



つばさだより No.239
2014年10月



つばさ薬局 多賀城店 ☎022(366)8001 吉川店 ☎0229(22)7010
長町店 ☎022(308)5711 泉店 ☎022(772)1571
船岡店 ☎0224(58)1065 若林店 ☎022(289)8777
中新田店 ☎0229(64)1888 松陽台店 ☎022(361)9444
松島店 ☎022(353)2990 ことた店 ☎0229(31)2550
玉川店 ☎022(365)2838

漢方薬とは

心地よい秋風の季節となりました。秋の夜長、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今月は『漢方薬』についてです。体質改善にのんでみたらどうなのだろう…など、思ったことはないでしょうか。

◆漢方とは

漢方は、もともと中国（漢）で発達し、日本に渡って以来独自の発展をしてきました。日本国内の風土や気候、日本人の体質やライフスタイルに合わせて進化した伝統医学です。

『漢方』という呼び名は、江戸時代に入ってきた「オランダ医学＝蘭方」に対してつけられた日本独自の呼び方です。オランダから伝わった西洋医学をオランダ（阿蘭陀）の蘭をとって「蘭方」と呼ぶようになったため、それまで日本に定着していた医学を「漢方（漢王朝の“漢”に由来）」と呼んで区別するようになったのです。

漢方の特徴は患者さんの自覚症状を重視し、病気を「身体全体の不調和」ととらえ、正しく整えるのが目的です。人が本来持っている「病気と闘い治す力」を高めることに重点を置いています。



◆漢方薬は自然の恵み

生薬とは

植物の葉・花・つぼみ・茎・根、または菌類、鉱物や昆虫など、長い経験のなかで効きめがあるとされた物質を、利用しやすく、保存や運搬にも便利な形に加工したものを「生薬」といいます。それを混合して使用する治療薬が「漢方薬」です。



桃仁
(とうにん)



葛根
(かっこん)



芍薬
(しゃくやく)



牡蛎
(ぼれい)

漢方薬とは

漢方薬は、生薬を一定の法則のもと、組み合わせて作られた薬です。長い年月をかけておこなわれた治療の経験によって、どんな生薬を組み合わせるとどんな効果が得られるか、また有害な事象がないかなどが確かめられ、漢方処方として体系化されました。現代では、最新技術を駆使した「製剤」として、生薬の持つ薬効を引き出し、かつ服用・保存しやすい状態に加工されたエキス剤になっています。病院で処方される薬の多くは、健康保険が適応される「医療用漢方製剤」で、約150処方厚生労働省に承認されています。



漢方の診断

漢方薬は1剤に複数の有効成分が含まれているため、多様な症状に効くのが大きな特徴です。漢方薬のベースとなる漢方医学は、患者の病状（訴え）や体質を重視し、その結果から処方します。そのため、体質に由来する症状、検査に現れない不調などの治療を得意としています。漢方の診察では、舌や脈、おなかを診ます。実はこのおなかを診る「腹診」は、日本で考え出された独自の診察法です。



自分に合う漢方薬の見つけ方

多くの漢方薬は、その人の体質や症状に合ったものでないと、十分に効果を発揮することができません。その体質を判断する漢方薬特有の“ものさし”に「証(しょう)」や「気(き)・血(けつ)・水(すい)」というものがあります。

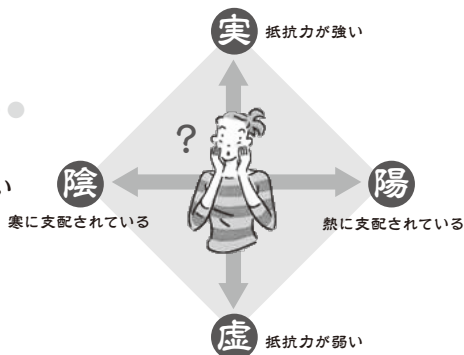
●●●「証」は体力、病気に対する抵抗力のものさし●●●

「証」とは、分かりやすくいうと、「その人の状態(体質・体力・症状の現れ方などの個人差)をあらわすもの」です。本人が訴える症状や、体格などの要素から判別します。

●●●「証」の分け方「虚」と「実」●●●

【虚証】… 体力がなく、弱々しい
顔色が悪くて肌が荒れやすい
細くて華奢

【実証】… 体力がある
血色がよく、肌ツヤがある
筋肉質でガッチリ



●●●「気・血・水」は不調の原因をはかるものさし●●●



私たちの体は「気・血・水」の3つの要素が体内をうまく巡ることによって、健康が維持されていて、これらが不足したり、滞ったり、偏ったりしたときに、不調や病気、障害が起きてくると考えられています。

●●●漢方では「証」と「気・血・水」が重要●●●

体に合った漢方薬を導き出すには漢方独自の診断法を用いて、行います。ただし、こうした診断には患者さん達の協力が欠かせません。自分に合った漢方薬を見つけるには、医師とのコミュニケーションをよくとって、患者さんと医師の二人三脚で治療に取り組んでいきましょう。

速効性のある漢方薬

漢方薬には「慢性に効く薬」「体質改善のためののむ薬」「長く飲まないと効かない」などのイメージを持つ人もいるでしょう。確かにそういった一面はありますが、実はそれだけではないのです。

しゃくやくかん ぞうとう

芍薬甘草湯

いわゆる「こむら返り」と呼ばれる足がつった状態に有効。

りっくん しとう だいけんちゅうとう あんちゅうさん

六君子湯 大建中湯 安中散

胃もたれや胃痛、腹部膨満感など胃腸に問題がある時は、服用でスーッと症状が和らぐ場合があります。



漢方薬のよくある質問

Q 副作用は？

A 漢方にも副作用がみられることはあります。服用中に下痢、腹痛、胃もたれなどを感じたり、また、甘草を含む漢方薬ではむくみや血圧上昇、脱力感などの症状が現れる場合もあります。普段と体調が異なると感じた場合は服用を中止して、医師・薬剤師へご連絡下さい。

Q 食前や食間に服用するのはなぜ？

A 漢方薬は自然の生薬を原料にしているので体内への吸収も食材と似ています。そのために食材の影響を受けやすく、なるべく空腹時に服用した方が吸収がよいとされています。またお湯に溶かして飲むことも生薬が粘膜に直接作用したり、吸収されやすくなる服用方法です。

Q どの位の期間服用すると効果がでる？

A 漢方薬によって効き目の現れ方は違います。漢方薬で体質や症状に合っていれば、一般的な漢方薬なら服用をはじめて1～2週間で効果が現れます。1カ月以上服用を続けても効果が実感できない場合は漢方薬が合っていない可能性もありますのでお気軽に相談して下さい。

《参考文献》漢方薬のポータルサイト
漢方良くある質問Q&A

11月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- ・ 5日 (水) 若林
- ・ 7日 (金) 古川
- ・ 10日 (月) 松陽台
- ・ 11日 (火) 多賀城
- ・ 13日 (木) 中新田
- ・ 17日 (月) 松島
- ・ 19日 (水) こごた
- ・ 21日 (金) 船岡
- ・ 25日 (火) 玉川
- ・ 27日 (木) 泉