

漢方薬について

中国中央病院 薬剤部

大石 知枝美

藤高 浩輝

在間 優衣

「漢方薬」と聞いて、みなさん、どんなイメージをお持ちですか？
今回は、「漢方薬」について紹介します。

Q. 漢方薬とは？西洋医学（西洋薬）との違いは？

A. 西洋薬は通常、合成された単一成分である化学物質で、特定の部位に作用し単一の病気や症状に有効です。西洋医学では、病名に従って治療法や処方薬が決まります。

一方、漢方薬は複数の生薬（植物や動物、鉱物など自然にあるもの）の組み合わせでできています。個々の生薬の中には複数の有効成分があり、それぞれ効果を発揮するので、一つの処方でもさまざまな症状に対する作用が期待できます。漢方薬は患者さんの「証」（体質や体力、抵抗力、病態などを総合的に判断して表す指標）により処方されるので、たとえ病名や症状が同じでも、患者さんによって「証」は異なるので十人十色の処方が出されます。

一人一人の「証」にあわせた漢方薬



Q. 漢方薬はどういう症状に使われる？

A. 例としては、更年期症状、月経痛、かぜ症状、こむら返り、冷え症のほか、いわゆる自律神経失調症など多岐にわたります。

検査で異常なしといわれる病気や不調、原因不明の慢性病、体質が関係した病気に向いています。



Q. 漢方薬は自然のもの由来だから副作用はない？

A. 医薬品であるため副作用のことは考慮する必要があります。症状や体質に合わないものを服用すると、より症状が悪化したり、食欲がなくなる、血圧が上がる、むくむなどの症状が出たりすることもあります。また、まれにアレルギー症状がおこることもあります。

おかしいなと思えば、医師や薬剤師に相談をお願いします。

Q. 漢方薬はすぐには効かない？長く飲まないと効かない？

A. 薬によっては即効性が期待できるものもあります。こむら返りの時に使われる芍薬甘草湯は頓服で速やかに効果が期待できます。風邪の初期によく使われる葛根湯は、数時間～数日で効果が現れるとされています。

一方、慢性疾患に対しては長期間（一ヶ月以上）の服用が必要となることがあります。

Q. 味やにおいが苦手、顆粒製剤が苦手・・・の場合は？

A. 漢方薬の味やにおいは、配合された生薬に由来するものなので、それぞれ特徴的です。体にあった漢方薬は飲みやすいという話もありますし、飲んでいるうちに慣れてきたということもあります。

基本は、水や白湯で服用します。お湯に溶かして煎じ薬のように服用したり、オブラートや服薬ゼリーを使って飲みやすくしたりすることもできます。

場合によっては、食事の中(味噌汁など)に混ぜる方法もあります。

飲みにくい場合は医師・薬剤師に相談してみましょう。

Q. 漢方を身近なことで活用できることは？ 病院に行かないと手に入らない？

A. 漢方薬の考えとしては、「薬膳」でも共通するものがあります。食材には体を温めるものあれば冷ますものもあります。例えば、寒いときに生姜湯や葛湯を飲まれる方もいると思います。暑いときにはトマトやキュウリをよく食べられる方もいると思います。このように漢方薬ではなくても、漢方の考え方は生活の中にあるので、身近に感じられるのではないのでしょうか？

また、漢方薬は薬局・ドラッグストアでも購入できるものもあります。何かしらの症状に困って漢方薬を希望する場合は薬局・ドラッグストアで相談するのも良いかもしれません。



臨床心理士ひとことコラム～シリーズ「セルフケア」～

健康管理係
(082)513-4956

「ほどほど」「とりあえず」をモットーに

コロナ禍でいろいろなことが制限され、出来ることを可能な範囲でするしかない状況が続いています。

「もっと出来ることがないかな?」「工夫しないと」など、制限された中でもいろいろ考えておられる方もいらっしゃるかと思います。



それはもちろん素晴らしいことですが、そういったことを一旦置いて、時々「ほどほどでいい」や「とりあえずこれだけ」とゆるく考え、その場をしのいでいくことも大切です。

特に春は環境が変わる時期ですので、「とりあえず」「ほどほどに」をモットーに、のんびりかまえてみませんか？

こころの健康心理相談員 三宅 梢