



## 上級薬膳 清熱薬

『わかる中医学入門』 136-137

### 清熱薬とは

体内の「熱」を取り除く中薬。薬効の違いによって「清熱瀉火薬」「清熱解毒薬」「清熱涼血薬」「清熱燥湿薬」などに分かれる。

せつこう

#### 1. 石膏

性味：大寒 辛甘 帰経：肺 胃

効能：清熱瀉火

##### 肺と胃の熱をとる大寒の清熱瀉火薬

肺と胃の実熱を取り除く鉱物。

さんしし

#### 2. 山梔子

性味：寒性 苦 帰経：心 肺 胃 三焦

効能：1 清熱 2 涼血 3 利湿

##### 実熱をとり利湿作用も持つ清熱瀉火薬

クチナシの実。心 肺 胃 三焦に作用して湿熱、血熱を取り除く。

ちも

#### 3. 知母

性味：寒性 苦甘 帰経：肺 胃 腎

効能：1 清熱 2 滋陰 3 清虚熱

##### 実熱、虚熱どちらにも対応する清熱瀉火薬

ユリ科ハナスゲの根茎。実熱だけでなく陰虚の虚熱も取り除く。

けつめいし

#### 4. 決明子

性味：微寒 甘苦 帰経：肝 大腸

効能：1 清熱 2 潤腸

**ハブ茶は清熱明目の薬。平肝熄風薬に分類されることもある。**

エビスグサの成熟種。一般的にはハブ茶と呼ばれる。肝と大腸の熱を取り除く。

きんぎんか

#### 5. 金銀花

性味：寒性 甘 帰経：肺 胃 大腸

効能：1 清熱 2 疏散風熱

**散熱解毒の要薬**

スイカズラの花蕾。熱毒をとり、風熱を散らす。涼血作用もある。

れんぎょう

#### 6. 連翹

性味：微寒 苦 帰経：肺 心 胆

効能：1 清熱 2 疏散風熱 3 消癰

**熱毒をとり、化膿を治す清熱解毒薬**

モクセイ科口レンギョウの果実。熱毒をとり、化膿性のできものなどを治す。

ばんらんこん

#### 7. 板藍根

性味：寒性 苦 帰経：心 胃

効能：1 清熱解毒 2 涼血

**清熱解毒の要薬**

アブラナ科タイセイの根。熱毒を取り除く。抗ウイルス作用を持つと言われる。

ほこうえい

#### 8. 蒲公英

性味：寒性 苦甘 帰経：肝 胃

効能：1 清熱解毒 2 利湿

**熱毒、湿熱をとりのぞく清熱解毒薬**

タンポポの根と全草。熱毒による化膿症や湿熱による黄疸などを治す。

ぎよせいそう

## 9. 魚腥草

性味：微寒 辛 帰経：肺 腎 膀胱

効能：1 清熱解毒 2 利水

### 下焦に作用して熱をとる清熱解毒薬

ドクダミの全草。十薬とも呼ばれる。熱毒をとりのぞき、余分な水分を排泄する。

りよくず

## 10. 緑豆

性味：寒 甘 帰経：心 胃

効能：1 清熱解毒 2 解暑

### 食べる清熱解毒薬

熱毒と暑熱をとりのぞく。特に豆の皮に薬効があると言われる。

じこつび

## 11. 地骨皮

性味：寒 甘 帰経：肺 腎

効能：1 涼血 2 清虚熱 3 清肺熱

### 肺熱、陰虚による虚熱を取り除く清熱涼血薬

クコの根皮。清虚熱薬に分類されることもある。血熱をとりのぞく。

ぼたんび

## 12. 牡丹皮

性味：微寒 苦辛 帰経：心 肝 腎

効能：1 涼血 2 活血

### 血の熱を冷まし、活血する清熱涼血薬

ボタンの根皮。血熱を取り除く一方で血を巡らす作用がある。

しょうじおう

### 13. 生地黄

性味：寒 甘苦 帰経：心 肝 腎

効能：1 涼血 2 滋陰

#### 滋陰しつつ血熱を冷ます清熱涼血薬

体に潤いを補いつつ、熱を取り去り血熱による各種症状を改善する。

せきしゃく

### 14. 赤芍

性味：微寒 苦 帰経：肝

効能：1 清熱涼血 2 活血 3 止痛

#### 血の熱をとり、血を巡らす清熱涼血薬

芍薬の根（外皮あり）。血熱を冷まし、血瘀による痛みを解消する。

おうごん

### 15. 黄芩

性味：寒性 苦 帰経：肺 胆 胃 大腸

効能：1 燥湿 2 清熱 3 安胎

#### 湿熱をとりのぞく清熱燥湿薬

苦味の強い中薬。湿を乾かしながら熱をとる。

おうれん

### 16. 黄連

性味：寒性 苦 帰経：心 肝 胃 大腸

効能：1 燥湿 2 清熱

#### 胃腸の湿熱を解消する清熱燥湿薬

湿を乾かしながら熱をとる。黄芩とともに使われることが多い。

おうばく

## 17. 黄柏

性味：寒性 苦 帰経：腎 膀胱 大腸

効能：1 燥湿 2 清熱 3 清虚熱

**下焦に作用して湿熱、虚熱をとりのぞく**

ミカン科キハダの樹皮口(外皮なし)。湿熱をとりつつ、陰虚による虚熱もとる。

りゅうたんそう

## 18. 竜胆草

性味：寒性 苦 帰経：肝 胆 胃

効能：1 燥湿 2 清熱

**肝胆の熱、湿熱をとりのぞく**

リンドウの地下部。肝胆に作用して湿熱をとりのぞく。実熱による諸症状に。

くじん

## 19. 苦参

性味：寒性 苦 帰経：心 肝 腎 大腸 膀胱

効能：1 燥湿 2 清熱 3 利尿

**苦味が強い！湿熱をとり除き利尿する**

マメ科クララの根。体の熱を冷ましつつ、水湿を排泄する。