



上級薬膳 活血化瘀薬

『わかる中医学入門』 140-141 頁

活血化瘀薬とは

停滞した血の流れを活性化する、または瘀血をとりのぞく中薬。

せんきゆう

1. 川芎

性味：温性 辛 帰経：肝 胆 心包

効能：1 活血 2 理気 3 止痛

気血を巡らし痛みを止める

セリ科センキュウの根茎。当帰とペアで方剤に配合されることが多い活血薬。

うこん せんぎよくきん

2. 鬱金 (川玉金)

性味：寒性 辛苦 帰経：心 肝 胆

効能：1 活血 2 行気 3 清熱涼血 4 疏肝

寒性の活血薬。日本では姜黄と呼ばれる

心、肝、胆に入り、体や血の熱を冷やしつつ気血を巡らし痛みを止める。日本では姜黄と呼ばれるため名称の違いには注意が必要。

きょうおう

3. 姜黄

性味：温性 辛苦 帰経：肝 脾

効能：1 活血 2 行気 3 止痛 4 祛風湿

温性の活血薬。日本では鬱金と呼ばれる

日本では鬱金と呼ばれる。肝、脾に入り、体を温めながら気血を巡らし痛みを止める。寒証の気滞血瘀に。

とうにん

4. 桃仁

性味：平性 苦 帰経：心 肝 大腸

効能：1 活血 2 潤腸

潤腸作用を持つ活血薬

桃の種の仁。破血作用を持ち、腸を潤して便通を良くする。多くの活血剤に配合される。

こうか

5. 紅花

性味：温性 辛 帰経：心 肝

効能：1 活血 2 止痛

経絡を通して血を巡らす

ベニバナ。中薬は「こうか」と呼ぶ。血を巡らし、痛みを止める。

せきしゃく

6. 赤芍

性味：寒性 酸苦 帰経：肝

効能：1 清熱涼血 2 活血 3 止痛

血熱を冷ます活血薬

芍薬の根（外皮あり）。血の熱を冷ましながらか活血して痛みを止める。肝に作用し、血熱を持つ血瘀証の治療に使われる。

たんじん

7. 丹仁

性味：微寒 苦 帰経：心 肝

効能：1 活血 2 涼血

心と肝に作用する活血薬

心、肝に作用し血の熱を冷ましながらか活血する。心煩を改善する点が特徴。

ごしつ

8. 牛膝

性味：平性 苦酸 帰経：肝 腎

効能：1 活血 2 補肝腎 3 強筋骨

肝腎の機能を補う活血薬

ヒユ科イノコズチ属植物の根。肝と腎の機能を補いながら活血する。補肝腎が他の活血薬にはない作用。

えんごさく

9. 延胡索

性味：温性 辛苦 帰経：心 肝 脾

効能：1 活血 2 行気 3 止痛

気血を巡らし痛みを止める

ケシ科ヤブケマン属植物の塊茎。体を温めながら気血を巡らし痛みを止める。