月刊 ゆがの通信

2026年12月号

発行：ゆがの薬局

長引く咳がCOPD（慢性閉塞性肺疾患）へ発展 「八仙丸」で腎と肺に潤いを与えて冬の乾燥に備える

乾燥が原因の咳に要注意

今年の冬はエルニーニョ現象の影響で比較的に暖かいらしいのですが、それでも十一月中旬から気温と湿度ともぐっと下がり乾燥が気になり始めました。空気が乾燥するようになると多くなるのは「咳」に関するご相談です。乾燥した空気が肺や気道も乾燥させた結果として咳が出るのですが、特にご高齢の方の場合、喘息まで発展してしまうケースが目立ちます。



この高齢者喘息の場合、単に空気の乾燥だけでなく、老化による「腎（じん）」の衰えが原因となっています。正常な呼吸とは、吐くこと（呼気）を担当する肺と吸うこと（吸気）を担当する腎がきちんと連携することで行われます。腎が衰えると口の渇き乾いた咳、吸うことが困難になる呼吸困難などの症状が現れ、さらに肺を潤す力が弱くなると喘息の症状が発生します。

さらなる肺疾患の予防を

この喘息を放置や対処が遅れたりするとCOPD（慢性閉塞性肺疾患）へと発展してしまう可能性があります。COPDの主な症状は

- 息切れや咳、痰が続く
- 階段を上るときに息切れがする
- 同年代の人と歩いていると遅れる
- 風邪がなかなか治らない

などです。

これらの症状は気管支に炎症が起きると気道壁にむくみがおこって内腔が狭くなり空気が通りにくくなります。まるでストローをくわえて呼吸するような状態なので呼吸するのに努力を要することになります。また、酸素と二酸化炭素の交換が十分に行われなくなるので酸素不足で息切れを生じます。さらに十分に空気を吐ききれなくなるので肺の中に空気が溜まってしまい、ふくらんだ肺のために横隔膜が下げられて呼吸が浅くなり息苦しさを感じるようになります。

ポイントは「腎」

日頃からカラ咳や粘痰が続いて口の渇きなどの症状がひどくなり、階段を上るときに息切れを感じるような人は腎陰虚（水分と腎精の不足）が疑われます。呼吸は肺が行っているものと考えられがちですがポイントは腎です。肺によって取り込まれた大気中の清らかな氣（清氣）は腎の働きにより深く吸い込まれ腎の氣と合わせて「真氣（しんき）」が作られます。腎が弱りこの機能が低下すると呼吸が浅くなり息を吸い込みにくくなり深い呼吸ができずに息切れします。腎陰虚の代表的な処方である六味地黄丸（ろくみじおうがん）に肺を潤し気管支粘膜を潤し咳を鎮める作用のある麦門冬（バクモンドウ）、五味子（ゴミシ）を加えた八仙丸（はっせんがん）がおすすめです。

呼吸は生きていく上で基本的な動作であり、健康を左右するような大切な動作です。正しく呼吸して活き活きと行動できるように是非「八仙丸」をご活用ください。



・イスクラ産業株式会社
「八仙丸」（第二類医薬品）
五四〇錠入り（一か月分）
五、八〇〇円＋税

「八仙丸」についてのご相談ご質問は店頭だけでなくお電話でも受け付けています。
お気軽にご相談ください。



1ヶ月分　7、600円（税別）

「こころがワクワクするとからだも元気に」

やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方
ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう

ゆがの薬局

賀茂郡河津町浜149-4　TEL0558-34-0150
当店ウェブサイト　http://www.yugano-ph.co.jp