや日本はその逆で、アレルギー関連の病気が多くみられます。

生活環境の変化

お子さんを取り巻く生活環境も大きく変化しました。

●人間関係の希薄化、ゆとりのない生活

子どもたちの生活環境は一昔前とは様変わりしています。

人々の価値観や生活が多様化しているなかで人間関係の希薄化、地域社会のコミュニティー意識の衰退などがみられます。

さらに物質的な豊かさや便利さを享受できる生活でありながら、現代の子どもたちは学校での生活、塾や自宅での勉強にかなりの時間をとられ、睡眠時間が必ずしも十分でないなど、ゆとりのない忙しい生活を送っています。遅い就寝時刻、朝食をとらない、食事内容の変化、運動不足という子どもが増え、器質的異常のない機能性腹痛、便秘、夜尿症などを訴える子どもも増えてきています。

●ゲームやスマホの「しすぎ」による弊害

ゲームやスマホで遊ぶお子さんが急増しています。時間を守って楽しんでいるのであればよいのですが、ほとんどのお子さんは、ゲームやスマホを「しすぎ」です。そうすると精神的な面に影響を及ぼすことがあります。たとえば、コミュニケーション障害、自閉症、学習障害を伴うことがあります。また重症の子どもでは両目が鼻の方に内側に寄って来る「内斜視」という症状を起こして視力にも負担がかかることがあります。

漢方ってなに？

漢方ってどんなもの？

西洋医学は検査などで明らかに「病気」と診断がついたものを治すのが得意です。
これに対して漢方は「なんとなく調子が悪い」「体がだるい」といったはっきりしない「症状」を治すのが得意です。例えば「お腹の調子が悪い」「食が細い」「なんとなく元気がない」などです。
一方、アレルギー関連の病気やかぜやインフルエンザなど、急性の病気にも漢方は使われます。
なお、西洋医学では同じ病名なら同じ薬や治療が行われますが、漢方では一人ひとりの「体質」［証（しょう）といいます］や「症状」を診断して薬を決めます。ですから同じ不調でも人によって使う薬が違うことがあります。

漢方の考え方

漢方では健康を支える要素として「気・血・水」（き・けつ・すい）という考え方があります。これは西洋医学でいう「神経・免疫・内分泌」にあたります。
この3つのバランスが崩れると不調や病気になると考えられています。
例えば「気」が不足すると気分が落ち込み、食欲が落ちたり、お腹が痛くなったりといった症状があらわれます。
こうした「気・血・水」の乱れについては、お子さんやお母さんのお話をよく聞きとり、状態を確認します。また、お口の中をみたり、お腹をさわったりといった漢方の診断法を使ってさらに詳しく体質や症状をチェックしていきます。
体質や症状を見極めた上でお子さんに合う漢方薬を使い、「気・血・水」のバランスを整えていきます。

漢方薬って何からできているの？

漢方薬は自然界にある植物を中心に、動物の皮や骨、一部の鉱物など、複数の生薬を組み合わせた薬です。
複数の生薬を組み合わせることで、さまざまな治療効果を得られ、一剤で複数の症状を改善したり和らげたりすることが経験的に知られています。漢方薬というとお湯で煎じて飲むというイメージがあるかもしれませんが、現在、多くの病院で出される漢方薬は「エキス製剤」といって、煎じた液を濃縮、乾燥させ、顆粒にして飲みやすくしたものになっています。ですから、小さいお子さんも服用しやすいのです。

健康保険は使えるの？

現在、日本ではお医者さんがみて、処方箋を出すことのできる148種類の医療用漢方薬（漢方製剤）に健康保険を使うことができます。また、煎じ薬でも健康保険が使えるものがあります。
ただ、クリニックや病院によっては、自費診療（自由診療）といって、健康保険が使えない施設もありますので事前に問い合わせて確認してください。

子どもになぜ漢方なの？

ストレスには心とからだの両面から

お子さんは心、からだともに成長期にあり、周囲のさまざまな刺激を受け止め、大人以上にストレスにさらされています。その結果、気づかないうちに心が疲れ、体の不調となってあらわれることがしばしばあります。
例えば赤ちゃんの夜泣き、落ち着きがない、不眠、かんしゃくなどです。このような場合は、心とからだの両面から不調を治す漢方薬がとても役立ちます。
また、ストレスが原因で腹痛が起こる場合に、漢方薬を飲むとお腹の調子がよくなるのと同時に、元気も出てきて食欲も旺盛になることがあります。さらに漢方薬を続けていくと体質が改善され、お子さんは次第にたくましくなっていくはずです。

体質や症状にあわせて

漢方薬は「病名」ではなく、「症状」をみて処方されます。例えば、お子さんによって、同じかぜなのに違う薬が出されたり、違う病名でも同じ薬が出されたりすることがあります。
それは、お子さんそれぞれの体質や症状に合わせて、現在もっとも合うと考えられる漢方薬を処方するからです。個人個人に合わせた、いわばオーダーメイド治療に近い医療ともいえます。
そのため、これまでの治療で効果が不十分であった場合などに効果がみられることがあります。
こうした漢方治療の魅力がお医者さんの間でも広く知られるようになり、最近では多くの小児科医が漢方を治療に取り入れるようになってきています。

漢方で注意することは

服用のしかた

漢方薬の服用量は、お医者さんの判断によって決められます。お子さんの症状によっては飲む量を通常より多くした方がよい場合があります。エキス製剤は湿気を通しにくい特殊なアルミの袋に入っています。お医者さんの指示に従って袋に入っている量から お子さんの必要量を分割して、服用します。1回分ずつを分包してくれる薬局もあります。漢方薬を飲む時間は一般的には食前ですが、忘れた場合は食後でも構いません。
エキス製剤は水で普通のお薬のように飲んでいただいてよいです。
一度に飲めない時は、飲む回数を1日4、5回にわけて飲みましょう。飲みにくい場合はアイスクリームやココアなど、お子さんがおいしく服用できるものに混ぜて飲ませてあげてください。粉が苦手な大きなお子さんでは、漢方薬をオブラートに包んで飲んでいただくと飲みやすくなります。

医師や薬剤師の指示にしたがい正しく服用しましょう。

漢方薬を服用する期間

通常は漢方薬を服用しはじめてから1～2週間後の状態を効果判定の1つの目安とします。1週間たっても症状がよくならない場合、別の薬に変えたり、薬を追加したりしてさらに様子をみていきます。
慢性的な病気などでは、効果があらわれるまで時間を要する（約1か月以上）こともあります。
疾患によっては漢方薬が症状に合っていれば、比較的短時間で効果があらわれることもあります。

副作用

漢方薬は生薬を原料にしているため「副作用はなくて安心」と思われている方もいらっしゃるようです。漢方薬にも西洋薬と同様に副作用がみられることがあります。場合によってはアレルギー反応を起こすこともあります。まれに重大な副作用やアレルギー反応が出ることもあります。おかしいなと思ったらすぐに医療機関へ相談しましょう。

こころの病気

お腹や胸の変な感じが続いたり、なんとなく元気が出ないときは、「こころがかぜ」をひいているかもしれません。

《病気の種類と症状》

夜泣き

特に赤ちゃんに多いのが夜泣きです。昼間の興奮や強い不安が原因となります。

落ち着きがない（集中力がない）

原因として、成長が実年齢に一致していないために起きてくる不安感があります。

めまい、倦怠感、不眠

不安やストレスがあるとめまいや倦怠感、不眠として症状にあらわれます。

かんしゃく、イライラ感

チックのあるお子さんはイライラ感や不安感がベースにあります。

どう治療する？

一般的には、家庭や学校などの環境調整をはじめ、カウンセリング、向精神薬を用いた薬物療法などがおこなわれますが、年齢が小さい子には、薬が使用できない場合があるなど注意を要します。体にあらわれる、さまざまな症状が、不安・イライラなどを原因とする場合は、精神面を安定させないと症状は改善しにくいと考えられます。漢方薬には不安・イライラを取り除き精神面を安定させる働きがあるものもあります。

夜泣き

睡眠衛生指導が基本となります。夜泣きのあるお子さんには昔から心を落ち着かせる働きのある漢方薬が使われてきました。

めまい、倦怠感、不眠

抗めまい薬や睡眠薬などが用いられることがあります。不安やストレスを感じている子どもには、心を安定させる働きのある漢方薬を用います。

かぜ、喘息

《病気の種類と症状》

かぜ・インフルエンザ

かぜやインフルエンザは、ウイルスや細菌がのどや鼻の粘膜に感染することで、発熱や、せき、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、頭痛などの症状があらわれます。
ウイルスや細菌の種類によっては、下痢や嘔吐などのおなかにくるかぜもあります。インフルエンザは普通のかぜよりも短い期間で発症し、症状が重いことが特徴です。小さい子どもは病原菌に対する抵抗力が弱いので、かぜをひきやすく、ひどくならないうちに治すことが大切です。

喘息

喘息は空気の通り道である気管支がアレルギーなどで炎症を起こして過敏になり、何らかの刺激をきっかけに腫れて狭くなり、呼吸が苦しくなる病気です。アレルギーの原因はハウスダウトや花粉、動物の毛、卵や牛乳など、個人個人でさまざまです。気温や湿度の変化、運動などで喘息発作が出ることもあります。ストレスが原因となる場合もあります。

どう治療する?

かぜは症状をやわらげるお薬を飲み(対症療法)、水分・栄養補給を行い、安静に過ごすことが基本です。

発熱がある場合

37.5℃以上の熱で、頭痛、肩こり、寒気もあるときは安静にして体を温めるとともに、解熱鎮痛薬や漢方薬を用います。

せきと鼻の症状

せきや鼻汁に効くお薬を用います。せきと鼻の症状が両方ある場合は、先に鼻の症状を抑えます。これによりせきが減って楽になります。

のどが痛い場合

のどの痛みは、のどの腫れ(炎症)が強いときなので、炎症を抑える働き(抗炎症作用)のあるお薬や漢方薬などを使うことがあります。

インフルエンザ

抗ウイルス薬とともに漢方薬を使うことがあります。

かぜをこじらせたとき

かぜをこじらせ、気管支炎になってしまった場合は、抗菌薬とともにせきや痰をやわらげる漢方薬を使うこともあります。

喘息

アレルギー反応を抑える西洋薬による治療を基本とします。腫れて狭くなった気管支の状態であらわれる症状に対して漢方薬は効果があります。ストレスが原因の場合は漢方薬を用いることもあります。

鼻の病気

《病気の種類と症状》

鼻づまり

鼻の症状で一番つらいものの1つが鼻づまりでしょう。
鼻づまりがあると、口を開けている時間が長くなるため、のどの痛みも起きやすくなります。また鼻づまりはいびきの引き金になることもあるので注意が必要です。
鼻づまりの原因となる鼻の病気には、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎（蓄膿症）などがあります。鼻づまりがあると喘息のせきがよくならないことがあります。

副鼻腔炎

副鼻腔炎（蓄膿症）は、副鼻腔に細菌やウイルスなどが感染することで起こります。鼻づまりのほか膿をふくんだ鼻水、頭痛、歯の痛みなどが起こります。ほうっておくと慢性になり、かぜなどにかかるたびに症状が出るようになります。中耳炎などのほかの病気の引き金にもなります。

アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎には、花粉症など、ある期間だけ症状が出るものと、ダニやハウスダストなど年間を通して症状が出るものがあります。

どう治療する？

アレルギー反応を抑える薬など、西洋薬を中心とした治療を基本とします。漢方薬を用いることでよくなる症状もあります。

アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎に対しては、抗アレルギー薬などの西洋薬を用います。こうしたお薬でもよくならない場合はステロイドの点鼻薬や漢方薬を用います。漢方薬は子どもの体質を改善するため、飲み続けているうちに、アレルギーの症状も次第に落ち着いてくることがあります。

副鼻腔炎（蓄膿症）

副鼻腔炎に対しては炎症を抑えるために抗菌薬を使う治療が基本となります。また、アレルギー性鼻炎があわさっていることも多いので、抗アレルギー薬をあわせることもあります。これらのお薬に加えて副鼻腔炎の症状に効く漢方薬を飲んでもらうこともあります。また、通常の治療でまったく改善がみられない場合に、漢方薬が効果を発揮するというケースもあります。

のどと口の病気

《病気の種類と症状》

のどのつまりや違和感

小学生以上の子どもに多くみられる症状に、「のどのつまりや違和感」があります。比較的女の子に多く、背景にはストレスなど心の問題が絡んでいることが多いようです。

のどの症状

のどの症状で多いものは、扁桃腺の痛みです。扁桃腺はのどの奥に垂れ下がっている口蓋垂（こうがいすい＝のどちんこ）の両わきにあります。扁桃腺に細菌やウイルスなどの病原菌が感染し、炎症を起こすと扁桃腺炎になり、のどの痛みや腫れ、発熱などが起こります。扁桃腺炎はかぜや疲れのほか、のどの乾燥などによっても引き起こされます。

口内炎

口の中の症状で多いものは口内炎による痛みです。治りにくい口内炎や再発を繰り返す口内炎があると、子どもの食欲不振につながります。

どう治療する？

扁桃腺炎

扁桃腺炎には繁殖している細菌を抑える抗菌薬が使用されます。これに加えて、痛みを取り除いたり、膿を排出したりする働きのある漢方薬を使うとのどの症状が楽になることがあります。

口内炎

特殊な場合をのぞき、通常の口内炎であればウイルスによる炎症を抑える内服薬やステロイドの塗り薬や貼り薬が用いられます。また、痛みや熱を取り除く漢方薬を用いることもあります。

のどのつまりや違和感

原因となる疾患はさまざまのため、原因を探すことから始まります。心因性と考えられる場合は漢方薬を用いることもあります。

おなかの病気

《病気の種類と症状》

便秘

便秘については毎日でなくて、定期的に便が出ていればあまり心配はいりません。注意したいのは便秘によっておなかが痛くなるような場合です。

下痢

下痢は胃腸炎など、原因菌が食べ物や飲み物を通しておなかの中に入ったことによるものと、こうした原因が特にない慢性下痢と呼ばれるものにわけることができます。
突然起こる急性の下痢は前者の可能性が高く、「おなかの調子がなんとなく悪い状態が続き、元気がない」という場合は慢性の下痢の可能性が高くなります。
また、慢性の下痢には心理的なストレスが関連していることも少なくありません。過敏性腸症候群では下痢と腹痛を繰り返すケースもみられます。

どう治療する？

便秘

特別な原因のない一過性の便秘は野菜不足など食生活の影響が大きく、食べ物を工夫するだけでよくなることが多いです。あわせて、不規則な食事の改善や便意を感じたら我慢せずにトイレに行く習慣をつけるのも有用な手段となることがあります。
ただし、おなかが痛くなるような便秘にはお薬を使って便を出し、すっきりさせてあげたほうがよいでしょう。漢方薬にも便秘に効果のあるお薬がいくつかあります。便秘がよくなると、夜尿症もよくなることがあります。

下痢

急性の下痢の場合、軽いものでしたら整腸剤だけでよくなることもあります。血便や高熱、激しい腹痛などを伴う場合はウイルスや細菌が感染源となっている可能性がありますので、抗菌薬と漢方薬を一緒に使うことがあります。また、ウイルス性の場合は、脱水症への対処として水分補給（経口補水療法）が有効とされています。
過敏性腸症候群など慢性の下痢には、病気の理解や生活面、心理面の指導・配慮、薬物療法などがあります。漢方薬もよく用います。特にストレスで下痢が悪化している場合は漢方薬でおなかの調子がよくなると同時に、気持ちも落ち着いてきます。

皮膚の病気

《病気の種類と症状》

皮膚炎（かゆみ、湿疹）

皮膚炎は顕著に増加している疾患です。赤みのあるかさかさした湿疹で、とてもかゆいのが特徴です。

じんましん

じんましんは、真っ赤でブヨブヨとした膨疹（ぼうしん）が突然あらわれる皮膚の病気です。
短時間で消えることが多い強いかゆみを何度も繰り返すのが特徴です。1か月以上続くこともあります。

面疔（めんちょう）

面疔は、ばい菌が毛穴から入って、炎症が起こったもので、目や鼻の周辺によくできます。

どう治療する？

皮膚炎（かゆみ、湿疹）

ステロイドの塗り薬を使うことが基本です。しかし、それでもなかなかよくならないという場合は、漢方薬をあわせて使います。発赤やほてり、かゆみなどの症状にあった漢方薬を選びます。

じんましん

かゆみ止めのお薬（抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン拮抗薬）を使いますが、よくならない場合は、症状にあわせた漢方薬を一緒に使うこともあります。

しもやけ

ビタミンEの飲み薬や塗り薬を使います。手足が冷えて痛いときには漢方薬を使う場合もあります。

やけど

重症度により治療法が異なります。軽度の場合には炎症を抑える塗り薬を使います。漢方薬の塗り薬を使う場合もあります。