

漢方薬について

これまでに漢方薬を使ったことはあっても、「自分にはどの漢方薬が合うのか分からない」「体の不調があるけれど、どのように漢方を取り入れればよいのか迷っている」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、夏号に引き続き、漢方薬の効果や基本的な考え方について、分かりやすく解説していきます。



漢方とは？

漢方とは「さまざまな生薬の組み合わせによって、その人の体質に合った体の症状に対応するもの」とされています。長い歴史の中で、生薬の種類や分量、組み合わせなどが工夫され、薬として体系化されてきました。

漢方薬は原則として2種類以上の生薬を、定められた分量で組み合わせで作られたものです。有効成分となるのが生薬であり、その働きによって複数の症状や慢性的な症状などに対して効果を発揮します。

「証」に基づく治療

漢方では病気にかかっている人の状態を、体質・病状・生活環境など、さまざまな角度からとらえ、「証」に基づいて治療を行います。

「証」とは、病気の人が表すさまざまな症状や訴えの中から、関連のあるものを1つの症候群としてとらえたものです。証には、「虚」と「実」、「寒」と「熱」などがあります。

「虚証」は体の力が不足している状態

で、体力が弱って病気への抵抗力が落ちている人に多く見られます。一方、「実証」は体に力が余る状態で、体力があり、病気への抵抗力が比較的高い人に該当します。また、「寒証」は身体の熱が足りていない状態で、寒けや冷えを感じやすく、「熱証」は熱がこもった状態で、ほてりやのぼせなどが見られます。

このような「証」に基づいた治療は、漢方独自のもので、「この証には、この漢方薬が最適」という処方があります。同じ病気であっても、証が異なれば処方される漢方薬も異なります。逆に、異なる病名であっても、病気の原因が共通している場合は同じ漢方薬が用いられることもあります。

体の不調や症状の原因を探る「気・血・水」

漢方では、人の体は「気」「血」「水」の3つの要素で構成されていると考えられています。「気」は体を支える原動力、「血」は全身の組織や器官に栄養を届ける役割を担い、「水」は

体を潤すものことです。

この3つは互いに影響し合っており、大切なのはこの3つがバランス良く巡っていることです。いずれかが過剰になっても、また不足しても、体の不調につながるとされています。

水は流れ、温めれば蒸発する。重いものは下へ行き、軽いものは上へ行く。こうした自然の摂理を体の働きに当てはめ、バランスを整えていくのが漢方の考え方です。その人にとっての「ちょうどいい状態」へと戻していきます。

漢方薬を服用する際の注意点

漢方薬は、複数の生薬を特定の比率で組み合わせで作られています。それぞれ別の漢方薬を混ぜてしまうと、処方そのものが変わってしまう、思わぬ作用を引き起こす可能性があります。むやみに複数の漢方薬を飲むと成分が重複して摂取され、副作用が出やすくなったり、体に予期せぬ影響を与えたりする恐れがあります。

特に、カンゾウ、マオウ、ダイオウ、ブシなどを含む漢方薬は注意が必要

です。漢方薬は「副作用が少ない」と思われがちですが、成分の重なりや併用には十分に注意しましょう。

漢方の基本には、「人間の体も自然の一部である」という考え方があります。「病気ではなく病人を見る」という視点から、体の一部分だけにスポットを当てるのではなく、全身のバランスを総合的に見直すといった特徴があります。また、体質や生活習慣にも着目し、根本から整えていきます。

漢方の考え方には、日々をより健やかに生きるための知恵が詰まっています。一見関係のないように見え

る複数の症状にも、1つの漢方薬で対処できることもあります。反対に同じ「冷え性」でも、手足が冷えるのか、足腰が冷えるのか、あるいは足は冷えるのに顔はのぼせるのか——といった違いによって、処方される薬は異なります。

長い人生、体調が良い日ばかりとは限りません。「なんとなく不調」「あちこちがしつくりしない」と感じる時、そうした体のバランスの変化に対応し、整えてくれるのが漢方薬なのです。

(一社)秋田県薬剤師会
能代山本支部 大原純子)

薬剤師会からのお知らせ

秋田県薬剤師会では、薬剤師をより身近に感じていただき、皆さまの健康に役立てていただくことを目的に本誌「郷」のほか、ラジオを通じて情報を発信しております。

健康情報だけでなく、いろいろな薬剤師の仕事も発信しております。ぜひ、お聴きいただけましたら幸いです。

ABSラジオで放送中!

みんなの健康

【毎週火曜】AM 11:35~11:45

(再放送/PM 6:10~6:20)

周波数 (kHz)
●秋田936 ●浅舞1485 ●大館1557 ●鹿角801

エフエム秋田で放送中!

隣の薬剤師さん

【毎週火曜】お昼 12:55から

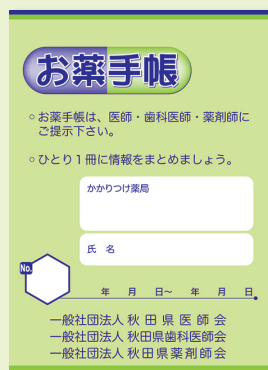
周波数 82.8MHz

ラジコ(radiko)
でも聴取できます!



スマホの方は
コチラから

くすりの「安全な服用」 まずは、お薬手帳の 提示から!



お薬手帳

処方せんの有効期限は
処方日を含めて**4日間**です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp