

能登半島地震、避難時体調管理への漢方薬活用（適正使用）のご提案

令和6年1月3日

日本東洋医学会会長 三谷 和男

令和6年1月1日発災の能登半島地震では甚大な被害が生じ、多くの方々が避難されているものと思います。一刻も早い復旧をお祈りいたします。

気温が下がる中での避難は、体も冷え、体力を消耗し、体調を崩しやすくなることが懸念されます。冬の災害では十分に暖を取れない場合、体の冷えや気力の低下が懸念されます。また、住宅の倒壊などによる粉塵は、アレルギー症状を起こしやすいことも問題となります。衛生面でも感染症に注意が必要となります。精神面でも不安や不眠などが生じやすくなります。水分摂取を控えがちになり、脱水になりやすくなります。尿量の減少や便秘にも悩まされやすくなります。避難時には、制限のある中で感染対策や食事、運動、排泄への配慮、時には薬剤（漢方薬含む）の使用が必要になる場合もあります。

本学会では、避難時の体調管理のサポートとして漢方薬の活用（適正使用）を提案させていただきます。東日本大震災（当時3月の発災）の経験で、避難所で漢方薬が活用され、体調管理に有用であったことが報告されています。既報を踏まえて、寒い時期の避難生活で生じる可能性のある症状と、漢方薬の活用を下記に提案させていただきます。

- 寒気、風邪のひきはじめ：葛根湯（かっこんとう）
- 冷えと倦怠感：麻黄附子細辛湯（まおうぶしさいしんとう）
- 体力低下：補中益気湯（ほちゅうえつきとう）もしくは十全大補湯（じゅうぜんたいほとう）
- 四肢末梢の強い冷感：当帰四逆加呉茱萸生姜湯（とうきしぎやくかごしゅゆしょうきょうとう）
- 冷えと食欲低下：人参湯（にんじんとう）
- 鼻炎やのどのイガイガ（アレルギー症状）：小青竜湯（しょうせいりゅうとう）
- イライラ：抑肝散（よくかんさん）
- 不眠、不安：加味帰脾湯（かみきひとう）
- 便秘：麻子仁丸（ましにんがん）
- 下痢：五苓散（ごれいさん）もしくは真武湯（しんぶとう）

漢方薬には、一般用と医療用があります。薬局などで購入可能な一般用漢方薬も活用可能です。注意点もいくつかあります。

1. 上記症状に複数の漢方薬を長期間服用することは、含まれる生薬が重複するため、お控えください。
2. 持病に対しての投薬がある場合、添付文書や説明文書で使用上の注意点等を確認してください。
3. 漢方薬の使用は一時的と考え、症状が改善した場合には休止してください。また、病状が長引くときには、自己判断で漫然と服薬継続せず、かかりつけ医や身近な医師にご相談ください。
4. 感冒時の漢方薬の活用については、下記 URL にフローチャートがあります。ご活用下さい。

https://www.jsom.or.jp/medical/notice/pdf/kanbo_ver4.pdf