

NARUHODO NATTOKU KAMPOYAKU

なるほどなっとく漢方薬

NO. 5

漢方薬の正しいのみ方は？
② 漢方薬はいつのもの？



〔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

のみ忘れたときは、 どうすればよいのですか

冷え症のため、漢方薬をのみ続けてい
る46歳の主婦。

最近、天候のよい日や忙しいときなど、
ふと気づくと、のみ忘れていることが
あります。

のみ忘れたときは、そのままにしてい

目次

「漢方薬の正しいのみ方は？ ②漢方薬はいつのむの？」

・・・・・・田代 真一

①なぜ漢方薬は、食前または食間にのみのでしょうか。

②漢方薬をのみ忘れてしまったときは、
どうしたらよいのでしょうか。

③即効性のある（急な症状に使う）漢方薬をもらって
いますが、これも食前にのみ必要があるのでしょうか。

「季節の病気と養生法」・・・・・・ 根本 幸夫

・痔

「元気になるKANJI」・・・・・・ 根本 幸夫

・痔

ますが、やはり、ちょっと気になります。
漢方薬をのみ忘れたときは、どうした
らよいのでしょうか。

また、のみ忘れた場合も「漢方薬は食
前または食間にのんでください」

という指示に、

従ったほうがよい
のでしょうか。



※正しいのみ方については、本シリーズ

No.4「漢方薬の正しいのみ方は？」
①漢方薬はどのようなもの？」
も参考にして下さい。

①なぜ漢方薬は、

食前または食間にのみむのでしょうか。

◎服用時間には意味がありますので、きちんと守りましょう。

薬をのむ時間（服用時間）は、いろいろな薬の性質、吸収状態、効果、安全性など、あらゆる角度から検討されて決められています。漢方薬をのむ時間は、特別な指示がない限り、食前または食間にのんでください。

食前服用とは、ご飯を食べる

三十分以上前にのむことです。

食間服用については、よく勘違いしている人がいますが、これは、決して食事中にのみむのではなく、食後少なくとも二〜三時間たってから、食事と食事の間にのみむことです。食前も食間も、胃の中に

食べ物が入っていない、空腹の状態です。



◎空腹時にのむとよい理由があります。

漢方薬の成分の多くは、腸内細菌によって、吸収されやすい効く形に変えられ、効果を表します。そのため、空腹時にのむほうが、速やかに腸内細菌のいる場所に到達するわけです。さらに、食べ物などの影響、食べ合わせを防ぐためにも、空腹時にのむほうがよいのです。

また、^{ぶし}附子や^{まほう}麻黄などを含んでいる漢方薬には、そのまま吸収される成分が入っていて、一般にそれらの作用は強く、ときに動悸や息切れなどの症状が出ることもあります。そして、これらを含んでいる薬は、胃酸により吸収が抑えられ、穏やかに作用するので、これまた胃酸の比較的多い、空腹時（食間や食前）にのんだほうがよいのです。

◎空腹時にのめない人は、相談してください。

しかし、味や香りなどが苦手で、どうしても食前または食間にのむと、気分が悪くなったり、食欲が低下したりする人もいます。漢方薬はきちんと飲んでこそ効きますので、その場合は、遠慮なく医師や薬剤師に相談してください。



② 漢方薬をのみ忘れてしまったときは、 どうしたらよいのでしょうか。

◎のみ忘れても、二回分はのまないでください。

のみ忘れをすぐ気づいた場合は、食後になったとしても、^{かま}構いません。しかし、のむ時間からだいぶたっている場合は、のみ忘れた分はのむのをやめて、次回から正しい時間を守ってのんでください。決して、次の回に二回分のんだりしてはいけません。

◎勝手な素人判断はやめましょう。

具合(体調)がよくなると、のみ忘れや勝手な中止も多くなります。症状や体調はこまめに医師に報告して、判断をおいください。いくつもの成分の入っている漢方薬は、一つの症状だけでなく、そのほかの症状の悪化を



防ぐためなどにも、薬が出されていることがありますので、素人判断はやめましょう。

◎溶かしたままのみ忘れたら、次回にのみましょう。

漢方薬をのもうと、白湯に溶かしたままのものを忘れた場合は、すぐであれば、気づいたときにのんでください。溶かしたその日のうちであれば、次の回にのんでください。夏場などはいたみやすいので、溶かしたものは、ラップで密封して冷蔵庫に入れ、のむ直前に電子レンジで温めてのむとよいでしょう。

また、子供やお年寄りなどで、一回ののむ量が一包未満である場合は、残った包装の切り口をしっかりと折ってセロテープなどでとめ、湿気を避けて冷暗所に保管してください。



③ 即効性のある(急な症状に使う)漢方薬をもらっていますが、これも食前にのむ必要があるのでしょうか。



◎あなたに合ったのみ方を確認してください。

たとえば、女性の悩みの一つである、月経痛の治療によく用いられる薬に芍薬甘草湯しやくやくかんそうとうがあります。この薬の場合、月経痛が始まってからのんで直ぐ効く人から、月経が始まる約五日前から一日一包ずつのみ始めないと効かない人まで、いろいろな人がいます。そのため、医師は一人ひとりの症状に合わせて、のみ方を指導しています。

漢方薬には、症状があるときに素早くのんで即効性を期待する頓服的とんぷくに使うものと、慢性の病気や体質改善を目的とするものがあります。ですから、必ず医師や薬剤師に、この薬は何のために使うのか、のみ方はどうしたらよいかなどを質問して、確認してください。

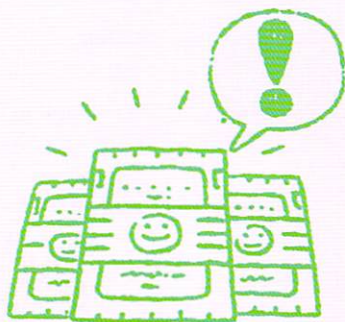
頓服的に使う薬は、空腹時であれ、食後であれ、症状が出たときにのみます。



◎漢方薬をのむにあたって、そのほかにも、
注意していただきたいことがあります。

薬は正しく保管してください。高温・多湿・直射日光を避けて保管してください。また、小さな子供があやまって口に入れないように、手の届かないところに置いてください。

また、治療効果を高めるためには、正しく薬をのむことはもちろんですが、さらに、食生活、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣を見直し、養生法をよく守り、また、患者さんがみずから治療に積極的に参加することなどが大切です。



◆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?

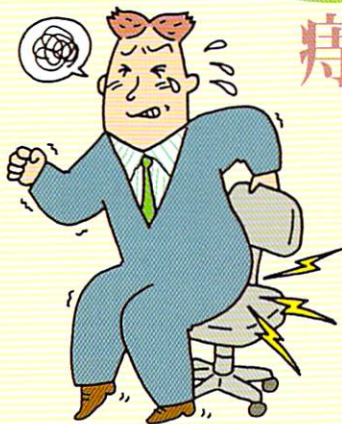


あなた専用にわたされた薬に関して、以上の5点は、最低、知っておいて欲しい項目です。

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

痔



秋は夏の暑さも終わり、弱っていた胃の働きも回復するので、食欲の秋ともいわれますが、健康上の問題点が二つあります。一つは、アレルギー体質で呼吸器系の弱い人が、朝晩の冷えによって鼻炎や鼻づまり、喘息の発作を起こしやすいこと。もう一つは、春と同じように、動物の毛の生え変わる、いわゆる

②痔にいい食べ物

- ・イチジク(実を食べます)
- ・柿(生か、干し柿を食べましょう)
- ・木茸きくらげ(スープにしてみましょ)
- ・金針菜きんせんさい(中国野菜。炒めるか、スープの具にしましょ)
- ・緑豆りょくとう、胡麻ごま、南京豆(茶色の薄皮付きをゆでて、食べますー出血によい)
- ・ナマコ(黒焼きを食べます)
- ・馬肉

＜予防と養生法＞

①排便後、

患部は常に清潔にしておきましょう。

脱肛の人は、肛門内に脱肛部を入れるよ



るホルモン代謝の変化のときでもありますから、血が騒ぎやすくなり、婦人科系の働きが狂いやすくなったり、痔の気のある人が悪化しやすくなることです。漢方の基礎理論、陰陽五行説によれば、秋―肺―鼻―咽喉―皮膚―大腸―辛味は、みな密接な関係があります。秋は呼吸器系とともに大腸も過敏となり、それに血の問題が加わるので、痔が起こりやすいのです。

〈食物療法〉

①痔を悪化させる食べ物

・香辛料(唐辛子^{とうがらし}、西洋辛子^{しやうがし}、生姜^{しょうが}、ワサビ)
・刺激物(チョコレート、ココア、コーヒー、カレー、アルコール、辛子明太子、朝鮮漬^{しんせう})

・その他(砂糖の摂取過多、竹の子、もち米、カニ、エビ、魚卵類)



うにしましょう。軽い場合は、Tバックの下着も役立ちます。

②ヨガの呼吸法を行いましょう。

息を吸い込むときに、肛門をひきしめて引き上げる運動を、一回五分、一日三回行いましょう。

③余分なストレスは排除して、よく眠りましょう。

痔の病は、精神的ストレスに大変敏感ですので、ストレスをためないようにしましょう。

④円座を用いて、

肛門部の圧迫を避けましょう。

座った姿勢で、長時間仕事をする人にお勧めします。

⑤座浴を励行しましょう。

ヨモギ葉やイチジク葉の座浴がよいでしょう。



痔

痔になつたら、出ないよう
保持することを心掛けましょう。



金石文とは、紀元前の中国で
金属や石器に刻まれた文字のことです。

痔を寺の病と解釈すると、意味がわかりません。寺が^{てら}となつたのは、ずうつと後のこと。寺には本来、^{たち}保つという意味があります。金石文の字形では^{きんせきぶん}𠂔と表し、人が下から手で支え、出ることを止めている形です。故に、痔は出血や脱肛など、下に出る病を一所懸命止めようとしている形を示しているのです。

〔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

(2002年10月制作)

(2006年9月増刷)

P 0 0 6 6 4