

◆頭痛の薬膳処方◆

外感頭痛を引き起こす六淫邪気に対しては、疎風・散寒・化湿・清熱の食材と中薬を選ぶ。内傷頭痛では、虚証と実証が同時に現れることが多いため、補気養血・滋陰補腎と同時に平肝・祛痰・理気・活血の作用がある食材と中薬を選ぶようにする。

頭痛によく用いる食材と中薬

作用	食材	中薬
辛涼解表	食用菊	菊花・桑葉・葛根・淡豆豉・薄荷
辛温解表	香菜・生姜・ねぎ・大葉	桂枝・紫蘇・防風・荆芥
清肝泄火	あわ・セロリ・白菜・じゅんさい・豆腐・緑茶・わかめ	決明子・菊花・生地黄・牡丹皮・地骨皮・金銀花・連翹・車前子
健脾祛湿	はと麦・とうもろこし・大豆・あずき・とうがらん・金針菜・コイ・鱈魚・フナ・ハマ・白魚	茯苓・冬瓜皮・玉米鬚・車前子・葫芦・通草
理気活血	そば・なた豆・らっきょう・大根・みかん・酢・酒	陳皮・青皮・枳殼・大腹皮・厚朴・川芎・姜黄・三七・紅花
補気養血	山いも・いんげん・しいたけ・栗・蜂蜜・鶏肉・烏骨鶏・豚の肺・田ウナギ	吉林人參・党參・黄耆・白朮・大棗・炙甘草
滋陰養血	小松菜・にんじん・アスパラガス・白きくらげ・ぶどう・いちご・黒ごま・松の実・卵・鴨肉・豚肉・アワビ・カキ・ホタテ貝	黄精・麦門冬・百合・玉竹・枸杞子・女貞子・亀板
助陽補腎	くるみ・羊肉・犬肉・熊肉・鹿肉・スズメ・ナマコ・エビ・イワナ	冬虫夏草・淫羊藿・肉蓯蓉・杜仲・益智仁・菟絲子

外感頭痛①——風熱証

【症状】頭の脹痛・発熱・汗・口が渇く・咽喉痒痛・顔が赤い・目の充血。

【証候分析】春・夏・秋によく起こる。風・暑・火・燥邪は陽邪であるため、炎熱・上昇・発散という特徴があり、気血に影響するため、気血の流れが上逆して詰まると、頭痛の症状が起こる。

【立法】清熱祛風止痛

【食材】あわ・小麦粉・セロリ・せり・山東菜・白菜・にがうり・きゅうり・トマト・りんご・梨・キウイフルーツ・豆腐・緑茶

【中薬】薄荷・菊花・葛根・桑葉・金銀花・連翹

【方剂】苳芷石膏湯(川芎・白芷・石膏・菊花・羌活・藁本)

加味緑茶

【材料】緑茶3g、薄荷1g、菊花3g

【作り方】急須を温めて、材料を全部入れ、湯を注いで5分ほど蒸らす。

【効能】清熱祛風止痛

緑茶：苦・甘・涼。心・肺・胃経に入る。清熱解毒。

薄荷：辛・涼。肝・肺経に入る。辛涼解表。

菊花：辛・甘・苦・微寒。肝・肺経に入る。辛涼解表。

合わせて祛風清熱の作用をもち、風熱頭痛を改善する。

外感頭痛②——風湿証

【症状】頭痛・頭が重い・発熱・胸悶・食欲がない・吐き気・嘔吐・膨満感・倦怠感。

【証候分析】雨がよく降る季節、または居住環境に湿気が多いために起こる頭痛である。

湿邪は重濁性・粘滯性の性質があるために気の流れを阻害しやすく、さらにそれが高じると脾胃の陽気を傷める。

【立法】芳香化湿止痛

【食材】大葉・ねぎ・生姜・香菜・うど・みょうが

【中薬】藿香・香薷・佩蘭・菖蒲・白豆蔻・紫蘇

【方剂】藿香正气散(藿香・紫蘇・白芷・桔梗・白朮・厚朴・半夏・大腹皮・茯苓・橘皮・甘草・大棗)

鶏肉の菖蒲煮

【材料】鶏もも肉100g、菖蒲6g、ローズマリー少々、いんげん3本、じゃがいも1個、うど100g、醤油大さじ2、紹興酒大さじ1、サラダ油

【作り方】

①鶏のもも肉とじゃがいもは一口大に切る。

②菖蒲を水300ccで15分間煎じて濾す。

③いんげん・うどは2cmの長さに切る。

④ローズマリーはみじん切りにする。

⑤鍋を熱し、油少々を入れて鶏肉を黄色くなるまで焼き、紹興酒・醤油を入れて色をつける。

⑥いんげん・じゃがいも・うど・菖蒲汁・水を加え、やわらかくなるまで煮つめる。

⑦ローズマリーを散らす。

【効能】補気健脾祛湿

鶏肉・いんげん：甘・平。脾・胃経に入る。補気。

じゃがいも：甘・平。胃・大腸経に入る。
芳香化湿の菖蒲・うど・ローズマリーとを合わせ、補気祛湿
によって頭痛を改善する。

外感頭痛③——風寒証

【症状】頭痛・頭部疼痛・悪寒と同時に発熱・全身疼痛。

【証候分析】冬など寒い季節によく起こる。寒は陰邪であり、陽気を傷つけやすく、凝滞性と収引性があるために疼痛を引き起こす。寒邪の凝滞性により気血の循環がスムーズにいかなくなって、頭痛の症状が現れる。

【立法】散寒止痛

【食材】米・ねぎ・大葉・生姜・香菜・黒砂糖

【中薬】紫蘇・白芷・桂枝・肉桂

【方剂】川芎茶調散（川芎・荆芥・薄荷・羌活・細辛・香附子・白芷・甘草・防風）

みょうが粥

【材料】米80g、みょうが1個、生姜薄切り3片、塩

【作り方】

- ①みょうが・生姜はみじん切りにする。
- ②米と水800ccで粥を作る。最後に①と塩を加える。

【効能】散寒止痛

みょうが：辛・温。肺・大腸・膀胱経に入る。

生姜：辛味・微温性。肺・脾経に入る。

体を温め、風寒邪気を取り除き、頭痛を改善する。

内傷頭痛①——陽虚証

【症状】頭痛・冷えの症状が目立ち、温めるとよくなる。舌淡・苔白・脈沈弱。

【証候分析】虚弱体質・冷え症の人によく起こる。陽虚による陰寒内盛、または冷房の効きすぎ（特に女性は夏は薄着なため冷えやすい）などにより寒邪が臓腑に直中する。

【立法】温陽散寒止痛

【食材】にら・らっきょう・唐辛子・ししとう・くるみ・山椒・胡椒・鶏肉・羊肉・エビ

【中薬】桂枝・人參・乾姜・肉桂・小茴香

【方剂】右帰丸（熟地黄・山薬・山茱萸・枸杞子・杜仲・菟絲子・附子・肉桂・当帰・鹿角膠）

エビの くるみ揚げ

【材料】くるみ30g、無頭エビ5本、ししとう5本、唐辛子1本、塩小さじ1.5、胡椒、紹興酒大さじ1、片栗粉、サラダ油

【作り方】

- ①くるみは炒ってからきざむ。
- ②片栗粉は紹興酒・水で溶いておく。
- ③エビは背わたを取り、左右に開いて軽く叩き、塩・胡椒で下味をつける。
- ④鍋に唐辛子と油を入れ、ししとうを揚げて取り出す。続いてエビに②の片栗粉をつけ、両面にくるみをつけて揚げる。

【効能】温陽散寒止痛

くるみ：甘・温。腎・肺・大腸経に入る。

エビ：甘・温。肝・腎経に入る。温陽。

ししとう・唐辛子：辛・熱。心・脾経に入る。散寒。

合わせて陽虚を改善し、頭痛を緩和する。

内傷頭痛②——陰虚証

【症状】頭痛は午後に重くなる・めまい・耳鳴り・目の乾燥・五心煩熱・盗汗・足腰のだるさ。舌紅・脈弦細数。

【証候分析】高血圧の人や更年期によく起こる。肝腎陰虚により目の乾燥・五心煩熱が現れる。肝陽上亢により陽が頭部に上がり、頭痛・めまいが出る。

【立法】滋陰柔肝・養血通絡

【食材】セロリ・トマト・いちご・食用菊・黒ごま・スッポン・亀肉・兎肉・ムール貝・ホタテ貝・カニ・イカ・ハマグリ・カキ・ドジョウ

【中薬】百合・沙参・麦門冬・地黄・桑椹・枸杞子・女貞子・山薬・天麻・石決明・牡蛎

【方剂】天麻釣藤鈎飲（天麻・釣藤鈎・石決明・牛膝・桑寄生・杜仲・山梔子・黄芩・益母草・茯神・夜交藤）

菊花とホタテ 貝のソテー

【材料】食用黄色菊花（生）2個、ホタテ貝6個、枸杞子10g、きゅうり1/2本、塩小さじ1.5、白ワイン大さじ2、片栗粉、オリーブ油

【作り方】

- ①菊花はほぐし、400ccの湯で湯通しして、水で冷やす。湯は残しておく。
- ②枸杞子はお湯で5分間煮立てる。
- ③きゅうりはさいの目に切り、塩少々でもむ。