

今月のテーマ

漢方薬の飲み方

「漢方」は鍼^{はり}やお灸^{きゅう}とならぶ、東洋医学の中心的な治療法のひとつです。煎じ薬の他に顆粒状のエキス剤、錠剤、丸剤、散剤等の剤形があります。



現在、医療用として使われている多くの薬剤は「エキス剤」です。エキス剤は、生薬を煎じた液からエキス成分を抽出し、顆粒や粉状に製剤化した、いわばインスタントコーヒーのようなものです。煎じる手間がかからず携帯に便利で、長期保存も可能になっています。



いつ飲めばいいの？

漢方薬の服用は、吸収を良くするために、食前か食間(食後2時間くらいの空腹時)に服用するのが一般的です。複数の生薬が合わさった漢方薬は、薬が吸収されやすい空腹時に飲むことで、効果がよく現われるからです。

とはいえ、食事中に飲み忘れに気付いたり、食間の服用も忘れやすいものです。効果を最大限発揮できるのは食前と食間ですが、飲み忘れるくらいなら食直前、食後でも思い出したときに服用しましょう。

漢方薬の効果は続けてこそ発揮されますので、自分で飲み忘れないタイミングを見つけて続けましょう。

漢方薬の上手な飲み方

漢方薬は水や白湯^{さゆ}で飲むのが一般的ですが、飲みにくい時にはどう対処していますか？においや口当たりなどが苦手という方もあるかもしれません。漢方薬を上手に飲むためのいくつかの方法を紹介します。

1. こぶ茶的内服法

漢方薬は、本来その香りや味も重要な薬効の一つです。
熱いお湯に溶かして飲めば、心ゆくまで漢方薬本来のにおいと味を感じられ
効果も高いと言われます。

2. 水さき粉あと法

粉を先に口に入れてから水で流し込むと、漢方薬のにおいや味が口いっぱいに広がってしまいます。先にひと口水を含み、口の奥に水たまりを作り（うがいをする直前の格好です）この水たまりに向かって、封を切った漢方薬を流し込みます（この時、できるだけ漢方薬が口の粘膜につかないようにします）。あとは水をオブラートにしてゴクリと飲み込んで下さい。

3. オブラート法

オブラートで薬を包み、水につけてすぐに飲みます。オブラートはデンプン（お米と同じ性質）でできているので、そのままですと口の中の水分で張り付いてしまいますが、1回水につけると、オブラートの表面がツルツルして飲みやすくなります。

注意!

ただし、水につけたら、すぐ飲んで下さい。
オブラートが溶けてやぶれてしまいます。

4. ストロー法

漢方薬を水か白湯に溶かし、ストローで喉の奥に直接吸い込んでください。
あまりにおいや味がしなくて良いようです。

最近は漢方薬用の服薬支援ゼリーも発売されています。

漢方薬には特有の味がありますが、自分に合っていると気にならなかったり、最初は飲みにくくても、次第に慣れて飲みやすくなる傾向があるといわれています。

参考：ツムラHP、真弓循環器科クリニックホームページ

お薬や介護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 山科店

***** 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・みやこケアプランセンター（北山店横）

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