



# みやこ通信



## 今月のテーマ

# 漢方薬の飲み方・注意点

漢方薬は中国が起源で、日本で独自に発展した「漢方医学」で使われている薬のことです。現在では漢方薬は、市販もされすぐに手に入る身近なものとなっています。漢方薬にはいくつかの種類がありますが、その中でも代表的なものが『煎じ薬』(液体)と『エキス剤』(顆粒や粉末)です。『エキス剤』とは生薬をそのまま水で煮出す『煎じ薬』とは若干異なり、煎じた生薬の液体からそのエキスだけを抽出し、顆粒や粉末などに加工したものです。

## 漢方薬の飲み方

漢方薬のなかには、その苦味などの味で胃のはたらきを活発にする目的で用いられるものがあります。エキス剤はそのまま顆粒状あるいは細粒の状態でも飲むのも1つの方法ですが、できるだけ水または白湯(さゆ)で飲むようにしましょう。入れ歯などに詰まってしまうと飲みにくい場合には、30～80mlのお湯に溶かして少し冷めてから煎じ茶のように服用しましょう。

吐き気・嘔吐のある場合湯気など温かいものに対して嘔吐を催し易いので冷やして飲む方が良いでしょう。また、鼻出血や脳内出血を起こした時などの熱性の病態と考えられる場合も、冷やして飲む方が良いでしょう。お茶、牛乳、ジュースなどは薬のはたらき、吸収に影響を与えることがありますので、薬といっしょに飲むことは避けましょう。



## 上手に飲む方法

### 1 水または白湯を先に含んでから飲む

顆粒の場合、漢方薬を口に入れる前に、まず、水または白湯を口に含みます(この時点では水は飲み込みません)。漢方薬を口に含んだ水の上に落とし、その水と漢方薬を一気に飲みます。そのあと、さらに水または白湯を飲みましょう。



先に水または白湯(さゆ)を口に含む

## 2 オブラートを使う

デンプンでできているオブラートは、口の中に直接入れると粘膜にくっついて破れてしまいます。程よく溶かしてゼリー状にすることで、漢方薬の苦みなどを感じることなく飲むことができます。

### オブラートの 使い方Point

- ① コップに少量の水を入れてください。高さの目安は指2本分です。
- ② オブラートに漢方薬を包みコップの中に落としてください。10秒程揺らすと中のオブラートがゼリー状になります。
- ③ 水と一緒に飲みこめば、ツルっとのどを通り過ぎていきます。

## 3 服薬ゼリーなどに混ぜて飲む方法も

服薬ゼリーには様々な味があります。漢方薬の場合、お子さま向けのチョコ風味(大人も使えます)がオススメです。ぶどう味のゼリーに混ぜると、苦みが増えて飲みにくくなる漢方薬もあります。

## 漢方薬を飲む時の注意点

1. 漢方薬は市販され手軽に手に入れられる薬となりましたが、症状だけでなく体質や体型などに合わせて使う必要があります。

例として肥満に対しても、大きく分けて3種類(防風通聖散、大柴胡湯、防已黄耆湯)あります。自身の体質に合った漢方薬を選ぶ必要があります。

防風通聖散	便秘気味であり、脂肪太りでいわゆる太鼓腹の腹部に脂肪が多くついている場合
大柴胡湯	便秘気味であり、筋肉質で肉質が固そうに張っている固太り、上腹部や脇腹の重苦しさ、疼痛がある場合
防已黄耆湯	便秘が無く、色白、水太りで、汗かきで疲れやすく、膝の腫れや痛みがある場合

市販薬では、『ナイトール®』や『ココアポ®』などの名前でも販売されています。  
「知り合いが飲んでるから私も」ではなく、自分の体質に合っているか薬剤師に相談しましょう。

2. 漢方薬にも副作用はあります。医師に出して頂いた他のお薬との相性などもあります。市販のお薬を服用されている場合、またはこれから服用したいと思われる際は、医師・薬剤師にお伝え下さい。

参考: ツムラHP、クラシエHP、足立外科胃腸内科医院HP、漢方薬の服薬指導(南山堂)、龍角散HP

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 紫竹店

お知らせ

LINE・Instagramを始めました!  
各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。  
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY

<https://www.miyako-ph.co.jp>

# みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店