

お薬のしおり

漢方薬について No.50 (H17.11)

東京医科大学病院 薬剤部

最近、「漢方薬」についてCMや雑誌などでよく見かけませんか？漢方カフェや漢方ブティックなどというものも登場してくるなど、「漢方」が密かなブームになっています。そこで今回は、「漢方薬」について簡単に説明したいと思います。

<漢方は日本生まれ？>

漢方薬は中国由来のものでは？と思われる方は多いと思いますが、古代中国の医療をもとにして、日本人にあうように日本的な改良がなされたものです。

<民間薬とはここが違う！>

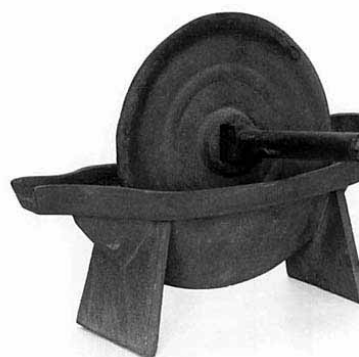
民間薬にはゲンノショウコやドクダミ茶、グアバ茶などがあります。毎日欠かさずに飲んでいるという方もいると思います。これら民間薬は、天然物を単独で使用したものであり、漢方薬には含まれません。これに対して、漢方薬とは何種類もの薬草などを混ぜ合わせて作られているものを指しているのです。

民間薬：民間薬とは、理論体系があまり無く、言い伝えや経験で身近な生薬を使うこと。ふつうは単品で用いられ、言い伝えはあっても漢方のような病と治療に対する考え方の体系がないもの。

漢方薬：理論がしっかり決まっていて、漢方医学の診断のもとに処方を選び、それに従って病気を治す治療薬のこと。病名で診断することだけでなく、患者一人ひとりの体質や病気の状態を見極めながら、最適な漢方薬を使い分けていく、いわゆる「オーダーメイド」の治療といえます。

<漢方は自己治癒力を強化する>

西洋医学、東洋医学の違いを言える方、意外に少ないのではないのでしょうか。簡単に言ってしまうと、西洋医学は病気そのものを



治療して治そうとするものであるのに対し、東洋医学は身体の体質や特徴をとらえて調和を図ろうとする学問のことで、東洋医学はそもそも漢方医学のことであり、漢方薬・鍼・灸などを使うことで発展した医学なのです。漢方処方多くは、心身全体と局所のバランスを調べ、自律神経を調整して心身を活性化し、体質や体調を改善して自己治癒力を強化するように働きます。ですから同じ病気であっても患者さんの状態によって服用する薬が違っていたり、ひとつの薬がいろいろな病気に使われたりすることもあるのです。

<漢方薬局と漢方カフェ>

漢方薬局では医薬品としての漢方薬を、自分に合うように組み合わせてもらうことができます。そこはその名のとおり「薬局」なので、当然薬剤師がいて医薬品としての漢方薬を調剤してもらえます。

漢方カフェなどでは、料理やお茶、デザートなどを楽しむことができ、店によっては薬も購入できる場所もあるようです。また最近では、生薬を用いたエステやマッサージなどもあるようで、漢方というものがいろいろな方面からアプローチされているのがわかります。

<漢方薬は食前に服用するのが基本>

漢方薬は、特別な指示がない限り、食前または食間にのんでください。食前服用とは、ご飯を食べる30分前にのむことです。食間服用については、よく勘違いしている人がいますが、これは決して食事中にのむことではなく、食後少なくとも2~3時間たってから、食事と食事の間にのむことです。食前も食間も、胃の中に食べ物が入っていない、空腹の状態です。どうして空腹時がいいのかというと、一つには漢方薬の成分の多くは例外を除き、腸内細菌によって吸収されやすい形に変えられて効果を発揮します。そのため、空腹時にのむほうが、速やかに腸内細菌のいる場所に到達するわけです。さらに、食べ物などの影響、食べ合わせを防ぐためにも、空腹時がよいと言われています。

漢方薬は胃腸を荒らす心配は極めて少ないのですが、薬の種類や体質によっては、胃が悪くなったと感じる人がいるかもしれません。漢方薬はきちんと飲んでこそ効果を発揮しますので、具合が悪くなったり、何か気づいた場合は、遠慮なく医師、薬剤師に相談して下さい。