

補薬の覚え書き

『補薬』とひとことでいっても、何を補うのかを理解していなければたくさんある補薬をつかいこなうことはできません。ここでは、その補う目的にに従い、補気薬、補陽薬、補血薬、補陰薬に分類し、その生薬が何を補うのかを明確に理解し、臨床に役立つよう補薬の基原、性味、帰経、薬理薬能を整理していきたいと思います。

深 考 § 生 薬

峯 尚志

補薬の分類

補気薬 気を補う生薬

補陽薬 熱をつくり冷えを改善する生薬

補血薬 血を補う生薬

補陰薬 陰（血、津液、精）を補う生薬

その1 補気薬

補うもの：気（主に脾肺の気）

対象となる虚：気虚（倦怠、息切れ、無力感、食欲不振、自汗、舌淡、脈弱など）

主な適応症：慢性疲労、風邪をひきやすい、食が細い、脾胃虚弱、元気が出ない、気が足りないことで血も巡らない「気血両虚」など

代表生薬：人参（朝鮮人参）、黄耆、白朮、甘草、大棗、山薬（サンヤク）、党参、太子参、炙甘草など

特徴：

- ・多くは甘味・温性で、脾・肺・胃に帰経する
- ・「補中益気」「益肺固表」「健脾和胃」の効能をもつ
- ・疲労倦怠のベース薬として多くの方剤に配合される
- ・気を補うことで血も生まれるため、補血薬と併用されやすい

主な補気薬

人参

党参

太子参

西洋人参

白朮

黄耆

紅景天

膠飴

人参

- ウコギ科の朝鮮人参の根
- 気虚による倦怠、無力、食少、軟便
- 肺気虚による咳嗽、喘鳴、息切れ
- 心気虚による心悸、胸悶、息切れ、脈虚
- 熱傷気津→心煩、倦怠、口渴、消渴、不眠、多夢、健忘、精神不安
- 薬理：中枢興奮、強心、抗心筋虚血、血管拡張、血圧調節、抗ショック、造血機能亢進、免疫機能増強、血中脂質低下、血糖降下、肝保護、止血、抗潰瘍、抗疲労、抗老化、抗炎症、抗菌、抗癌、知力の改善、学習機能改善

西洋人参

- ウコギ科のアメリカ人参の根
- 気陰両虚による倦怠、無力、口渇
- 肺陰虚による咳、喘息、痰血に効く
- 熱病による気陰両脱の口渇、消渇
- 性味：甘、微苦、涼
- 帰経：肺、心、腎、脾
- 薬理：血圧調節、血中脂質低下、血糖降下、抗不整脈、強心、抗動脈硬化、抗脳虚血、抗心筋虚血、抗血液凝固、造血機能増強、中枢、興奮、鎮静、抗ショック、抗疲労、抗溶血、抗ウイルス、学習記憶改善、睡眠と情緒の改善

黄耆

- 基原：マメ科キバナオウギ、ナイモウオウギの根。止汗、利尿、強壮薬。綿黄耆ともいう
- 中気下陷の慢性下痢、肛門脱出、胃下垂、子宮脱。脾気虚による倦怠、無力、食少、軟便。肺気虚による咳、喘息、息切れ
- 慢性潰瘍、気虚下陷、自汗、水腫、小便不利
- 気虚血於による、関節痛、脳卒中後遺症
- 薬理：双方向の免疫調節、強心、血管拡張、血圧低下、抗不整脈、血糖降下、抗老化、抗寒冷、抗ウイルス、抗菌、抗炎症、抗ストレス、抗放射線、抗癌、肝保護、鎮静、利尿、美容

白朮

- 基原：キク科オケラまたはオオバナオケラの若い根茎、山薊(さんけい)、楊枹薊、朮(じゅつ)ともいう
- 脾胃虚弱による食欲不振、倦怠、元気がない、腹張、下痢、関節痛、めまい、小便不利に使う。
- 脾虚による痰飲、水腫、気虚による自汗、胎動不安
- 薬理：強壮、免疫増強、抗老化、抗酸化、血糖降下、血中脂質低下、血圧低下、抗凝血、血管拡張、肝保護、利尿、抗癌

山藥

- 基原：ヤマイモ科ヤマイモやナガイモの根茎。滋養・強壯・止瀉薬。薯蕷(しょよ)、自然生(じねんじょう)、山芋、淮山芋ともいう
- 性味：甘、平 帰経：脾、肺、腎
- **脾気虚**による食欲不振、疲労感、下痢、軟便
- **肺虚**、**気陰両虚**による息切れ、慢性の咳、喘息（培土生金）
- **腎虚**による腰がだるい、足が弱い、頻尿、遺精、帯下過多
- 気陰両虚の消渴
- 血糖降下、免疫機能増強、抗老化、抗酸化、肝保護、抗疲労

その2 補陽薬

補うもの：陽気（主に腎陽・脾陽）

対象となる虚：陽虚（冷え、下痢、むくみ、腰膝のだるさ、頻尿、性功能低下、浮腫、顔色白、脈沈遅など）

主な適応症：陽虚による冷え症、インポテンツ、不妊症、冷えによる下痢、夜間頻尿、手足冷など

代表生薬：附子（ブシ）、乾姜、肉桂（シナモン）、鹿茸、杜仲、巴戟天、淫羊藿、胡桃仁、仙茅、補骨脂など

特徴：

- ・多くは辛温で「命門の火（腎陽）」を助ける
- ・強壮・温補・活血の力をもち、腎・脾に作用する
- ・気を補う薬（補気薬）と合わせて使うことが多い（例：人参＋附子）
- ・女性より男性向け処方に多いが、冷えの強い女性にも応用される



主な補陽薬

鹿茸

紫河車

淫羊藿

肉苁蓉

胡桃仁

冬虫夏草

海狗腎

蛤膜油

中薬学による追加（助陽薬）

鹿角膠

ごうがい

紫河車

臍帯

海馬

仙茅

淫羊藿

巴戟天

骨碎補

兔絲子

沙苑子

鎖陽

補骨脂

益知仁

胡桃肉

杜仲

續断

狗脊

蛇床子

故芦巴

菴子

陽起石

鹿茸

- 鹿の角
- 腎陽虚損、精血不足によるインポテンツ、遺精、早漏、尿失禁、不妊、神経衰弱、精神疲労、四肢冷、寒がり、眩暈、耳鳴り、腰がだるい、膝が弱い
- 崩漏
- 薬理：造血機能増強、性機能増強、成長発達促進、強壮、免疫機能増強、子宮平滑筋収縮増強。強心。心保護、血圧低下、傷の癒合促進、瘡傷回復、潰瘍抑制、記憶増強、抗疲労、抗癌、抗炎症、食欲改善、睡眠改善、利尿。

紫河車

- 人の胎盤
- 性味：甘、鹹、温 帰経：肺、肝、腎
- 腎気虚弱、精血不足による不妊、不育、インポテンツ、腰がだるい、膝が弱い。
- 薬理：ホルモン様作用、生殖器官の成長発育促進、免疫調節作用

淫羊藿 メギ科のイカリソウの葉

- メギ科のイカリソウの葉
- 性味：辛、甘、温 帰経：肝、腎
- 主治：腎陽虚によるインポテンス、不妊、頻尿、腰がだるい、膝が弱い。
- 肝腎不足による関節痛、無力、歩行困難、風寒湿による手足痙攣、麻木
- 陰虚火旺には禁

杜仲

- 杜仲科 トチュウの樹皮
- 性味：甘、温 帰経：肝、腎
- 肝腎不足による腰がだるい。下肢の軟弱、インポテンツ、頻尿
- 肝腎不足による妊娠出血、胎動不安、習慣性流産
- 薬理：血圧降下、脂質低下、免疫機能増強、子宮平滑筋弛緩、鎮静、鎮痛、抗菌、抗炎症、抗癌。

肉従蓉

- ハマウツボ科のホンオニクの肉質茎
- 性味：甘、鹹味、温性 帰経：腎、大腸経
- 腎陽虚衰、精血不足によるインポテンツ、遺精、早漏、精子希少、混濁尿、頻尿、尿漏れおよびすっきりしない。腰がだるい、足が弱い。四肢の冷え、耳鳴り、眩暈、婦人帯下、月経遅延、不妊
- 便秘（体質虚弱の便秘、病後の便秘、高齢者の便秘）
- 薬理：免疫機能増強、内分泌調節、抗動脈硬化、血圧降下、抗老化、強壮、成長発育促進

蛤蚧

- ヤモリ科のオオヤモリの内臓を除いた全体
- 性味：鹹、平 帰経：肺、腎経
- 主治：肺腎陰虚による慢性の咳、喘息に使う腎虚によるインポテンツに効く
- 薬理：女性ホルモン用作用。平喘、免疫機能増強、抗老化、抗炎症、血糖降下

胡桃仁

- クルミ科のカシグルミの種仁
- 性味：甘、温 帰経：腎、肺、大腸
- 主治：腎陽衰弱による腰の痛み、足が弱い、頻尿に使う、肺腎陽虚による慢性の咳、喘息に効く、腸燥便秘。
- 薬理：血脂降下、抗老化、性機能増強

冬虫夏草

- 性味：甘、平 帰経：腎、肺経
- 主治：腎虚によるインポテンツ、遺精、腰がだるい。膝が弱い。肺虚による慢性の咳、喘息に効く。体質虚弱による自汗、畏寒に使用する。
- 薬理：性機能増強、免疫能増強、抗疲労、脂質低下、抗老化、抗心筋虚血、抗不整脈、鎮静、催眠、抗炎症、抗菌、抗癌

海狗腎

- オットセイの陰茎と睾丸
- 性味：鹹、熱 帰経：腎経
- 主治：腎陽虚によるインポテンツ、精子希少、不育に使う腎陽衰弱による心腹の冷痛、四肢の冷え

その3：補血薬

補うもの：血

対象となる虚：血虚（顔色不良、めまい、爪の割れ、月経不調、動悸、不眠、舌淡など）

主な適応症：月経量少・遅延・無月経、貧血、不眠、疲労、皮膚乾燥、めまい、心悸など

代表生薬：当帰、熟地黄、白芍、阿膠、龍眼肉、何首烏、鶏血藤、枸杞子、桑椹、黒芝麻など

特徴：

- ・多くは甘味・温性で肝脾心に帰経する
- ・「養血調経」「補血安神」「潤燥滑腸」の効能をもつ
- ・多くの場合、気虚をともなうため補気薬（人參・黄耆など）と併用する
- ・若年女性や高齢者の虚弱、産後回復に頻用される

補血薬 血を補う生薬

熟地黄

白芍

当帰

阿膠

何首烏

桑椹

竜眼肉

- 血虚証に用いる生薬
- 薬性が粘膩であるものが多く。消化機能に負担に注意
- 湿濁中阻による腹部脹満、食少、軟便などには不適。脾胃虚弱には健脾胃、消導薬と併用する。

熟地黄

- アカヤジオウの肥大根を乾燥させた後、酒で蒸して熟成したもの。
- 性味：甘、微温 帰経：肝、腎
- 主治：肝血虧虚による顔色痿黄、めまい、心悸、月経不調、崩漏（不正性器出血）
肝腎陰虚による腰がだるい、膝が弱い、瘦せる、遺精、潮熱、盗汗、消渴に効く。精血不足によるめまい、耳鳴り、白髪に使う。
- 薬理：造血機能増強、脂質低下、血圧低下、血糖降下、止血、利尿
- 抗甲状腺機能亢進、抗アレルギー

白芍

- 基原：ボタン科のシャクヤクの周皮を除いた根
- 性味：苦、酸、甘、微寒 帰経：肝、脾
- 主治：血虚、陰虚による月経不調、崩漏
肝陰不足、肝気郁結、肝陽上亢による頭痛、めまい、脇肋の疼痛、腹痛、四肢の疼痛に効く。
肝陰虚による盗汗、営衛不和による表虚の自汗、悪風に使用する。
- 薬理：抗痙攣、鎮静、鎮痛、血圧降下、血糖降下、血管拡張、抗潰瘍、抗炎症、抗菌、抗真菌の作用がある。

当帰

- 基原：セリ科のホントウキの根
- 性味：甘、辛、温
- 帰経：肝、心、脾
- 主治：心肝血虚による顔色痿黄、めまい、心悸に使う。血虚、血寒による月経不調、月経痛、月経閉鎖、腹痛に効く
- 血於、寒凝による打撲傷、風寒湿邪による関節痛、筋肉痛
- 血虚腸燥による便秘。
- 薬理：双方向の子宮平滑筋調整、抗血栓、抗凝血（血小板凝集抑制）、造血機能増強、脂質低下、血压降下、血糖降下、抗動脈硬化、微小循環改善、抗不整脈、肝保護、免疫増強、鎮静、鎮痛、抗放射線、抗炎症、抗酸欠、抗老化、抗癌作用

阿膠

- 基原：口バの毛を去った皮を煮たもの
- 性味：甘、平
- 帰経：肺、肝、腎
- 血虚によるめまい、心悸、熱病傷陰による心煩、不眠。陰虚風動による手足の痙攣
- 肺陰不足による空咳、出血
- 薬理：造血機能増強、抗疲労、利尿、消腫、止血

何首烏

- 基原：タデ科ツルドクダミの塊根
- 性味：苦、甘、渋、微温
- 帰経：肝、腎
- 主治：肝腎精血虧虚による眩暈、心悸、不眠、腰がだるい。膝が弱い、崩漏、帯下、白髪、耳鳴り、遺精、便秘に使う。肝腎不足による慢性関節痛、体質虚弱。
- 薬理：免疫機能強化、抗老化、強心、造血機能増強、学習記憶障害の改善、脂質低下、抗動脈硬化、抗菌、肝保護。

その4 補陰薬

補うもの：陰液（血・津液・精）

対象となる虚：陰虚（潮熱、盗汗、口渇、喉の乾き、虚熱、皮膚乾燥、不眠、五心煩熱など）

主な適応症：更年期症状、慢性の咳、肺結核、糖尿病体質、乾燥便秘、ほてり、目のかすみ、疲労

代表生薬：沙参、麦門冬、天門冬、玉竹、百合、石斛、女貞子、旱蓮草、黒芝麻、亀板、枸杞子、胡桃仁など

特徴：

- ・多くは甘・苦・寒性で、肺・腎・肝・胃に帰経する
- ・「滋陰潤燥」「清熱除煩」「補精安神」の効能をもつ
- ・潤す力があるため、便秘や乾咳、皮膚乾燥にも応用される
- ・「陰虚火旺」には清熱薬との併用が推奨される（例：知母、黄柏）

主な補陰薬

北沙参

麦門冬

黄精

枸杞子

亀板

別甲

黒豆

桑椹子

南沙参

明党参

玄参

石斛

百合

旱蓮草

女貞子

胡麻仁

補陰薬

陰虚証には



肺陰虚



胃陰虚



肝陰虚



腎陰虚

などがある。甘寒滋膩の品が多い。

北沙参

- 基原：セリ科ハマボウフウの根
- 性味：甘、微苦、微甘 帰経：肺、胃
- 主治：肺陰虚による慢性の咳、血痰、肺熱による空咳、胃陰虚による口渇
- 薬理：抗老化、免疫機能増強、鎮咳虚痰、解熱鎮痛、抗酸化、抗癌、肝保護、抗菌、抗真菌

麦門冬

- 基原：ユリ科ジャノヒゲの塊根
- 性味：甘、微苦、微寒 帰経：肺、心、胃
- 主治：肺陰不足による煩熱、空咳、粘痰、微熱、咳
胃陰不足による口渇、咽乾、便秘。
心陰不足による心煩、不眠、舌紅燥。
- 薬理：免疫増強、強心、抗不整脈、血糖降下、抗老化、抗菌、潤腸通便、鎮静

黄精

- 基原：ユリ科ナルコユリの根茎
- 性味：甘、平 帰経：脾、肺、腎
- 主治：肺燥による空咳、痰少、陰虚による慢性の咳。脾胃気虚による倦怠、無力、食欲不振。脾胃陰虚による口渇、食少、食欲不振、舌紅無苔。腎虚精虧による眩暈、耳鳴り、腰がだるい。膝が弱い、白髪、インポテンス、消渴、体質虚弱。
- 薬理：冠動脈血流増加、強心、抗老化、抗疲労、酸欠、代謝促進、血圧降下、抗動脈硬化、免疫機能増強、抗炎症、抗ウイルス、抗菌、抗酸菌抑制、止血。

女貞子

- モクセイ科トウネズミモチの果実
- 性味：甘、苦、涼 帰経：肝、腎
- 主治：肝腎陰虚による目のかすみ、腰や膝のだるさ、白髪、めまい、夜間頻尿。
- 薬理作用：抗老化、肝保護、白髪抑制

旱蓮草

- 基原：キク科の全草
- 性味：甘、酸、涼 帰経：肝、腎
- 主治：肝腎陰虚による出血傾向（歯ぐき出血、血尿など）、白髪、虚熱、のぼせ。
- 薬理：止血、抗酸化、補肝腎

枸杞子

- 基原：ナス科のナガバクコの果実
- 性味：甘、平 帰経：肝、腎、肺
- 主治：肝腎陰虚によるめまい、視力減退
- 腎精不足による腰がだるい、膝が弱い、遺精に効く
- 肺陰虚による慢性の咳、空咳
- 薬理：肝保護、免疫能増強、造血機能増強、抗疲労、抗癌、抗疲労、脂質低下、血糖降下、血圧降下、瘦身、抗菌

亀板

- 基原：イシガメ科のクサガメの腹甲
- 性味：甘、寒 帰経：腎、肝、心
- 肝腎陰虚による陰虚陽亢、陰虚内熱、陰虚風動のめまいに用いる。
- 腎虚による筋骨の軟弱、陰血虧虚による動悸、不眠、健忘
- 陰虚血熱、衝任不固による崩漏、月経過多
- 薬理：甲状腺機能低下、副腎機能低下、免疫機能増強、子宮平滑筋興奮、抗老化、解熱、鎮静、抗癌、抗菌

桑椹子

- クワ科クワの熟果
- 性味：甘、寒 帰経：心、肝、腎
- 主治：肝血不足や陰虚による目のかすみ、白髪、不眠、便秘。
- 薬理作用：滋陰補血、抗疲労、美容促進

べっ甲

- べっ甲：スッポンの甲羅
- 性味：甘、鹹、寒 帰経 肝、腎
- 主治：肝腎陰虚による発熱（夜熱朝涼）、潮熱、盗汗、舌赤、脈数。
- 熱病傷陰、虚風内動によるめまい、心煩、悪心、痙攣。
- 肝脾の腫大、月経閉鎖にも使われる。
- 薬理：造血機能増強、免疫機能増強、抗疲労、肝保護、鎮静、抗癌べっ甲：スッポンの甲羅

まとめ：補薬を使いこなすための5つの視点

1. 補薬は「気・血・陰・陽」の4象で分類される

→ 補気・補陽・補血・補陰の使い分けが鍵

2. 同じ“補う”でも、対象が違えば処方も変わる

→ 倦怠には補気、乾燥には補陰、冷えには補陽など

3. 代表生薬の性味・帰経・主治をおさえること

→ 方剤の中での**役割（君・臣・佐・使）**が見えてくる

・ 4. 何を補っているのか？」を常に問い直す

→ 補薬の方意の軸を捉える習慣をもつ

・ 5. 補う際には“加える”だけでなくバランスを整えることを考える

→ 中医学的な見立て（証）に立脚する補薬運用を考える