



上級薬膳 祛湿薬・化痰薬

『わかる中医学入門』 137-138、145 頁

祛湿薬とは

体内の「湿」を排泄する中薬。薬効の違いによって「利水滲湿」「清熱利湿」「芳香化湿」などに分かれる。

化痰薬とは

体内の「痰」を解消する中薬。

ぶくりょう

1. 茯苓

性味：平性 甘淡 帰経：心 脾 腎

効能：1 利湿 2 健脾 3 安神

脾気虚による水湿の除去によく使われる利水滲湿薬

サルノコシカケ科マツホドの菌核。補気薬や健脾薬とともに配合されることが多い。

ちよれい

2. 猪苓

性味：平性 甘淡 帰経：腎 膀胱

効能：利湿

腎に作用して水湿を取り除く利水滲湿薬

チヨレイマイタケの菌核。腎と膀胱に作用して余分な湿を尿で排泄する。

たくしゃ

3. 沢瀉

性味：寒性 甘淡 帰経：腎 膀胱

効能：1 利湿 2 清熱

寒性の利水滲湿薬。腎の熱をとり水湿を除去する

サジオモダカの塊根。腎と膀胱に作用して熱と湿を排泄する。

よくいんにん

4. 薏苡仁

性味：微寒 甘淡 帰経：脾 胃 肺

効能：1 清熱利湿 2 健脾

ハトムギ。湿をとりのぞく利水滲湿薬

甘淡味で湿と熱を取り除く。健脾作用、排膿作用もある。

かつせき

5. 滑石

性味：寒性 甘淡 帰経：胃 膀胱 肺

効能：1 利湿 2 清熱 3 祛暑

排尿させて熱をとりのぞく清熱祛湿薬

天然の鉱物。湿熱をとりつつ排尿させる。

いんちんこう

6. 茵陳蒿

性味：微寒 苦 帰経：脾 胃 肝 胆

効能：1 清熱 2 利湿 3 退黄

湿熱をとりのぞくき、黄疸の治療に使われる清熱祛湿薬

カワラヨモギの幼苗。脾 胃 肝 胆に作用して湿熱をとる。湿熱由来の黄疸の改善に適応する。

もくつう

7. 木通

性味：寒性 苦 帰経：心 小腸 膀胱

効能：1 利湿 2 清熱

排尿させて湿熱をとりのぞく清熱祛湿薬

アケビと同属植物の蔓性茎。心 小腸 膀胱に作用して排尿させて湿熱をとり除く。

しゃぜんし

8. 車前子

性味：寒性 甘 帰経：肝 腎 肺

効能：1 利湿 2 清熱 3 明目 4 化痰

排尿させて湿熱をとりのぞく

オオバコの種子。寒性で熱・湿・痰を解消する。

ぼうい

9. 防己

性味：寒性 苦辛 帰経：膀胱

効能：1 利湿 2 祛風

祛風湿薬に分類される。利水作用を持つ。

オオツツラフジのつる性の茎及び根茎。膀胱に作用して湿を排泄する。

かっこう

10. 藿香

性味：微温 辛 帰経：脾胃肺

効能：1 化湿 2 解暑 3 止嘔

脾気虚による水湿の除去に。祛暑薬に分類されることもある。

芳香で水湿を取り除き解暑作用もある。暑湿邪の解消に適している。

そうじゅつ

11. 蒼朮

性味：温性 辛苦 帰経：脾胃

効能：1 燥湿 2 健脾 3 疏散風寒(祛風湿)

祛風湿薬に分類されることもある

シナオケラの根茎。風湿を取り除き、健脾作用もある。

はんげ

12. 半夏

性味：温性 辛(有毒) 帰経：脾胃肺

効能：1 化痰 2 燥湿 3 止嘔

寒痰をとりのぞく。毒性あり

湿痰の要薬。温性で湿を乾かし、寒痰を取り除く。上逆した気を降ろす薬効もあり止嘔効果もある。

ばいも

13. 貝母

性味：微寒 苦甘 帰経：心 肺

効能：1 清熱化痰 2 潤肺 3 止咳

肺を潤して熱痰をとり、咳を止める

アミガサユリの鱗茎。上焦に作用して痰熱を取り除く。肺を潤して咳を止める作用もある。

ちくじょ

14. 竹如

性味：微寒 甘 帰経：肺 胃 胆

効能：1 清熱化痰 2 止嘔

肺熱による熱痰を解消する

イネ科のハチクやマダケの稈（かん）の外側を削り取った内層部分。肺、胃、痰に作用して熱と痰を取り除く。

はんだいかい

15. 胖大海

性味：寒性 甘 帰経：肺 大腸

効能：1 清肺 2 化痰 3 利咽

肺と大腸の熱をとり、痰を解消する

清肺、清腸で肺と大腸の熱をとる。痰を解消して喉の通りを良くする。

ききょう

16. 桔梗

性味：平性 苦辛 帰経：肺

効能：1 化痰 2 止咳 3 宣肺

止咳薬に分類される。肺の機能を高めて痰をとる

キキョウの根。肺機能を高めて咳を止め痰を解消する。