

NARUHODO NATTOKU KAMPOYAKU

なるほどなっとく漢方薬

NO. 1

漢方薬とはどんなもの？



[監修]

全田 浩

星薬科大学客員教授

[執筆]

田代眞一

昭和薬科大学病態科学教室教授

根本幸夫

総合漢方研究会医学堂会長

漢方薬をのんでみたら、といてわかれて

この頃、食欲がなく、身体もだるくて、
何となく疲れやすい毎日を過ごしてい
る42歳の主婦。

心配なので病院でみてもらったところ、
結果は「異常なし」でした。体調はあい

目次

「漢方薬とは、どんなもの？」……田代 真一

- ①「漢方薬」という言葉を耳にしますが、
漢方薬とはどのような薬なのでしょう。
- ②漢方薬は民間薬やハーブなどとは、
どこが違うのでしょうか。
- ③最近、「漢方薬」がクローズアップされていますが、
どうしてなのでしょう。

「季節の病気と養生法」……根本 幸夫

・風邪の予防と食養

「元気になるKANJI」……根本 幸夫

・氣



かわらずよくないのに異常なしといわれ、季節のせいかしら、歳のせいかしら…と何気なく、友人とおしゃべりしていたら、「漢方薬をのんでみたら?」と、すすめられました。

「漢方薬」という言葉は耳にしたことがありましたが、昔、おばあちゃんがのんでいたイメージしか浮かばず、よくわかりません。

「漢方薬」とは、いったいどんなものなのでしょうか。



①「漢方薬」という言葉を耳にしますが、漢方薬とはどのような薬なのでしょうか。



◎漢方薬は、いくつもの生薬を組み合わせで作られた薬です。

「漢方薬」は、薬として効くことが知られていた生薬（自然の植物や、動物、鉱物など）を、いくつも組み合わせさせた薬です。

漢方薬の歴史は古く、世界四大文明の一つ・中国（漢）が、数千年の年月をかけて、患者さんの症状に合った生薬の組み合わせ（処方）を生み出しました。それをもとに、日本の現状に合わせて発展させてきたのが、漢方薬です。

小さくきざんだ生薬を煎じてのむ、伝統的な煎剤せんざいもありますが、今、わが国で広く使われているのは、煎じ薬を乾燥させてアルミパックに入れ、持ちやすく、また飲みやすくしたエキス剤（医療用漢方製剤）です。



※ちなみに、中国では日本の漢方薬に相当するものを「中薬ちゅうやく」と呼んでいますので、中国で「漢方薬」といっても通用しません。

◎漢方の基本的な考え方は、

ひとつが持っている病気を治す力を高めることです。

よく「漢方」イコール「漢方薬」と思っている

方がいますが、漢方薬は漢方医学という東洋

医学の一部で、他に針灸しんきゅう、養生ようじょう、按摩あんま、気功きこう・

太極拳たいじきょけんなども、漢方医学の治療法です。

これらはみな、誰もがもともと持っている、病気と闘い、治す

力(自然治癒力)を高め、からだを整えることを基本にしています。



◎漢方薬は、一人ひとりの個人差を重視して、使い分けています。

そのため漢方は、病名で診断することだけでなく、患者さん一人ひとりの体質や病気の状態を見きわめながら、最適な漢方薬を使い分けていく、いわゆる「オーダーメイド」の治療だといえましょう。ですから、同じ病気でも患者さんの状態によつてのむ薬が違ったり(同病異治どうびつゐぢ)、ひとつの薬がいろいろな病気に応用される(異病同治いびつどうぢ)こともあります。



②漢方薬は民間薬やハーブなどとは、 どこが違うのでしょうか。

◎民間薬は、生活の知恵で伝えられてきた薬です。

「民間薬」とは、ゲンノシヨウコがお腹にいいとか、ドクダミが肌にいいなどと、身近な植物をある症状に使ってきたもので、普通は一種類の植物だけを使います。昔からの経験を言い伝えた、いわば生活の知恵で、お医者さんが処方薬として用いることはありません。

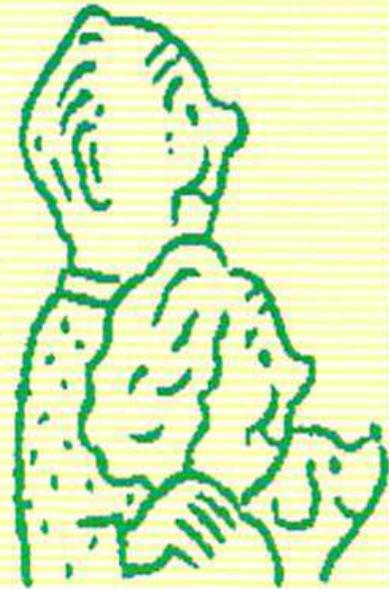
また、最近ブームになっているハーブも、ヨーロッパなどの生活に古くから根づいている民間薬で、料理や健康増進のために利用されています。

◎漢方薬は、これからの高齢社会に適した薬です。

これに対して漢方薬は、数千年にわたる効き目や安全性に関する長い経験に基づいて、特有の理論体系を築き上



げ、その理論と患者さんの症状に
て、いくつもの生薬を組み合
うようになっていきます。その
の漢方薬でさまざまな症状を
合的な効果を期待することが
を迎えていくつもの症状をか
なくてはならないお年寄りに
適した薬だといえましよう。



◎科学的な研究も進み、漢方薬を使う先生が増えてきています。

さらに漢方薬は、西洋医学では対処しにくい半健康状態から慢性疾患にいたるまで、広い症状に対処できることが、多くの先生方に認められるようになってきました。このように、広く使われ、科学的な研究も進むようになってきて、漢方薬が今の医療にとって大切な薬であることが、西洋医学からも認められてきています。現在、多くのお医者さんが日常の診療で漢方薬を使っており、大学病院や総合病院でも漢方外来をもうける施設が増えてきています。

漢方外来



③最近、「漢方薬」がクローズアップされていいますが、
どうしてなのでしょうか。



◎患者さんも医療関係者も、薬の情報をよく知り、
安全で有効な薬を求めています。

大きく二つの理由があると思います。

一つ目は、情報化時代と呼ばれる今、簡単に薬の情報が
手に入るようになってきました。薬の使い方によっては好
ましくない作用(副作用)が出たり、かえって健康を害する
ようなことも起こることが、広く知られてきています。

より安全な薬を使いたいという思いは、患者さんにも
医療関係者にも共通した願いになり、漢方薬がクローズ
アップされてきました。



◎医療用漢方製剤が登場して、
漢方薬は広く普及できるようになりました。

二つ目は、医療用漢方製剤の登場です。生薬を煎じて濃縮し、乾燥させた医療用漢方製剤ができて、煎じる手間がはぶけ、簡単にのめるようになりました。同時に携帯にも便利になったため、漢方薬は急速に普及・定着しました。また、生薬は品質がバラついたり、虫やカビがついて変質したりしやすいものですが、医療用漢方製剤ではこうした品質の問題も解決することができ、安心してのめるようになりました。



◎健康保険で、医療用漢方製剤が使えるようになって、さらに普及が進みました。

三つ目は、一九七六年以降、医療用

漢方製剤が健康保険で使えるようになったことです。そのため、より多くの患者さんが、漢方薬で治療を受けることができるようになりました。



◆これからは正しい理解と知識を持つ、賢い患者が主役の時代です。

医療用漢方製剤の普及に伴って、多くの患者さんに使われるなかで、さまざまな疑問点や好ましくない作用も出てきて、正しい情報に対する要望が高まってきました。



これからは、漢方薬の正しい理解と知識を持って、正しいのみ方をして、賢い患者となっただけならば、さらに漢方薬のよさがクロズアップされるはずですよ。

風邪の予防と食養

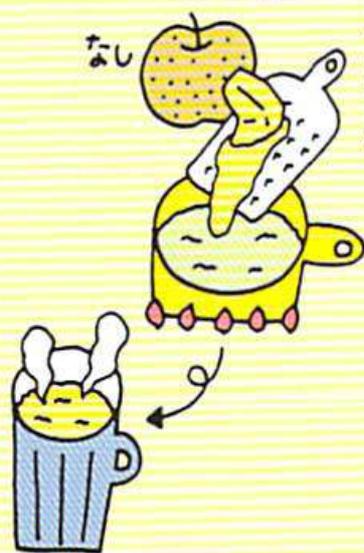


秋は天候不順や朝夕の温度差で、風邪をひきやすくなります。漢方では風邪は、①首筋や肩甲間部の冷え、②咽喉の乾燥、③口から胃腸への三カ所から侵入してくると考えられています。首筋や肩甲間部が冷えると、鼻づまり、くしゃみ、肩こり、頭痛などの症状が起こります。

③ 梨なしのホットジュース

梨ならなんでもよく、すりおろし、温めてのみます。咽喉が乾燥しやすく、すぐ

痛みやすい人、声枯れによく効きます。



④ ニンニクと梅・しそのスープ

油や脂肪を少なくすれば、具や味付けは適当。風邪のウイルスや細菌によって、すぐ胃腸をこわす人に最適です。食あたり対策に、毎日のみましよう。

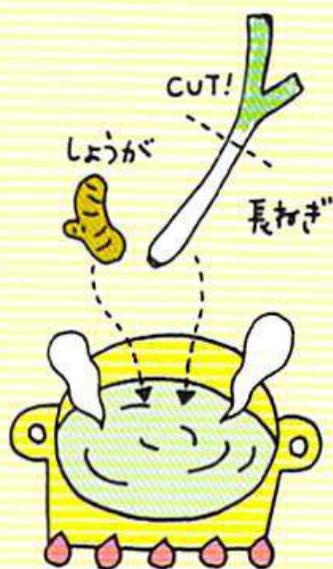


△食物療法▽

①家庭でできる簡単な「風邪ぐすり」
葛湯くずゆに、少量の生姜しょうがとスパイスのシナモンを加えます。これは、風邪でなくとも、頭痛、肩こりによく効きます。



②長ネギ白茎部(一本)と生姜(親指大)のスープ
水の量や味付けは適当。これは、風邪の初期に汗をかかせて治す方法です。



△予防と養生法▽

①乾布まさを毎日しましょう。
特に胸と背中を一回五分、
朝晩、一カ月。
これだけで、効果抜群！



②咽喉の弱い人や肩こり、頭痛の多い人は、寝る時、首にタオルを二つ折りにして、軽く巻いて寝ましょう。
バカにしないで、是非お試しを！



③睡眠不足と寝冷えは、
体力を落とすので避けましょう。
一番大事な事は、自分の体は
自分で守り、
風邪をひかないという
気力を忘れないこと！



元気になるKANJI

氣

氣はながろく、まるく、
つねに流れているのがよいのです！



氣ははじめ、大気のエネルギー、雲の流れで表しました。人のエネルギーは穀物を食べることから生まれるので、やがて鯨の字ができ、略して氣となりました。“気”ではエネルギーになりません。氣が体内でとどこおると、病氣になります。食べたら運動して、氣を流してやること、これが元氣の秘訣！

〔なるほどなっとく漢方薬〕 編集・制作：(株)ティ・エル・エム・ジャパン

病・医院名

株式会社ツムラのインターネットホームページには、漢方薬についての情報が載っています。
アドレスは<http://www.tsumura.co.jp/> です。

 株式会社 **ツムラ**

(1997年10月制作)

(2006年9月増刷)

P 0 0 6 7 2