

# 知って得する **健康** **エニ** 知識

動画サイトYouTubeで動画配信しています！

当院ホームページよりご覧いただけます。

ぜひご覧ください。



島根県立中央病院 動画ギャラリー

検索



令和3年

2月のテーマは…

## 漢方のある生活

### 漢方薬・健康食品について

講師 薬剤管理科 仲谷 翼

### 漢方薬のイメージは？

なんとなく時代劇や歴史ドラマで見る、植物をゴリゴリするようなものをイメージされる方がいらっしゃると思います。また、味は苦いとか渋いとか、独特な匂いがする、本当に効くのかあやしいような…そんな感じを持っておられる方もあるかもしれません。現在でも写真のようにして漢方薬を作る場合もありますが、飲みやすいように、また安定した効果が得られるよう工夫されたものが世に出回っています。



### 生薬のエキスを製剤化したものが主流

現在の漢方薬は前述のようなものだけではなく、生薬から一度有効成分を抽出した後、成分の量を調節して、効果が得られるように配合し、薬として製造されたものが主流となっています。



一昔前は、自生している生薬を取って漢方薬を作っていましたが、自生している環境などによって含まれている有効成分量がまばらであったために、効果が乏しかったり、逆に強く出すぎたりということがあったようです。漢方薬のイメージにある“効果が無いんじゃないか…”というのはこのような歴史があったからかもしれません。しかし現在は、この図のように抽出した有効成分の量を調節して製造しているため、成分量が均一であり、品質や効果が安定しています。また、匂いがあまり気にならないようにコーティングしたり、甘味を添加することにより飲みやすくするという工夫もなされています。

### 薬の形はいろいろ！

最近、薬局やドラッグストアでお見掛けする漢方薬にはいろいろなタイプがあります。

ティーパックのようにお湯で煎じるタイプ、必ずしもお湯に溶かす必要が無く携帯に便利な粉・顆粒タイプ、匂いや味の少なく手軽に始められる錠剤・カプセルタイプ、ここにはお示ししていませんが、甘いシロップ状にしたタイプなどいろいろあります。



煎じ薬



粉・顆粒



錠剤・カプセル

## 原材料もいろいろ

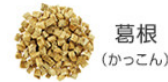
用いられるものは、植物なら根から葉、茎、実、種等なんでも、他にはなんと牡蠣の貝殻とか石膏とか動物の骨の化石など多種多様です。



桃仁  
(とうにん)



芍薬  
(しゃくやく)



葛根  
(かっこん)



牡蠣  
(ぼれい)

### ちょっと小話…

なんで貝殻? と思うかもしれませんが…「最近イライラすることが多くなったわ」なんていうと、カルシウム不足だとかよく言いますね。あれはあながち間違っていない。例えばお示した牡蠣の貝殻：ボレイの主成分はカルシウムで、イライラを鎮める漢方薬に含まれています。

ほかにも身近に漢方薬に関連するものがあります。美しい女性を表す「立てば芍薬…」なんて諺がありますが、これは婦人薬に使う生薬の使い方を表しています。「立てば」というのは気が立ってイライラしている状態のことを指し、更年期障害や月経不順などに芍薬の根が良いということからこのような諺ができました。

## 自然由来だから安全？副作用は無い？

サプリメントや健康食品にも言えることですが、よく“自然のものだから安全”という言葉を聞きますが注意が必要です。漢方薬は副作用が少ないと言われていますが、飲み合わせや体の状態によっては、むくみやカリウム低下、腸管の膜が硬くなったりすることがあります。また、成分自体が体に合わない人はアレルギーを起こすこともあります。

## おすすめの飲み方

お湯に溶かして飲むことをお勧めします。体を温めることを目的とする漢方薬が多いので、冷たいお水で飲むよりも温かいお湯と一緒に飲むのが効果的だからです。また、匂いや味が気になるときはオブラートに包むか、粉薬を錠剤タイプに替えることでそれらを軽減できます。基本的には空腹時やご飯の30分前に飲みます。空腹時に飲むことで効果が良いものも多く、食欲改善を目的とする漢方薬が多いのが理由です。漢方薬はそれだけ飲んでいれば良いというものではありません。あくまで体の調子を整える手助けをするものであり、食事・睡眠・運動など生活を整えることが最も大切です。

### 食事

- 1日3食 腹8分目が基本
- 就寝2～3時間前の飲食は控える
- 野菜・穀物・肉・魚・果物をバランス良く摂る
- 胃腸が弱い人や冷え症の人はサラダを温野菜にするなど温かい食事を心がける



### 睡眠

- 6～7時間は取るのが良い
- 入浴は少し温かいお湯にゆっくり入る
- 寝つきの悪い人は足が冷えていたり、頭がのぼせていることが多いため足湯がおすすめ



### 足湯

- ①バケツに少し熱めのお湯(45℃前後・足をつけただけで出たくなる程度)を用意する。湯量は膝下3～10cmが目安。
- ②塩をひとつかみと、日本酒100cc程度入れる。
- ③衣服は着たまま、お湯につける部分だけめくる。
- ④初めは熱いので、足を出したり入れたりしながら徐々に長い時間つけておく。
- ⑤お湯につけた部分がピンク色になり全身が温まってくれば終了。途中でお湯が冷めるようなら、お湯を足す。

## 特定保健用食品・機能性表示食品・サプリメントについて

特定保健用食品（トクホ）…薬ではなく食べ物です。安全性・一定の効果が国に認められているもので、健全な人の健康維持（意識付け）を期待するものです。しかし、糖尿病・脂質異常症（疾患）などを指摘されている人が治療の代わりに用いるものではありません。

機能性表示食品 …… 薬ではなく食べ物です。栄養素等の体内における役割を説明している商品ですが、摂取したからといって、病気が治るといったものではありません。

サプリメント …… 栄養素やビタミンを濃縮したもの、薬ではありません。「〇〇に効く、効果がある」とは言えないもの。摂りすぎると体内のバランスが乱れる恐れがあります。