

{COL1}様

こんにちは、日本臨床漢方医会です。

だんだんと春めいてまいりましたね、お元気にお過ごしでしょうか？

当医会では、漢方を生活に取り入れることで、

毎日、健康に乗り切れるお手伝いができればと思っています。

参考になる情報を記載しましたので、宜しければ最後までご覧下さい。

++・…… INDEX ……・++

【1】 漢方からみた春の過ごし方

【2】 春に多い嘔吐下痢について

【3】 なるほど漢方講座：漢方薬の剤型について

【1】 漢方からみた春の過ごし方 ～ 多剤投与に一言 ～

漢方を専門にしていると、全く他医での薬を服用していなくて来院する人は、まずいない。

特に、慢性疾患の人が来られた場合、高齢者では実に多くの西洋薬を服用している事にびっくりさせられる。

一病名にひとつの薬ならまだしも、殆どの方が2、3種服用している。

また、高齢者は多くの専門科にかかっているのです、下される病名は多岐にわたり、結果として薬の種類が桁外れに多い。

さらに主治医に「胃が悪くなる」と告げたら、薬を減らされるどころか胃薬を3種類追加されたという患者さんもいた。

そんな方をみると、私はつくづく思う。

最初から漢方専門医の所に受診してくれたら、
西洋薬は必要最小限度にとどめ、
漢方薬を併用すれば、心身ともに良くなるのになあと残念でならない。

西洋薬は病名投与なので、季節が変わっても投薬の内容は
大きく変わる事は無いが、漢方は「外感六淫」というように、
四季によって、又、その人の体質によって出現する症状は様々なので
投薬も変更があり得る。

特に春は、陽気が高ぶりだすので、心身がやや高ぶってくる。

自律神経のバランスの悪い方は、そのことを心得て、
自制する必要がある。

織部内科クリニック・織部和宏

【2】春に多い嘔吐下痢について

冬から春にかけての身体のバランス変化のためか、
春先には花粉症だけではなく嘔吐や下痢の患者さんが多く来られます。

西洋医学的には、嘔吐下痢の原因は、9割がたがウイルス感染です。

実際の臨床では、嘔吐には制吐剤、下痢には整腸剤といった感じで
どんな症状でもほぼ決まった対症療法をされている事が多いようです。

漢方では、主に“霍乱病”というカテゴリーで五苓散や人参湯を用いて
嘔吐下痢に対応しています。

しかし、それ以外にも嘔吐や下痢を伴う場合の方剤として、
葛根湯（太陽病と陽明病の合病）や
黄ゴン湯 *1（太陽病と少陽病の合病）、
桂枝人参湯（太陰病）、桂枝加芍薬湯（太陰病）など
様々な処方があります。

下痢が中心だったり、腹痛を伴っていたり、または嘔吐だけだったり、発熱や上気道炎症状を伴っていたりと、嘔吐下痢にも様々あります。

漢方では、病気の時期や種類、患者さんの体力に合わせたより細かい治療が可能となります。

早い場合は1服、もしくは1日で症状が消失し、患者さんにも非常に喜んでいただけることがあります。

味的に慣れてないと吐き気がある時には、飲みにくいと思いますが、辛い嘔吐下痢の早期回復の為に、漢方薬は如何でしょうか？

仁和会クリニック 大和田院長 古田 誠

[注意]*1 黄ゴン湯のゴンは、くさかんむりに今という漢字です。

【3】なるほど漢方講座：漢方薬の剤型について

漢方薬は、主に「煎じ薬」と「エキス剤」（顆粒や錠剤）があります。

エキス剤は持ち運びに便利ですが、抽出物質の薬効や風味において煎じ薬のほうが優れています。

煎じ薬が薬効的に良いとご存じでも、飲み方などがよく分からず、選択しないという方が多いようです。

今回は「煎じ薬」を使ってみたいと思われる方もいるかと思しますので、作り方や飲み方についてご紹介します。

◆煎じ方

「煎じ薬」とは、名前の通り、煎じて作ります。

まず、ほうろう鍋や土鍋、専門の煎じ器を使い、

薬と決められた量の水を入れ、中火で沸かします。

沸騰したら弱火で吹きこぼれないようにして、30分ほど水が半量になるまで煮詰めますが、薬によっては異なる場合がありますので、薬剤師の指示に従ってください。

多くても、1日分を煎じてください。

煎じ薬は、袋から出し、お茶パックやガーゼなどに入れず、煎じる器に中身を直に入れて煎じます。

薬草成分を抽出するには、直接水に触れさせて対流させるほうが、より効果的だからです。

夏場など暑い日は、冷蔵庫で保管して下さい。
傷みが生じる場合がありますので、保管に気をつけましょう！

どうしても2日以上をまとめて煎じたい場合は、煎じた湯液を冷凍保存する方法もあります。

小さいタッパなどに小分けして、凍らせます。
溶かす際は、前もって自然解凍させ、それを温め直します。

ただし、冷蔵庫にいれても、出来るだけ長期保存は避けましょう。

◆飲み方

空腹時に1日に2～3回、指示通りに分けて飲みます。

温かいうちに飲む方が良いので、冷めてしまったものは再度温め直すとよいでしょう。

仕事などでお昼に飲むことが大変な場合は、朝晩の2回に分けて、飲んでも構いません。

◆煎じ薬の保管

保管は、冷蔵庫に入れておくと、虫がつきにくいので、お薦めです。

稀に虫やカビが発生する可能性もあるので、保管には注意が必要です。

保管したものをを使う場合は、劣化していないか確認してから、煎じましょう！

煎じ薬は少し慣れると、作り方や味も思った程大変ではありません。

長年漢方薬を使っている方などは、「煎じ薬」でないと！と言われる方も多くいらっしゃいます。

処方により煎じ薬が選択できない場合もありますが、両方から選べるのであれば、煎じ薬を検討されることも一案かと思えます。

■ 編集後記

花粉症にPM2.5と様々な飛来物に困惑している方、気温が上がって、皮膚トラブルなどにお困りの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

まだ花粉症を発症していなくても、「いつ罹ってしまうのか、とても心配！」との声も聞かれます。

春は、これらのトラブルは元より、様々な新しいことが始まったり、震災の影響や五月病などもあり、不安や恐れが増えて、精神的にも辛く感じやすい時期です。

自律神経の調節がうまくいきにくい時期でもあるので、

- ・ 普段よりゆったり過ごす（例えば睡眠時間を多くとる、等）
- ・ 決まった時間に、出来るだけ栄養バランスの整った食事をとる
- ・ 頑張りすぎない

などを意識して、心身が疲れすぎないように
過ごされてはいかがでしょう。

ただし、自分で心身のバランスが崩れてしまったなと感じた時には、
ぜひ漢方を活用してみてください！

体の不調ばかりでなく、精神的な面においても大変効果を得られると
思いますので、お早めに漢方医までご相談ください。

さて、本会ではメルマガ配信やホームページ、フェイスブックの
ページ等でも、多くの方に漢方情報をお届けしております。

ぜひ、下記のサイトもご参考になさってください。
>> <http://kampo-ikai.jp> (医会ホームページ)

なお、当会では、皆さまからのご感想やご意見を募集しています。
jim@kampo-ikai.jp まで、どうぞお気軽にご連絡ください。

時節柄ご自愛いただき、健やかに春をお過ごしください。
今回は、夏号の配信となります。どうぞお楽しみに♪♪

◇◆* . . .

発行元：日本臨床漢方医会事務局 URL： <http://kampo-ikai.jp>
Facebook ページ： <http://www.facebook.com/kampoikai>
お問い合わせは、 jim@kampo-ikai.jp まで

当メールは署名もしくはHPでご登録いただいた方にお送りしております。
アドレス変更&配信停止はこちらのページからどうぞ。

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

http://kampo-ikai.jp/web_henko

. . . * ◆ ◇