

民間療法で治す!

日米 引き始めの風邪対策

くしゃみ、鼻水、鼻詰まりなど、風邪かなと思っただけを治す? 医者や市販の風邪薬に頼る前に、卵酒や生姜湯を飲むなど、昔から言い伝えられている「おばあちゃんの知恵」を試してみよう。今号では、日本とアメリカの民間療法を紹介する。

風邪は万病のもと。引き始めの手当てが肝心だ。民間療法も、国が異なればやり方も様々。日本とアメリカでも多少違いがあるようだ。そこで、家庭医学が専門の徳丸先生と、アメリカの民間療法に詳しいNYシティーカレッジのローレンス・ガラント先生に、風邪治療に関する日米の民間療法について聞いてみた。

日米で正反対の風邪療法

「アメリカで知られている民間療法は、日本のものとは正反対だったため、私がこちらに来た時は驚くことばかりでした」と、徳丸先生がニューヨークに来た1970年頃を振り返る。「発熱したら日本では熱い風呂に入るか、むしろ入らないでそのまま寝るよう」と言われていますが、アメリカでは、水風呂に入った方がいいと当時はよく言われていました。私も医師として、アメリカ人から子供にそれをしてほしいかと聞かれ、面食らったことがあります。水風呂が利用されてきた理由は、アメリカ人は日本人と比べて、汗腺が少なく汗が出にくいからです。それで、熱を下げるために発汗を促すのではなく、水で冷やす方法がとられていたんですよ。

冷水浴は昔ほど行われなくなっており、現在はアルコールで体を拭いて熱を下げるやり方や、日本のように発汗させて熱を下げる方法が、アメリカでも一般的になっ

てきているようだ。

アメリカではチキンスープ

では、アメリカ人が風邪を引くと、どんな方法で治すのがポピュラーなのだろうか。「何と云っても、チキンスープです。アメリカでは風邪を引いたら、お母さんやおばあちゃんが必要作ってくれますよ」とガラント先生。先生自身も手作りのニンジン、ジャガイモ、タマネギ、骨ごと使った鶏肉入りのチキンスープの味が忘れられないと言います。チキンのタンパク質が、体内の抵抗力を高め発汗を促すため、体が内側からホカホカと温まります。また、タマネギに含まれるケルセチン(フラボノイド)の一種の抗生作用で、ウイルスや細菌が拡大するのを妨げるのです。これはアメリカだけでなく、大昔にさかのぼれば、ギリシャ・ローマ時代からよく利用されてきた薬だったんですよ。

世界中にあるアルコール療法

体を内側から温めて発汗を促すチキンスープ療法と同じような

世界中にこんなにある! 風邪の民間療法

国	民間療法
イタリア	コニャック入りのホットミルクを飲む。
インド	クローブの花とショウガを煎じて、紅茶に混ぜて飲む。
韓国	焼酎に唐辛子を小さじ1杯入れ、温めて飲む。唐辛子入りモヤシスープを飲む。
スイス	タマネギの薄切りを茹で、ハチミツを加えて食べる。
シンガポール	熱い炭酸飲料(コーラなど)にレモンをたっぷり入れて飲む。
ドイツ	卵ワインや紅茶にラム酒、熱いビールなどを就寝前に飲む。
トルコ	菩提樹(ぼだいじゆ)の花と葉を煎じて、レモンと砂糖を加えて飲む。
フィリピン	グァバの葉を額に貼る。湯気を5分間吸入、塩入りの湯を飲む。ココナッツミルク入りお粥を食べる。
フランス	ワインを熱して飲む。砂糖と卵を割り入れ、卵ワインを飲むこともある。
ベネズエラ	チキンスープを飲み、厚着をして汗をかく。
ネパール	ターメリック粉末に塩少々を熱湯に溶かして飲む。
ロシア	ウオツカにコショウを入れて飲む。のどの痛みには布をウオツカに浸して貼る。発熱には木イチゴのジャムをそのまま食べ、毛布をたくさん被って寝る。

監修: 徳丸先生

アイデアは、日本にもある。鶏卵と日本酒を混ぜて作る卵酒だ。「卵白に含まれる酵素がウイルスを退治します。また、日本酒に含まれるアミノ酸が体を温め、発汗を促して熱を下げてくれます」と徳丸先生。また、ガラント先生によると、アメリカでも同じようにアルコールを利用する方法があると言います。アメリカを代表するバーボン・ウイスキーによる民間療法だ。「ホット・トニー(Hot Toney)」と言って、バーボン・ウイスキーにハチミツ、レモン汁を同量ずつ入れて温めて飲むのです」とガラント先生。ちなみに、同様の民間療法は世界各地にもあるようだ。例えば、ロシアではコショウ入りウオツカ、イタリア、フランス、ドイツではハチミツや砂糖入りのワインやブランデー、韓国では唐辛子入りの焼酎などがあり、これらは風邪の民間療法として利用されている(左上の表参照)。

下戸はお茶で風邪を退治

では、お酒が飲めない人は? 下戸の人は、アルコールの代わりに、熱い紅茶やカモミール・ティーにハチミツやレモン汁を入れて飲んでみて下さい」とガラント先生。徳丸先生も「それはカプサイシンが入っていないので、ぐっすり眠れるし、鼻詰まりも取れます」と、2人共、引き始めの風邪対策にカフェインフリーのホットティーをすすめる。また、日本特有の方法では、梅干をそのまま、または焼いて、熱湯やお茶を注いで飲むのも昔から良く知られている風邪の民間療法だ。「塩を一つまみ入れた番茶を飲んでも効果があります」と徳丸先生。「塩には体内バランスを保つ働きがあるため、風邪の時は塩分を補給することも忘れなく。洗面器などに塩を一つまみと熱湯を注ぎ入れ、その容器の周囲をシートなどでカバーして、20分ほどその中でジツとして湯気を吸入するだ

お話を聞いた人



一般内科 徳丸 先生
ペンシルベニア大学医学部大学院卒。コロネビア大学で教鞭を執り、1971年開業。現在ニューヨーク州のバリエイ・メディカル・センターを中心に診療にあたり。TEL: 201-461-0500



NY シティーカレッジ 教授
ホメオパシー療法研究者
センター・フォー・ホリスティック・アーツ 主宰
Lawrence Galante 先生
35年以上にわたりNYU、ホフストラ大学、CUNYなどでホリスティック・ヒーリングや太極拳の分野で教鞭を執り、現在に至る。TEL: 212-414-1266
www.holistic-art.com

けでも、風邪の初期症状はかなり改善されます」と徳丸先生。他にも、昔から風邪対策にいいと言われるショウガ(ニンニク、大根、リンゴなど)を利用した民間療法も、それなりの効果があるようだ。「基本的に、風邪は自分の持つ免疫力で治すのが一番いい方法です。長く伝承されてきた民間療法に悪いものはないので、引き始めの風邪の手当て法として、試してみてください。そして十分に休息し体力を回復させましょう。発汗などで脱水症状を起こしやすいので、水分補給も忘れず。ただし、風邪がこじれそうになったら、何か変だと思ふようなことがあれば、必ず医者に診てもらいましょう」と徳丸先生は付け加えた。

日本カイロプラクティック メディカル & ペインコントロール

海外旅行保険、各種健康保険がご使用になれます。

No Fault (交通事故) や Worker's Compensation (労働中の怪我) も診察できます。

●PHCSネットワークにも加盟

一般内科医の徳丸匡先生に聞く

風邪に関するQ&A

Q 季節の変わり目や冬季に、風邪を引きやすいのはなぜ?

A 体温調整を行う自律神経の働きが外気の急激な変化に対応できないために、体内の免疫力が弱くなり、風邪を引きやすくなります。冬になると風邪を引きやすいのは、低温、低湿度で活動するウイルスが多いからです。



Q 若い頃はすぐに治った風邪が、年を取るといつまで治りにくくなるのはなぜ?

A 年を取ると、Tセルという免疫組織を司る細胞が年と共に減少するため、体内の免疫力が弱まり、風邪のウイルスに対する抵抗力が弱くなるからです。

Q 風邪が治ったと思っても、また繰り返してしまうのはなぜ?

A 風邪の原因は大半がウイルス感染から起こると言われており、現在分かっているウイルスの種類は、呼吸器系疾患を引き起こすライノウイルスや、冬風邪に多いコロナウイルスなど200種以上もあります。ウイルスだけでなく、肺炎を併発しやすい微生物マイコプラズマや細菌が原因の場合もあります。1回風邪を引くと体内で抗体ができますが、他のウイルスや細菌に対する抗体がないため、また引いてしまうのです。

Q 風邪を予防する1番の方法は?

A アメリカでは、風邪は接触感染からと考えられていますので、帰宅後、トイレ後、食事前、調理前などは、せっけんで手をよく洗う習慣をつけてください。また、同じ条件下でも風邪を引く人と引かない人がいるのは、体内の免疫力が異なるため、日頃から体力をつけておくことが大切です。



だから効く!

日米

の民間療法を医者が解説

日本とアメリカで昔から伝えられている民間療法の、作り方や効用を紹介。そしてそれらがなぜ風邪に効くのか、科学的視点から徳丸先生に解説してもらった。

国	民間療法	作り方	主な効用	メカニズム
日	大根アメ	1センチ角に切った大根に蜂蜜(水アメ)を入れ、一晩寝かせて抽出液を作る。	のど、せきなど	大根に含まれるアリル化合物が鼻の通りを良くし、のどの炎症を抑えてせきを止める。また、酵素ジアスターゼがでんぷん質(高分子の糖分)の消化を助け、風邪から起こる食欲不振、下痢、吐き気なども軽減。
日	ネギの貼り薬	白ネギ1センチを鼻の付け根やのどに貼る。	鼻づまり、のど、発熱	ネギに含まれる成分、ネギオールが血液循環を良くし、発汗を促し解熱効果をもたらす。また、ネギの刺激臭が鼻づまりに効き、鼻の通りを良くする。
日	卵酒	酒1カップに卵1個を入れ、熱して半熟卵にする。	悪寒など風邪の初期症状	発汗させ、体の免疫機構を高めるため、初期の風邪や解熱に効果的。卵白に含まれる酵素は、壊れている白血球を再生し、抵抗力をつける。
日	梅干焼・梅干湯	梅干を焼くか、そのまま熱湯に入れる。梅干がない場合は塩少々でもいい。	のど、風邪の初期症状	梅干の酸が基礎代謝を刺激し、体内の新陳代謝を活性化させる。また塩分を含む熱い梅干湯が、発汗を促す。
日米	生姜湯 (ジンジャー・ティー)	ショウガをおろし、その汁と熱湯(茶)を混ぜ、ハチミツを好みで加える。	鼻づまり、風邪の初期症状	ショウガは体を温め、血液循環を良くし、発汗を促す。漢方薬でも、ショウガ湯は免疫機構を高めるために利用されている。
日米	オニオンスープ (野菜スープも含む)	タマネギをオリーブオイルで炒め、野菜スープを加えて煮込む。	風邪の初期症状	タマネギはビタミンの吸収を高め、発汗を促す。
日米	ニンニク焼き (スープも)	ニンニクを焼いて食べるか、スープに入れる。	のど、悪寒、食欲不振	ニンニクに含まれるアリシンという成分が体内の新陳代謝を活発にして、自律神経の働きを正常に戻す。また、のどと腸内を消毒する作用があり、のどの炎症を軽くして、食欲不振などのトラブルも軽減。解熱、発汗を促す働きもある。
米	チキンスープ	チキンスープに、ニンジンなどの野菜、ハーブを加え、熱して塩で味を整える。	せき、鼻づまり、風邪の初期症状	チキンのタンパク質が体内の抵抗力を高め、発汗を促す。またタマネギには炎症を抑える働きがあるため、免疫機構に作用し、風邪の進行を抑制、体内の細胞を活性化させる。
米	ホットトディー	バーボン・ウイスキーのお湯割にレモン汁、ハチミツを加える。	鼻づまり、のど	体を温め、発汗を促す。のどなどの粘膜を回復させ、また新陳代謝を活性化させるビタミンCを豊富に含むレモンは、風邪のウイルスや細菌に対する抵抗力をつける。
米	オレンジジュース	—	風邪の初期症状	水分補給効果だけでなく、ビタミンCを多く含むため、風邪への抵抗力をつける。
米	カモミール・ティー	ホットのカモミール・ティーにレモンの絞り汁を加える。	風邪の初期症状	カフェインが含まれていないため、深い眠りを誘い、寝ている間に発汗作用を促す。また、レモンからビタミンCを取ること、風邪のウイルスや細菌に対する抵抗力をつける。

ヘルス&ビューティーガイド

広告掲載のお問い合わせは
1-800-535-6863 NYジャピオン 営業部まで

20% OFF All Service (初回)

日本人エステシャンによる丁寧なエステティック

Shangri-La Beauty Spa

痔

つらい痛みに
今日でさようなら。