

# 新型コロナウイルスへの 東洋医学的対策（予防編）

小菅医院・横浜朱雀漢方医学センター  
日本東洋医学会専門医 指導医

中田 英之



新型コロナウイルスは西洋医学の視点から見ると、「ACE2レセプターを介して感染するウイルス」であり、ACE2レセプターを多く発現している臓器、多く発現している人により重篤な問題を引き起こすことになる。だが、東洋医学の視点から見ると、「湿邪（過食・飲酒・ストレス）」といった生活習慣による不具合をターゲットにして、不具合をより増幅する形でホストを苦しめる病邪と理解される。

その判断の指標として重要になるのは「舌の所見」である。新型コロナウイルスが武漢で問題になった当初から、その「舌の所見」により、このウイルスが「湿毒疫病」（湿を特徴とする疫病で、胃腸と肺に影響を及ぼす）とされ、その背景には、「湿」（体内の水の分布・循環・代謝）が関係しているとされていた。この「湿」は、生活習慣とりわけ食生活と関係しており、東洋医学的観点からは新型コロナウイルス感染症の

重症化は、生活習慣病の延長と考えるとも良いと考えられる。

本稿においては、東洋医学的視点から新型コロナウイルスの予防法、新型コロナウイルス感染時の舌診による病状把握と処方運用について説明していく。

## ● COVID19の東洋医学的ハイリスク群

- ① 痰飲（食べ過ぎ、飲み過ぎ、遊びすぎ）
- ② 気虚（元気なし、もう頑張れない）
- ③ 陰虚（頑張りすぎ、消耗しすぎ）

過食（特に甘味の摂りすぎ）と飲酒は脾胃（胃腸機能）を損ない「湿邪」（飲食による体液分布異常）を引き起こす。軽度であれば、日常生活には支障なく過ごすことが出来るが、今回の新型コロナウイルスは、まず消化器官に影響を与えるため、「湿邪」を増悪させる。すでに報告されている下痢、便秘、味覚障害等の消化器症状はまさに

「湿邪」による脾胃の損傷を示唆する。

また、感染初期の「下痢症状に対して、下痢を止めることで重症化することが中国において多数報告されているので、止痢薬の使用は基本的に避けるべきである」と考える。

さて、新型コロナウイルス感染症に取り組むにあたって、東洋医学の特筆すべき特徴の1つに、「膈<sup>かく</sup>」という概念がある。解剖学的には「膈」とは横隔膜およびその周辺ということになるのだが、「膈上（肺を含む胸）」「膈原（概ね胸膜と横隔膜の間の部位）」「膈下（胃と腸）」の自覚症状と他覚症状が病状の変化を診る上で重要となる。

例えば、食べ過ぎによって上腹部が張って痛みを感じる時、心下部が脹満しているが、この時、「膈下」に宿食があると考えられる。暴食の翌日の舌は浮腫んで白い苔がつくことであろう。上司に毎日叱責され、パワハラを受けている時、胸が詰まってくるが、その時は横隔膜の緊張が認められる。これは「膈原」に熱が溜まる（軽度の炎症が起きていると西洋医学的には解釈するか？）ために起こる症状と考える。また、

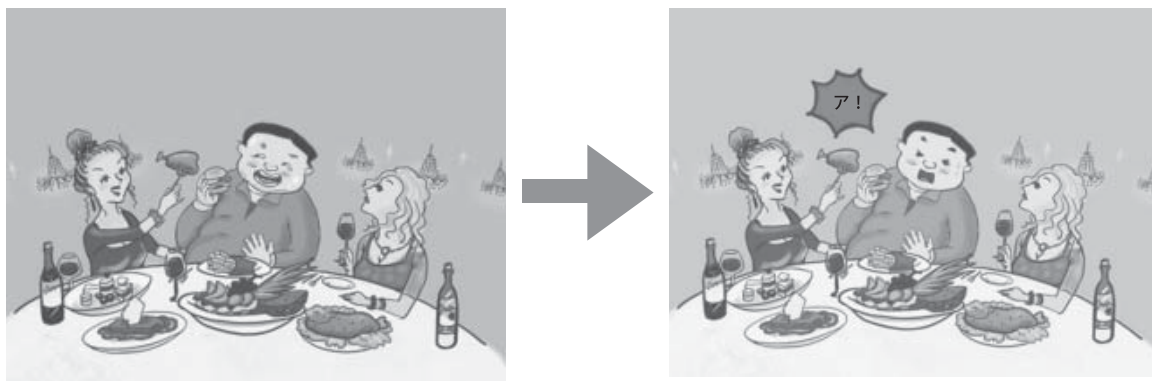
喘息患者が発作時に息が吸えなくなっているとき、横隔膜の上に強い張りを自覚する。これは「膈上」の症状だ。

今回の新型コロナウイルスについては、明代に書かれた「温疫論<sup>おんえきろん</sup>」に同様の記載があり、実際に中国でとられた対策も、この「温疫論」に基づいているのだが、そこには疫病が「膜原」を侵すと記述してあり、膜原を中心に脾胃（胃腸機能）と肺に病邪が伝変していくとされる。新型コロナウイルス感染者が、胸～胃の周辺に閉塞感を訴えて嘔気はあっても嘔吐できないというのは、この「膜原」の症状だからであると東洋医学では理解する。

#### ❖ 痰飲タイプ… 養生あるのみ

さて、予防に話を戻す。新型コロナウイルスは胃腸機能の急激な低下を引き起こすため、これを予防するには平素から胃腸機能を整えておくことが重要になる。図1に示したような酒池肉林<sup>しゅちにくりん</sup>とまでは行かないが、暴飲暴食の生活をしていると、このウイルスはそこに直撃弾を撃ち込んでくる。糖尿

図1 痰飲タイプ



病などの基礎疾患がある人が重症化しやすいというのは、まさにこのことである。ゆえに、東洋医学的にしても食生活が乱れている人は、最も危険な人であると言え、予防には薬物ではなく、食生活の変更が最も有効である。

糖尿病患者の治療にあたっておられる先生方には、是非とも糖尿病患者さん達に、「身辺整理をして今まで通りの生活を続けるか（重症化に最も近い位置にいるのはあなたですよ！）、それとも清水の舞台から飛び降りる気持ちで、生活を一新することを始めるか（本稿にある「養生のキホン」をご利用下さい）、いずれかを選択して欲しい！普段は少々多目に診ているけれど、今回は「はやくはよく考えて！」くらいの強さで行動変容を迫って頂きたいと思う。

新型コロナウイルスの予防最前線におられるのは糖尿病患者を含む生活習慣病の患者を診ている先生方だと私は思っている。なお、このタイプは最も「湿邪」を溜めている人達なので、「五苓散」で手助けしつつ厳しく行動変容を促すのが良い。

## ❖ 気虚タイプ

### … 補中益気湯の使用は控えて欲しい

次に、新型コロナウイルス重症化に近い位置にいるのは、「気虚」タイプ（図2）である。日頃から食生活には頓着しないで、部屋に居て身体を動かさず、体力がない人。「養生のキホン」を守ることを前提とした上で、基礎体力をつける必要がある。

ただ、すでに新型コロナウイルスが周りに居る今、体力をつける努力をしつつも当座をしのぐという意味では、「四君子湯」のような胃腸機能を高める処方も有効である。現在、予防薬として情報が出回っている「ほちゅうえつきとう補中益気湯」も一応、この部類に入るが、「補中益気湯」は気を上げる作用が含まれており、「膜原」をおかす新型コロナウイルス感染症の予防として使用すると、病状を悪化させる可能性があるため、使用は控えるべきであると考えられる。

## ❖ 陰虚タイプ … スローダウン

3番目に新型コロナウイルス重症化に近

図2 気虚タイプ



い位置にいるのは、「陰虚」タイプ（図3）である。基本的に真面目な人で、手を抜くことを知らない人。不養生をしているのは自覚しているが、頼まれ事を断れなくて夜中まで仕事をしてしまう。このような人も要注意である。女性に多いタイプなのだが、30代前半ぐらいまではこの状態でも頑張れているが、30代後半になってくると月経が乱れ、場合によっては無月経となり、結婚したときに不妊症外来を訪ねることになるのはこのタイプである。

新型コロナウイルスをよいきっかけとして「スローダウン」することを始めて欲しいと思う。<sup>たいぎやくじょうき</sup>大逆上気を降ろす処方として「<sup>ばくもんどうとう</sup>麦門冬湯」があるが、この処方は単なる咳止めではなく、気を降ろして睡眠を深くする作用もあるので、行動変容を促しつつ処方して頂きたい。

ここでハイリスク3タイプの特徴と養生のポイントを表にまとめたので提示する（表1）。いずれのタイプも感染する前にしっかりと生活習慣を変更することが最も重要である。

## ❖ 舌の所見を診る

西洋医学的診察においては、舌の所見はさほど重要視されないが、今回の新型コロナウイルスの経過を追うにあたっては舌の所見の変化は驚くほど病状変化と関連する。

まず、中国武漢での症例報告に見られる「舌」の所見を見て欲しい（4頁の図5）。酸素吸入していることから分かるように、写真左の患者の方が重症である。舌の苔の厚さを比較すると一目瞭然。このような変化が病状の悪化と共に出現する。この舌が「湿邪」が酷くなって身体に強い影響を及ぼすようになるのを「湿濁」というが、まさに「湿濁」が現れた舌がこの左の患者である。中国での新型コロナウイルス感染症に対する処方として考案された「<sup>せいはいはいどくとう</sup>清肺排毒湯」はこのようなケースで使用される。

図4に示すように、この処方は「湿邪」に対しての「<sup>これいさん</sup>五苓散」、膈上の肺機能低下に対処するために「<sup>まきようかんせきとう</sup>麻杏甘石湯」と「<sup>やかんまおうとう</sup>射干麻黄湯」を（「麻杏甘石湯」は医療用エキス剤として使用可能であり、西洋医学的に未だ明らかな肺炎症状が無くても、膜を介した熱が気道

図3 陰虚タイプ

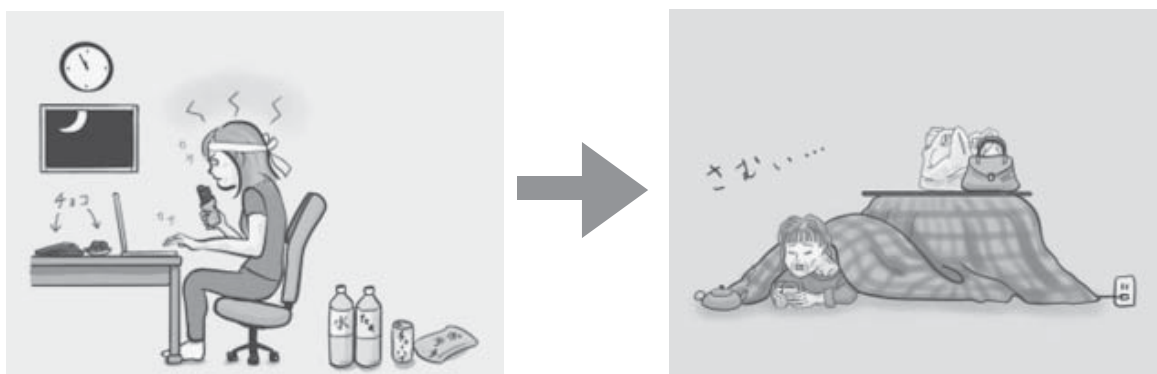


表1 COVID19のハイリスク群と養生のポイント

新型コロナ経過チェック表作成委員会

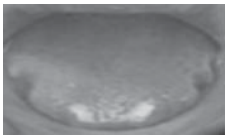

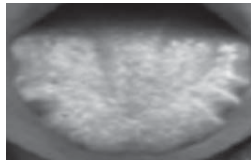
	気虚タイプ	陰虚タイプ	痰飲タイプ
性質	<ul style="list-style-type: none"> <li>呼吸が浅く、声が小さい</li> <li>汗ばみやすく汗が冷える</li> <li>カゼをひきやすい</li> <li>寒がり</li> <li>食が細くもたれやすい</li> <li>下痢しやすい、ムクミやすい</li> <li>眠気が来やすい（特に食後）</li> <li>傷が治りにくい</li> <li>甘いものが好き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>よく気が利いて動き回る</li> <li>睡眠の途中で目が覚めやすい</li> <li>夜型タイプや夜の勤務が多い</li> <li>夜間の頻尿</li> <li>カラッと晴れた日が苦手</li> <li>肌の乾燥、口の渴き、舌の過敏</li> <li>寝汗が出たり顔や手足がほてる</li> <li>便がコロコロと硬い</li> <li>舌に裂紋があり苔が少ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ過ぎで体型がポッチャリ</li> <li>油物や味の濃いものが好き</li> <li>水分や果物を心がけて摂る</li> <li>便がスツキリと出ない</li> <li>痰が出やすい</li> <li>息苦しい、吐き気がしやすい</li> <li>カラダが重だるくムクミやすい</li> <li>低気圧で不調（メマイや頭痛等）</li> <li>口が粘っこい</li> </ul>
舌の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>大きさ；ポチャッと大きい</li> <li>舌の色；淡白色</li> <li>舌の苔；白色</li> <li>周囲に歯形ができることがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>亀裂が入っている（裂紋）</li> <li>舌の色；赤色</li> <li>舌の苔；少ない</li> <li>大きさは小さめな場合が多い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>舌の色；淡白～赤色</li> <li>舌の苔；べったりと厚い 白～黄色の苔</li> <li>舌が大きく、硬い感じ</li> <li>周囲に歯形ができることがある</li> </ul>
			
養生法	<ul style="list-style-type: none"> <li>適度な運動と十分な睡眠</li> <li>野菜などの自然の甘みを</li> <li>補気薬（四君子湯が代表方剤）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>休養が第一、22時には寝る</li> <li>香辛料やお酒を控える</li> <li>補陰薬（麦門冬湯が代表方剤）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べすぎない、飲みすぎない</li> <li>発汗するような運動を</li> <li>利水剤（五苓散が代表方剤）</li> </ul>

図4 膈上、膜原、膈下で処方を構成する

膈上	→	麻杏甘石湯	呼吸苦の程度を指標に処方を on、off
膜原	→	小柴胡湯加桔梗石膏	苔の色（白～黄色）と湿り気を指標に処方を on、off。 黄色が強くなれば on、乾いてきたら off し、麦門冬湯へ
膈下	→	平胃散・茯苓飲、等	苔の厚さを指標に処方を on、off するが基本的に抜かない。
湿邪	→	五苓散	新型コロナは「湿」を好むので基本的に抜かない。

※ 図5～7は4頁に掲載

〈マクロでは気道、ミクロでは肺胞のガス交換〉を閉塞し呼吸困難が生じた時に使えると思われる)、膈原の湿熱に対処するために「小柴胡湯」、膈下の胃腸機能低下に対処するた

めに「橘皮枳実生姜湯<sup>きっぴきじつしょうきょうとう</sup>」を配合して構成された処方である。つまり、これらの状態をしっかり観察して変化を追わないと使えない処方なのである。

実際の症例にて舌の変化を追うことにしてみる。「痰飲タイプ」は最も重症化しやすい。外来診療にて舌写真を入手出来なかったため、中国武漢の報告書（最新舌苔資料及《新型冠状病毒感染肺炎診療方案》）から引用する。このように普段から**図6**（**4頁参照**）のような舌をしていて、舌の掃除をしている人は重症化しやすいので要注意である。

「気虚タイプ」の舌は**図7**（**4頁参照**）に示すように歯根がついていることが多い。新型コロナウイルスに感染直後はまだ正常に近い色調をしているが、4月12日から13日への変化をみて頂ければお分かり頂けるように、一夜にして舌の所見は変化する。この白苔が「湿邪」の出現を意味し、脾胃（胃腸）に湿毒症（新型コロナウイルス）が入ったことを意味する。

この所見に従って処方が開始されるが、「胃苓湯（平胃散+五苓散）」にて一旦胃腸の状態は持ち直すものの、翌日に鼻炎が出現し処方を次に展開することになる。さらに鼻汁は1日で落ち着くが、咳に変化したので「**五虎湯**」を中心とした肺の処方へと転方していく。「五虎湯」加減投与後2日で酷い**がいそう**咳嗽が改善しており、咳嗽が生じても明確な組織的肺炎像までは生じていない時期があることを示唆し、重篤化を抑止できる可能性があると考えられる。本症例はこの後、さらに3週間ほどかけて状態が落ち着いてきた。

「陰虚タイプ」の舌は**図7**に示すようなやや乾いた舌で色が紅～暗紫色で裂門という舌面のひび割れを伴うことが多い。この症例においてもやはり、一夜にして白苔が出

現し所見に応じて処方を変えていく。本症例も症状が落ち着くまで3週間ほど必要としている。

このように舌所見を指標に病状を把握することでの確な処方運用が可能になり、適切に治療が進められるのであるが、新型コロナウイルス感染症の特徴は変化が早い上に経過が長いということである。したがって、処方をひとまず出しておいて1週間後に再来を促すというような経過観察が出来ない。入院して経過を診るか、自宅待機の場合は、オンライン診療を行うのが適切であると思われる。

#### ❖ 注意すべき舌所見

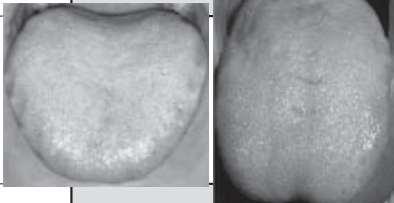
経過表にても説明したが、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、病状の悪化に先立ち舌苔が急に白く変化する（**表2**）。それはあたかもヨーグルトやマーガリンをべったりと伸ばしたような厚い苔である。この苔が出たならば、速やかに治療を開始する必要がある。この急変時に使用するのが「**せいはいはいどくとう**」の加減方である。この処方大きく分けて4つの処方から構成されており、舌所見と腹部症状とを合わせて判断の上、処方を選択して投与する必要があるが、適切に処方することで重症化を防ぐことができる。これについては中国にて多数の報告が為されているところである。

#### ❖ 新型コロナウイルス感染症の予防

さて、ここまで東洋医学から見た新型コロナウイルス感染症の特徴と、舌所見での

表2 COVID19の特徴的な症状舌所見と東洋医学的治療原則

新型コロナ経過チェック表作成委員会

<p>初期サイン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悪寒があっても発熱は微熱程度（高熱が出る場合もあり）</li> <li>・無汗、頭痛、身体が重だるい、倦怠感などが続く</li> <li>・四肢の筋肉痛</li> <li>・鼻づまり、鼻声、水のような鼻水</li> <li>・喉の痒み、イガイガ、喉が詰まるような閉塞感</li> <li>・くしゃみ、咳、透明～白い痰が多く出る、胸が詰まるような閉塞感</li> <li>・顔色が普段より悪い</li> <li>・首や肩の凝り、背中の痛み、腰痛</li> <li>・味覚や嗅覚が鈍くなる</li> <li>・飲食や嗜好が変化（甘味、油物、濃い味、飲酒など）</li> <li>・お腹が張る、便通の異常（下痢、スッキリ出ない、便秘）</li> <li>・睡眠が浅く、熟睡できない日が続く</li> </ul>	<p>※ 治療ポイント ※</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・下痢を止めない。</li> <li>・便秘は下剤を積極的に使う（大黄やセンナ剤）但し虚脱に注意し参耆剤で扶正を。</li> <li>・解熱剤を使う場合は、石膏（麻杏甘石湯や白虎加人参湯など）が入るものを。</li> </ul>
<p>注意する舌の変化</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初期感染から舌の奥側から少しづつ苔が付きはじめ、病状が進むにつれ、舌の全体にべったりと厚い苔（ヨーグルトやマーガリンを伸ばしたような感じ）が付着。</li> <li>・日頃から舌を観察するように心がけましょう。</li> </ul>	
<p>危険症状</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・39度台の高熱</li> <li>・息苦しい（ハーハー、ゼーゼー）</li> <li>・横になると息苦しく座ると楽</li> <li>・唇が紫色になる、顔色が悪い</li> <li>・意識が朦朧、いつもと違う</li> <li>・激しい咳や痰</li> <li>・動作時の息切れ</li> <li>・胸痛</li> <li>・不整脈</li> <li>・四肢が冷える</li> <li>・嘔吐や吐き気が続く</li> <li>・1日3回以上下痢が続く</li> <li>・食欲が全くない</li> <li>・半日で1回も尿が出ない</li> <li>・SpO2 93%以下</li> </ul>	<p>※ 治療ポイント ※</p> <p>西洋医学を中心に、東洋医学では「心」の対応。天王補心丹ベース（養陰増液・欒陽寧神）の処方。</p>

経過観察の意義と軽症例における漢方治療の実際について述べてきたが、最も重要なのは予防である。予防に必要な養生習慣について、**図8**（養生のキホン）にまとめたので参考にして頂きたい。

その根本は過食、飲酒過多、睡眠不足、冷飲食を控える等のごくごく当たり前のことである。当たり前を当たり前に実行することが、結果として新型コロナウイルス感染症重症化リスクを下げ、罹患を防止することになることを明記しておきたい。  
 「ほちゅうえつきとう補中益気湯」「じゅうぜんたいぼとう十全大補湯」を予防的に内服していれば良いというような情報も流れているが、これらの処方を闇雲に予防として飲むことは、反って症状を悪化させるこ

ともあるので、安易な内服は避けて頂きたい。

ただし、新型コロナウイルスが最初に集まる咽頭部の症状がでた時に「しょうさいこうかききょうせつこう小柴胡湯加桔梗石膏」を間髪入れずに内服することで、さらに深く病邪が入ることを防止することができるので、軽い感冒症状の時にタイミングを逃さずに本処方を使うことは良いと考える。

❖ おわりに

普段詳しく見る事の無い「舌所見」を是非しっかりと見て頂きたいと思う。今回の新型コロナウイルス感染症においては、

図8 (養生のキホン)

# 養生のキホン

## 食事

パンよりお米…小麦を避けて 和食良し

甘い物 (砂糖)、果物、乳製品 (ヨーグルトを含む) の摂取を控える

※ 調味料の砂糖、豆乳はOK

温かい物を飲もう！ 冷たい飲料は控える

ほうじ茶○、紅茶○、烏龍茶○、麦茶×、コーヒー 1日2杯まで

## 運動

ぞうきんがけ 15分…足腰鍛えて土台成る

朝昼晩に深呼吸

(吸うより吐く息を倍長く、吐く息は溜息のようにハアーと吐く)

## 生活

お腹が弱い人は腰を温めよう！

寝るのは22時、早起きはOK！ 今日の仕事は明日にしよう！

## 入浴

### STEP 1

足湯 15分



入浴前に着衣のまま足湯 (42度～43度) をして体を中から温める

### STEP 2

入浴



その後入浴し体を外から温める (さっと浸かる程度、足湯だけでもOK)

### STEP 3

毛穴を閉じて  
湯冷め防止



入浴後は足首に水をかけて出る (旅行が好きな方は頭からかぶってOK！)

中田式三段階入浴法

参考ビデオ『あまくない砂糖の話』監督・主演：デイモン・ガモー

©2020 中田 英之 無断転載禁止



「舌所見」が驚くほど病状を捉えていることが分かる。また、本ウイルスの症状変化は早く、新型コロナウイルス感染症罹患が疑われる場合、漢方処方も早い処方展開が必要となるので、1、2週間出したままで帰すのは避けて頂きたい。最後に、全ての人に必要なのはあくまでも「養生」である。新型コロナウイルス感染症によって多くの人のための行動変容することがこの危機を乗り切る最も有効な方法であると明記して本稿を一旦終える。

重症例における漢方治療のアイディアについては、別の論稿にて説明する。

(なかた・ひでゆき)

謝辞：

本稿執筆にあたっては、新型コロナ経過チェック表作成委員会の中本かよ先生、石東麻里子先生、朴将虎先生、高野義章先生、二神久美子先生、足立繁久先生、板倉英俊先生のご協力を頂きました。この場を借りて御礼申し上げます

中田 英之 (なかた ひでゆき)

1970年 奈良市生まれ

1995年 防衛医科大学校卒業

日本産科婦人科学会 専門医

日本東洋医学会 専門医 指導医

● 著者連絡先

contact.kampo.20200505@gmail.com

講演動画配信「新型コロナ 漢方で事故を起こすな」

[https://www.youtube.com/watch?v=7AIU\\_RguAio&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=7AIU_RguAio&feature=youtu.be)



図5 痰飲タイプの舌



図6 気虚タイプ女性の舌所見変遷

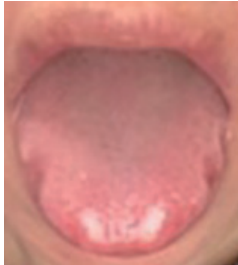


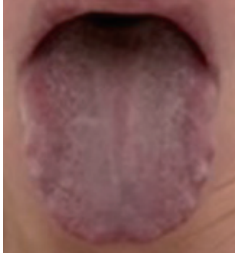




背部痛・関節痛	倦怠感・食欲低下	37℃発熱 鼻水、痰が多い咳	37.5℃発熱 呼吸苦になる程の 激しい咳嗽
	湿邪出現		
6病日	7病日	8病日	9病日
			
自力で発汗 経過観察	胃苓湯 香蘇散	小青龍湯 桔梗石膏	五虎湯＝ (麻杏甘石湯＋桑白皮) 麦門冬湯 小柴胡湯加桔梗石膏

図7 陰虚タイプ女性の舌所見変遷

咳が出てきた	呼吸苦と食欲低下	呼吸苦と食欲低下続く	呼吸苦軽減、食欲あり
	湿邪出現		
2病日	3病日	11病日	15病日
			
麦門冬湯 茯苓飲	柴胡桂枝湯 胃苓湯	小柴胡湯加桔梗石膏 胃苓湯 麻杏甘石湯	柴胡桂枝湯 五苓散 麻杏甘石湯