

NARUHODO NATTOKU KAMPOYAKU

なるほどなっとく漢方薬

NO. 4

漢方薬の正しいのみ方は？
①漢方薬はどこのもの？



【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

漢方薬を水なしで のんでも、よいのですか

家事と育児に追い回されて、時間がいくらあっても足りない、少々疲れぎみの30歳の主婦。

顆粒の漢方薬を続けてのんでいるのですが、忙しいときや外出先などでは、つい水なしで飲んでしまい、むせかえって

目次

「漢方薬の正しいのみ方は？」 ①漢方薬はどうのむの？」

・・・・・・ 田代 真一

①漢方薬を水なしでのんでも、よいのでしょうか。

②溶かすとすれば、

何に溶かしてのむとよいのでしょうか。

③お湯に溶かすと、苦みがきつくなって、

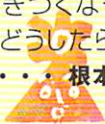
どうしてもめません。どうしたらよいのでしょうか。

「季節の病気と養生法」・・・・・・ 根本 幸夫

・冷房病

「元気になるKANJI」・・・・・・ 根本 幸夫

・膳



しまつとも、しばしばあります。

漢方薬を水なしでのんでも大丈夫で
しょうか。

ふだんは、ふつうの粉薬と同じように
のんでいます。溶かしてのんでもよ
いのでしょうか。

溶かすと、味や香りがきつくて、のみに
くいときがありますが…。



①漢方薬を水なしでのんでも、よいのでしょうか。



◎必ず、コップ一杯の水と一緒にのんでください。

薬を水なしでのむと、溶けるのに時間がかかり、薬の効果が表れるのが遅くなります。また、まれに口や胃などを荒らしたり、入れ歯の間にはさまりやすくなったりします。薬を早く溶かして、効果を出すためにも、ぜひ、水とともにのんでください。

また、人によつては、顆粒があやまって気道に入つてむせかえることもあります。

漢方薬に限らず、「薬は、コップ一杯の水とセット」と考えて、一緒にのむようにしましょう。薬を適量の水で薄めて溶かすと、胃への負担も少なくなります。



◎溶かしてのむと、さらに吸収されやすくなります。

内服薬はのんだ後、消化管から吸収されて効果を表します。顆粒のままでは吸収されませんので、コップ一杯の水をのみ、溶かすことが大切です。

漢方薬を吸収されやすく、効く場所に早く届くようにするためには、あらかじめコップ一杯の白湯さゆで溶かしてからのむことをお勧めします。

◎溶かして、味や香りを十分に楽しんでください。

漢方薬は本来、生薬を煎じたままをのんでいた。漢方エキス製剤は生薬を煎じてできた液を濃縮し、乾燥させたものですので、白湯に溶かすことで、本来の形に近くなります。コップ一杯の白湯に溶かして、味や香りを十分に楽しみながら、のんでみてください。それが刺激となつて、薬の効果を高めることもあります。



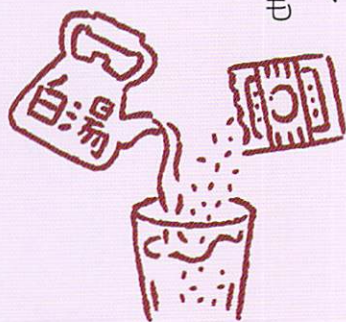
② 溶かすとすれば、

何に溶かしてのむとよいのでしょうか。



◎ 原則として、白湯に溶かしてのんでください。

漢方薬（生薬成分^{しやうやくぶん}）の中には、ジュースや牛乳など白湯^{さゆ}以外ののみ物と一緒にのむと、それらの中の成分と相互作用をしめすものもありますので、原則として、白湯に溶かしてのんでください。白湯は水よりも薬をよく溶かしてくれますので、吸収が速まる効果があります。



◎ 冷水でのんだほうがよい場合もあります。

特殊なのみ方をしたほうが、よい場合もあります。たとえば、胃がむかむかする、吐きそうだという場合は、味や

香りを抑えたり、口あたりをよくするために、白湯よりも冷水のほうがみやすくなります。また、冷え、吐き気がある人で、葛根湯^{かつこんとう}や半夏瀉心湯^{はんげしゃしんとう}などの生姜^{しょうしょうが}を含む漢方薬をのむ場合は、溶かした液に新鮮な生姜の絞り汁を少量加えると、より効果的です。

◎ミルクに混ぜてのますのは、やめましょう。

とくに、乳・幼児や小児に薬をのませる場合は、ミルクに混ぜてのますのはやめましょう。ミルクの味が変わって、ミルク嫌いになることがあります。また、混ぜたものを全部のみきれなくて残してしまうと、治療に必要な量が足りないことにもなってしまうです。

乳・幼児や小児には、上手にのませる工夫をしましょう。



③ お湯に溶かすと、苦みがきつくなつて、
どうしてもめのめません。どうしたらよいのでしょうか。

◎薬のめ方の工夫も大切です。

味や香りが苦手な人は、数枚のオブラートに分けて包んで、おのおのを一口の水でまずのんだ後、たっぷりの水か白湯をのんで、よく溶けるようにしてください。

乳・幼児や小児には、薬を少量の水で練つたものを口の上顎側になすり付けてから、薬が口に残らないように、水か白湯をのませると、うまくのめることがあります。また、親の話す内容がわかるようになってきたら、この薬は病気を治すために必要であること（なぜ、この薬をのむのか）を、わかりやすく説明するとよいでしょう。そして、頑張つてのんだ後に、ご褒美としてアメなどの口直しを与えるのも、一策です。



◎お茶がわりに、少しずつつくりのんでも構いません。

お年寄りや子供の中には、一回にのめ量が多いと感じて、一度にのめない人もいます。その場合は、顆粒を白湯に溶かして少しずつ何度にも分けて、お茶がわりにゆつくりのんでみてください。

薬はのむことが大切で、のまなくては効きません。

◎薬を勝手に、他人に譲らないでください。

漢方薬もほかの薬と同様に、一人ひとりの症状に合わせて、あなた専用に出されたものですので、勝手に他人に譲ってはいけません。症状の感じ方や薬の効き方には、個人差があります。

たとえ自分と似ている症状であっても、素人判断で薬を勧めたり、勧められたりしてはいけません。

また、どうしても味や香りが合わない場合も、遠慮なく医師や薬剤師に相談してください。



◆遠慮なく、かかっている医療機関の医師または薬剤師に相談してください。

- ・わたされた薬の名前と働き(効果)は？
- ・わたされた薬ののみ方は？
- ・ほかの薬とののみ合わせはどうか？
- ・食べ合わせはどうか？
- ・薬をのんだ後に注意することは？

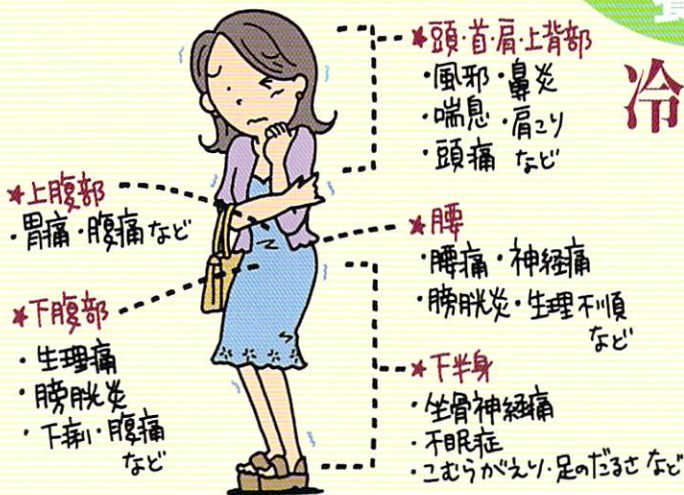


あなた専用になわたされた薬に関して、以上の5点は、最低、知っておいて欲しい項目です。

さらに、薬に関するさまざまな疑問は、遠慮なくかかっている医療機関の医師または薬剤師に相談してください。

季節の病気 と 養生法

冷房病



〈食物療法〉

冷房の強い職場にいる人の食事は、ぜひとも温かいものを摂って、体内から体を守ることが大切です。漢方の古典『金匱要略』の中には、**当帰生姜羊肉湯**という、冷え症の人や強い冷えが原因となつて起つた病気に用いる、いわば薬膳の元祖のようなスープ処方が載っています。

冷房対策には、肉なら羊か牛を、そして生姜、唐辛子、クローブ(丁香)など、体を温めるスパイスを多く用いたスープを常食するとよいでしょう。

〈予防と養生法〉

①夏場の冷房の季節には、必ずカーディガンか、大きめのスカーフ一枚を用意しましょう。冷房のきいた劇場やレストランでは、途中



人間が急激な温度変化にすみやかに対応できるのは、五度以内です。それ以上の変化をたびたび受けていると、だんだん体温調節機構がくるってきて、対応ができなくなります。

また、冷房のきいた部屋に長時間いたり、冷房の風が当たる体の位置によっても、いろいろな病気をひき起こします。たとえば、冷房の冷たい風を頭・首・肩・上背部に受けると、頭痛・肩こり・風邪をひき起こしやすくなります。また、鼻の弱い人は鼻炎に、呼吸器の弱い人は喘息になりやすくなります。腰に冷房の風を受けると、腰痛・神経痛・膀胱炎・生理不順の原因となります。上腹部を冷やすと胃痛・腹痛を、下腹部を冷やすと生理痛・膀胱炎・下痢・腹痛を、そして腰以下の下半身を冷やすと坐骨神経痛・こむらがり・足のだるさ・不眠症をひき起こしやすくなります。

で中座することがなかなかできにくいので、その人の弱い部分が、徹底的に被害を受けます。その時、一枚のスクarfがどんなに役立つことか。出かける時には忘れずに！



②寝る前はシャワーでなく、必ず入浴をしましょう。

シャワーでは、体の汗や汚れは落とせても、体を温めることはできません。湯につかることによって、冷房の中でとどまっていた血行を回復させるのです。ですから、入浴後はゆかたなどでしっかりと汗をとり、その後の扇風機やクーラーは避けましょう。さらに、薬湯くすりゆにする
と湯ざめしにくく、
一層効果的！



膳

食膳にはよく吟味した、
本当に体に善いものを！



膳は肉月(体)に善よと書きますが、善は膳いけにえと書きます。膳は、神に生贄の羊の血をささげ、二人が神前で、おたがいの善なることを主張し合う形です。ですから、食膳に供えるものは、本当に吟味した、体に善いものでなければなりません。

〔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