必備良薬　居家旅行　止酸止痛　痛肚痛　腰酸骨痛

ベトナム人はみんな持ってる万能薬

Dầu Gió（ザウゾー）のすすめ

ベトナムの多くの家庭が常備している“緑のオイル”。体調を崩すと、どこからともなく出てくる万能薬・ザウゾー（Dầu Gió ／風油）は、スーッとした湿布のような香りが特徴だ。頭痛、鼻づまり、筋肉痛、肩こり、虫刺されなど、その効能は実に多様と言われている。ザウゾーの魅力を知ったら、もう手放せないかも!?

※ベトナム南部では、ヤウヨー（Dầu Gió）と発音する。本記事では「ザウゾー」に統一

腰酸骨痛　提神醒脳　四時感冒　水土不服 風火牙痛

※記事の情報は2022年3月取材時点のものです
※店舗等の都合や現地情報により内容が異なる場合があります

使う前に知っておこう!

ザウゾー Q&A

多くの日本人にとって、オイル状の常備薬は馴染みが薄いかも知れない。
正しく使うために、まずは基礎知識を得よう。

Q. どこで買えるの?

A. ベトナム語で「ニャートゥオック／ Nha Thuoc」や、英語で「ファーマシー／ Pharmacy」と書かれた看板が出ている街中の薬局で購入できる。店によって扱う商品はさまざま。ECサイトでも多数販売されている。1瓶1万5000 ～ 8万VND程度。

Q. ザウゾーはなぜベトナムで広まったの?

A. ザウゾー（風精油）は、数千年以上にわたる東洋医学の発明品と言われ、かつてはシルクロードを行く商人の必需品だったと伝えられている。ベトナムで広まったのは1940年代。華人が広めたという説や、フランス人がユーカリ油を持ち込んだことで医者が使うようになったという説がある。当時、ベトナムでは薬が不足していたため、頭痛や鼻水などの症状を和らげる、安価で即効性の高いザウゾーが流行り、様々な製薬会社が販売するようになった。中国、台湾、タイ、シンガポールにも同じような外用薬がある。

Q. なぜ、ザウゾーと呼ばれるの?

A. ベトナム語で「ザウ／ Dầu」は油、「ゾー／ Gió」は風。東洋医学では、人体に疾病を発生させる自然素因（風・寒・暑・湿・燥・火）に風（風邪）があり、その症状の頭痛、悪寒、鼻水などに効く薬という意味合いがある。

Q. ザウゾーの成分は?

A. ペパーミント、ユーカリ、クローブ、シナモン、メラルーカなどの精油と、清涼感をもたらすメンソール、炎症を抑えるサリチル酸メチル、殺菌効果のあるクロロフィルなどが使用される。成分、香り、色、肌になじませた時の質感は多種多様だ。

Q. ザウゾーの作り方は?

A. 「原料となる植物から精油を抽出し、その後キャリアオイル（二次的原料）で希釈します」

教えてくれたのはこの人!

モシャブファーム／ The Moshav Farm
営業部長兼共同創業者
グエン・マイン・ティエン
（Nguyễn Mạnh Tiến）さん

イスラエルで農業インターシッププログラムに参加して指導を受けた4人のベトナム人が、地域経済の発展や農産物の価値向上に貢献したいという思いで設立した健康食品メーカー。カインホア省ニンホア産の新鮮なミントの葉を原料にしたザウゾーは、年間で約4万個を製造。ジンジャーパウダーやミネラル泥マスクなど、地元の原料を用いた多数の商品を販売する。

The Moshav Farm
住 Thi Xa Ninh Hoa, Khanh Hoa Province
電 085 500 9179 f @themoshavfarm
https://themoshavfarm.com

「モシャブファーム」のザウゾーの作り方

1. 洗ったミントと水を精油蒸留装置にいれ、水蒸気を送り込む。
2. 蒸気がミントに浸透、精油成分が気化し、水蒸気と上昇する。
3. 水蒸気を冷却して精油を取り出す。
4. 精油にメンソールとキャリアオイル（ホホバオイル）を混合する。
5. 約10日間保存し、テストを行った後、瓶に詰めて完成。

「伝統的な手作業（蒸留法）で精油を抽出し、有機のキャリアオイルで希釈しているため、皮膚への刺激がありません」

ザウゾーはベトナム人にとって子どもの頃から慣れ親しんだ常備薬です

教えてくれたのはこの人!

タインニャン伝統医学クリニック
Thanh Nhan Traditional Medicine Clinic
医師 **ファン・ザップ・ティン**（Phan Giáp Tín）さん

Thanh Nhan Traditional Medicine Clinic
住 253/1 Bui Dinh Tuy St., Ward 24, Binh Thanh Dist., HCMC
電 034 549 4123

Q. 子どもが使って大丈夫?

A. 「薬局で購入できる一般的なザウゾーは刺激が強いため、乳児や3歳未満の子どもと、妊娠中および授乳中の女性は使用しないでください。ベトナムでは一般的に子どもは、抗菌・保湿効果のある濃度の低いメラルーカ（ティーツリー）のザウゾーを使用します」

Q. 風邪に効くのは本当?

A. 「ザウゾーは薬ではないため、風邪の症状を根本的に治療するものではありません。効果は一時的のため、体の不調が続く時は、なるべく早く医師の診察を受けましょう。鼻づまりの時にザウゾーを嗅ぐのは効果的で適量を守れば問題ありませんが、使いすぎると血管を拡張させ、鼻の粘膜を焼いてしまうため注意が必要です」

ベトナム人は香水のように持ち歩いている!?

Q. マッサージオイルとしても使える?

A. 「マッサージにザウゾーを使用するのは効果的です。頭や首、肩、背中の筋肉、脊柱起立筋、腰まわりの筋肉は冷えや長時間同じ姿勢でいることで筋肉が硬直し、痛みを引き起こします。ザウゾーを塗って温めることで、こわばりやストレスが軽減できます」

Q. 使う時の注意点は?

A. 「皮膚の薄い部分や、目、鼻、唇などの粘膜には絶対に塗らないでください。また、傷口に直接塗ってはいけません。誤って目に入った場合は、すぐにきれいな水で洗い流してください。飲めるザウゾーもありますが、ほとんどのザウゾーは飲料不可です。誤って飲んでしまうと、消化器官に悪影響をもたらします。子どもやお年寄りが誤飲しないように、手の届かないところに保管してください」

ザウゾーの使用例

肩こり

長時間にわたり一定の姿勢でいると、姿勢が悪くなり血行不良を起こしがち。コリを感じる部分に塗ることで血液循環を促進する

乗り物酔い

少量のザウゾーを鼻の下に塗り、呼吸を整えると、胃のムカつきや不安感が解消される

消化不良

ヘソのまわりに塗ると温まり、胃腸の働きをサポートしてくれる。ただし、腹痛時は逆効果になる可能性がある

眠気

鼻に通る刺激的な香りは集中力を高めてくれる。運転中や仕事中に眠気に襲われたら、こめかみや首筋に塗ろう

手や足の冷え

手や足の末端冷え性には、ザウゾーマッサージがおすすめ。毛細血管が刺激され、じんわりと温まるのが実感できる

頭痛

頭がズキズキと痛む時は、肩や首筋に塗って血行を促進しよう。筋肉の緊張が和らぐことで、体もスッキリする

めまい

疲労やストレスが引き起こすめまい。ザウゾーの香りを嗅いだり、こめかみをマッサージしたりしてリラックスしよう

筋肉痛

痛みを感じる部分に塗り込むと、鎮痛消炎効果を持つメンソールが効き目を発揮する。関節痛や腱鞘炎などにも効果的

鼻づまり

少量を鼻に塗るほか、お湯を張った洗面器にザウゾーを2～3滴垂らし、頭からタオルをかぶって蒸気を吸入すると、簡易サウナになる

虫刺され

ザウゾーに含まれるペパーミントやユーカリは虫が嫌う成分。刺された後のかゆみ止めにも効果的。患部には直接塗らないように注意

実際に使って検証してみました！

ザウゾー比較表

ベトナムで購入できる多種多様なザウゾーの中から、
編集部おすすめの11品を選出。
家やオフィスはもちろん、旅先でも手放せなくなるはず。
（特徴は個人の感想です）

天草風油精
Dầu Gió Xanh Thiên Thảo
ザウゾーサインティエンターオ

製造会社　チュオンソン東南製薬
Đông Nam Dược Trường Sơn

成分　メンソール、ユーカリプトールオイル、クローブオイル、カンファーオイル、サリチル酸メチルなど

- メンソールが強め
- 鎮痛および抗炎症作用成分
- トップシェアの国民的ブランド

「ザウゾーサイン／ Dầu Gió Xanh（緑風油）」（緑のザウゾー）と言えば、ベトナム人が思い浮かべるのはこの商品。「イーグルブランド」と成分も瓶も似ているものの、よりマイルドで使いやすい。

ハーブ風油
Dầu Gió Hương Thảo
ザウゾーフオンターオ

製造会社　ザウゾーセンター
Dầu Gió Trường Thọ

成分　ローズマリーオイル、メンソール、パインオイル、クローブオイル、シナモンオイルなど

- メンソールが弱い
- ほんのり苦みのある香り
- 瓶から漂う哀愁

1989年創業のザウゾー専門メーカー。シニア向けや子ども用のザウゾー、バームなど、幅広いオイル製品を展開する。タイ製の「シャンピュアオイルフォーミュラ」に似ているが、よりハーブを強く感じる。

上標油
Siang Pure Oil Formula
シャンピュアオイルフォーミュラ

製造会社　バートラム／ BERTRAM

成分　メンソール、ペパーミントオイル、クスノキオイル、クローブオイル、シナモンオイルなど

- 人気が安定したタイブランド
- ウッディでやわらかな香り
- プチ高級感

1958年創業のタイの国民的ブランドで、ベトナム人からの支持も厚い。パッケージに印刷されているのは創始者の男性。箔押しが施されたパッケージは、老舗らしいクラシックな風格あり。

長山風油精
Dầu Gió Trường Sơn
ザウゾーチュオンソン

製造会社　チュオンソン東南製薬
Đông Nam Dược Trường Sơn

成分　ペパーミントオイル、メンソール、クローブオイル、カンファーオイル、ユーカリオイルなど

- スッキリとしたメンソール
- 湿布のような香り
- パケ買いでも正解

裏ジャケに美女の姿

「チュオンソン」の呼び名で国民に浸透しているブランド。2.5ml入りの山の形をした瓶は、旅行に持っていきやすいサイズ。長く変わらないパッケージデザインにもブレないブランド力がうかがえる。

鷹標徳国風油精
Eagle Brand Medicated Oil
イーグルブランド
メディケイテッドオイル

製造会社　ボーデンカンパニー
Borden Company

成分　メンソール、サリチル酸ナトリウム、ユーカリオイルなど

- メンソールが強め
- 鎮痛及び抗炎症効果
- 鷹標印に見合った存在感ある香り

1916年頃にドイツの化学者が開発した薬用オイルをルーツに持つ、シンガポール発のメディカルブランド。1960年代にベトナムに輸出されて以来、「イーグルブランド」の名前で広く親しまれている。

佛霊油
Dầu Phật Linh
ザウファットリン

製造会社　チュオンソン東南製薬
Đông Nam Dược Trường Sơn

成分　ペパーミントオイル、メンソール、クローブオイル、ユーカリオイルなど

- スパイシーながらほろ甘い
- クローブのウッディな香り
- ご利益がありそうなパッケージ

ブッダの写真と漢字で書かれた効能が、ザ・アジアな逸品。漢薬系らしいスパイシーな香りでありながら、甘みを感じさせるため、リラックス効果が高い。お守りのようにポーチに忍ばせておこう。

保身風油
Dầu Gió Đỏ
ザウゾードー

製造会社　フィトファーマ
FITO Pharma

成分　ペパーミントオイル、メンソール、クスノキオイル、ホーリーバジルオイルなど

- 珍しい赤いオイル
- 凛としたフレッシュな香り
- くぼみがかわいい華奢な瓶

癒し系のビジュアルがお好みの人には、「保身風油」と書かれた赤い風油がおすすめ。メーカーがホーチミン市10区で運営する伝統医学博物館（フィト博物館）でも購入できる。

白樹油
Dầu Khuynh Diệp
ユーカリオイル

製造会社　OPC製薬
Duoc Pham OPC

成分　ユーカリプトールオイル 、パラフィン、クロロフィルなど

- 大手製薬会社のヒット商品
- ユーカリの清涼感のある香り
- コロンとしたレトロな瓶

漢方薬製品最大手のOPC製薬のロングセラー商品。ユーカリから抽出した天然香料を使用している。目印は赤子を抱える母親のイラストだが、子ども用のザウゾーではないため、3歳以下の使用は控えよう。

生姜風油精
Ginger Medicated Oil
ジンジャーオイル

製造会社　ターイズオン　Thai Duong

成分　ペパーミントオイル、メンソール、メラルーカオイル、サリチル酸メチル、ショウノウオイル、インドメボウキオイル、シナモン、ショウガ、パラフィン、リリーオイルなど

- メンソールが弱い
- スパイシーな香り
- 香水のような高貴な瓶

薬剤師によって設立された、化粧品・医薬品・サプリメーカー。ハーブやリリーの香料をブレンドし、やや高級路線のザウゾーで他社との差別化を図っている。ショウガやスパイスの香りが好きな人におすすめだ。

ミント風油
Dầu Gió Bac Ha
ザウゾーバックハー

製造会社　モシャブファーム
The Moshav Farm

成分　ペパーミントオイル、メンソール、ホホバオイル

- 自社工場でハンドメイド
- 鼻に抜ける爽快感と浄化効果
- イライラ改善、集中力アップ

ペパーミントの凛とした香りが持続する、製造工程にもこだわった「モシャブファーム」のザウゾー。キャリアオイルは有機のホホバオイルを使用しているため、オイルの伸びが良いのも魅力的だ。

茶風油
Dầu Gió Nâu
ザウゾーナウ

製造会社　ファーメディック製薬
Dược Phẩm Dược Liệu Pharmedic

成分　ペパーミントオイル、メンソール、サリチル酸メチルなど

- 香りが控えめ
- プチプライス
- 携帯に便利

「茶色／ Nâu」と言う名の通り、中身・キャップ・ラベルを茶系でまとめて、温かみのあるイメージに。店によっては1万VND以下で購入できる。ポケットにすっぽり入る、小さくてかわいい3mlサイズ。

ストレスと戦う現代人の味方

みんなのザウゾー、見せて!

色々な種類の中から好みのものを選べて、1度使ったら病みつきになるのがザウゾー。
いつでもどこでも簡単にできるセルフケアの方法を、ベトナム人の皆さんに聞いてみました。

こめかみ、鼻、耳裏にさして速攻リフレッシュ

「シャンピュアオイルフォーミュラ」を愛用中。こめかみにさすと、頭がスッキリ。鼻の頭に塗ると、呼吸がスムーズに。耳の後ろをマッサージすると全身が温まりますよ
会社員 リサさん

スリムなタイ製のロールタイプを愛用

めまいでクラクラした時や肩こりや頭痛がある時に、こめかみとうなじに使用します。化粧ポーチに入れて持ち運びしやすいサイズです
教師　マイ・フオン・ズン（Mai Phương Dung）さん

これがベトナムの民間療法 風邪の予防にはザウゾー

ベトナムにはザウゾーを背中に塗ってこする刮痧（かっさ）療法「カオゾー／Cạo Gió」という民間療法があります。疲れを感じる部分に塗り、スプーンなどでこするだけ。痛そうに見えるかもしれませんが、痛くないですよ
会社員 フオン（Huong）さん

マスク生活にもザウゾーが活躍

自然派コスメブランド「シンズオック／Shin Duoc」のザウゾーは、ペパーミント、ユーカリ、シナモン配合の、刺激が少ない穏やかな香り。マスクに少し付けると、呼吸がしやすくなり、デスクワークが続いても快適に過ごせます
編集者
フオン（Huong）さん

使い続けて70年!

ザウゾーは私が若い頃から気軽に買える、ベトナム人の生活に欠かせない常備薬でした。イーグルブランドのザウゾーは、これまでに何本空けたかしら?
ギエム（Nghiem）さん

仕事中は小瓶をポケットに忍ばせて

「ザウゾーナウ」は、経皮吸収型サリチル酸メチルを配合しているため、局所的な痛みを緩和してくれます。仕事中に香りを嗅いで、気分転換しています
薬剤師　ニュー（Nhu）さん

今も昔も、毎日の暮らしはザウゾーの香りとともに

母が私を風呂に入れた後に塗ってくれたOPC製薬の「ユーカリオイル」は、幼少期を思い出す懐かしの香り。普段使っているのはタイ製の「グリーンハーブオイル」です
医師　グエン・クオック・ヴー・カイン（Nguyễn Quốc Vụ Khanh）さん

腹部や虫刺されに親子ともども愛用

OPC製薬の「ユーカリオイル」は、虫刺されの後にかゆみ止めとして使用。お腹の調子が悪い時は、おへそまわりに塗ってマッサージすると、ポカポカしてきます
料理教室講師
ヴァン（Van）さん

寒い時期の必需品! 入浴後の冷え対策に

ハノイの冬は寒いので、子どもをお風呂に入れた後、足裏を温かく保つためにメラルーカオイルを塗ります。子ども用のメラルーカオイルはベビー用品店「ビボマート／Bibo Mart」で購入できます
主婦　トゥイー（Thuy）さん

まだある! ザウゾー以外の万能薬

OPC製薬が販売する「カオサオヴァン／Cao Sao Vàng」は、ベトナム版タイガーバーム。ザウゾーと同じように肌に塗ると血液循環を促し、筋肉疲労や痛みを和らげる効果がある。1個6000VNDほどの手頃な価格も人気の理由。メンソールの香りが強いため、害虫対策として部屋の隅に置く家庭もあるのだとか。