



# つばさだより

No.290  
2019年1月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	古川店	☎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	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様には、日頃つばさ薬局をご利用いただき、職員一同心から御礼申し上げます。

昨年は、全国各地で大きな災害がありました。東日本大震災からの7年半を考えると、被災地の方々が1日でも早く日常生活を取り戻せるようにと願わずにはいられません。また、災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。東京電力福島原子力発電所の事故を踏まえ、原発を再稼働することなく、地域の人々の命を守るための災害対策が求められます。

また、超高齢社会となり、介護を必要とする方の増加と認知症患者の増加への対応も大きな課題です。社会保障費の増大が問題となっていますが、ひとりひとりが最後までその人らしく生きていける社会をつくるため、社会保障の切り捨てを許さない闘いが重要です。

この超高齢社会で、保険薬局・薬剤師は、十分にその機能を果たしていない、薬物療法の向上と地域の健康づくりにもっと貢献するようにという意見が出ています。つばさ薬局は、開局以来25年にわたり地域に根ざした薬局として、地域の方々とともに命と暮らしを守る活動を行ってきました。地域の方々が健康でいられるように、また、病気のときは適切なお薬の治療ができるように、経済的に困難な方にも寄り添いながら、地域の健康づくりのための薬局活動を行っています。

誰もが健康で安心して暮らせるまちづくりに、地域の方々と共に取り組んでいきたいと思えます。

本年もよろしく願いいたします。



みやぎ保健企画 代表取締役 金田 早苗



# Q&A

今回は  
漢方薬についてのお話です。  
よくある質問をまとめました。



## Q 西洋医学との違いは？



**A** 西洋医学は、病気を分類して病名をつけます。しかし、漢方医学の治療は、病名が何であろうと、患者個人の体にあらわれる症候群として、その症状にあう薬を処方します。

個々の体の状況に応じて処方されるために、場合によっては、全く異なった病気に対しても、同じ漢方薬が処方されることがあります。葛根湯は風邪の薬としてよく知られていますが、肩こり、中耳炎、扁桃腺炎などにも用いられます。

また、同じ病気でも異なった漢方薬が処方されることがあります。つまり、風邪にしても、葛根湯のほかにも、小青竜湯や香蘇散などの漢方薬も処方されます。

処方された薬は、同じ症状でも他人にあげたりもらったりしないようにしましょう。

## Q 服用方法は？



**A** エキス剤は、複数の生薬から煎じた液を顆粒状あるいは細粒にしたものです。顆粒状あるいは細粒の状態でも飲むのも一つの服用方法ですが、本来なら煎じ薬で服用すべきものをエキス化していることから、できるだけお湯に溶かして飲むようにしましょう。しかし、吐き気・嘔吐のある場合、あるいは吐血・

咯血（口や鼻などからの出血）などの出血傾向のある場合は、冷やして服用するほうがよいでしょう。

時間に余裕のない場合や小児の場合は、そのままぬるま湯で服用するのも1つの方法です。苦かったり、まずかったりするとオブラートに包んで飲む人がいますが、本来は苦みや香りそのものが効果を上げることもあります。

苦くてどうしても飲みにくい場合や嚥下が低下している場合は、市販の服薬ゼリーを使用するか水飴をからめるなどしてもよいです。また、以下の飲み方も試してみましょう。

「漢方薬を口に入れる前に、まず水を口に含みます。その水の上に漢方薬を入れ、その水と漢方薬を一緒に飲みます。そのあと、水を飲んでください。」

水以外、お茶や牛乳、ジュースを混ぜた飲み方は、化学変化がおきる、吸収が悪くなることもありますので、避けたほうがよいでしょう。

## Q 服用時間は？



A 昔から、漢方薬は食前（食事の30分前）もしくは食間（食後2時間以上たってから次の食事の間）に服用となっているようです。これは、胃の中が空になっているほうが早く効くと考えられたからです。

胃腸が虚弱な方や飲み忘れがある場合などは、自己判断で食後にはせずまずは医師に相談しましょう。

## Q 副作用は？



A 漢方薬も生体にとっては異物であり、薬剤である以上、当然副作用はあると考えられています。例えば、地黄の入っている場合は胃腸障害、甘草が入っている場合は、高血圧、むくみができる、手足のだるさができる場合もあります。気になることがありましたら、医師や薬剤師に相談してください。

## Q 漢方薬の服用期間は？



A 漢方薬は何週間、何か月も飲み続けないと効果がでないといわれていますが、こむら返りに対する芍薬甘草湯はすぐに効果があらわれることもあります。慢性疾患の場合でも、約2週間程度で効果があらわれてくることも多いようです。しかし、服用しても一向に効果や改善の兆しが見えなければ、医師や薬剤師によく相談してください。

## Q 漢方薬の保管方法は？



A 直射日光の当たらない涼しいところに保管してください。冷蔵庫に保管する場合は、野菜庫など湿気を保つスペースを避け、結露（温度差で空気中の水分が集まること）を防ぐために、全部取り出さずに、服用する分量だけを庫内から取り出すようにしてください。

自分に合った漢方薬を見つけるには、医師とよくコミュニケーションをとり、二人三脚で治療に取り組んでいくことが大事です。



### 【参考文献】

- ・漢方薬の服薬指導
- ・クラシエ・ツムラのホームページ

## 2月の栄養相談予定（各店10：00～12：00開催です）

- ・ 1日（金）玉川店
- ・ 5日（火）泉店
- ・ 7日（木）中新田店
- ・ 15日（金）松陽台店
- ・ 18日（月）松島店
- ・ 21日（木）上杉店
- ・ 25日（月）長町店
- ・ 27日（水）多賀城店