

〇〇様

こんにちは、日本臨床漢方医会です。  
めっきり秋も深まりましたが、お元気でいらっしゃいますか？

夏に配信した「号外～漢方薬の保険継続を求める vol.5」内で  
漢方の保険除外反対を求める声を依頼させていただいたところ、  
沢山の声をいただきまして、誠に有難うございます。

ご協力を深く御礼申し上げます。

財務省による漢方薬保険外しは、現時点では鎮静化しているようですが  
まだまだ気を抜ける状況ではないようです。

予算編成を考える度にその案が出る危惧もあり、引き続き  
活動してまいりますので、ご協力いただけますと嬉しいかぎりです！

さて、当会では、漢方や漢方的考えを取り入れることで、  
健康で過ごされるお手伝いができればと願っています。

一般の方にも役立つ漢方関連情報を記載しましたので、  
よろしければ最後までご覧下さい。

＋＋…… INDEX ……＋＋

【1】漢方からみた秋～冬の過ごし方・冷えについて

【2】なるほど漢方講座：養生・入浴について

【3】漢方薬の副作用について

■ 編集後記

---

## 【1】漢方からみた秋～冬の過ごし方・冷えについて

---

秋は、夏と異なり気温が下がって空気が乾燥してきます。

たとえ、日中は暑くて半袖でも、  
日が陰ればぐっと気温が下がって上着が必要になります。

いつまでも夏のつもりで、服装に注意しなかったり冷たい飲食物を  
食べていると、体調を崩すことが多い時期です。

季節の変わり目に身体がついて行かない為、風邪をひきやすくなったり  
喘息やうつ病などの気分障害が多くなります。

運動などで汗をかいた後に、着替えをおろそかにして  
冷やしたりしないようにしましょう。

夏の間、冷やす陰性食品(スイカ、キュウリ、ナス、トマト、メロン、  
アイスクリーム、ジュース、冷水)を摂りすぎていると、  
胃腸が冷えてしまい、秋から冬にかけてお腹をこわす事になります。

身体を温める陽性食品(根菜類、栗、肉)を  
食べるように努めましょう。

内臓が冷えてしまうと、手足の冷えばかりでなく、  
様々な症状や病気が起こってきます。

漢方医学を勉強している医師は、自覚症状ばかりではなく、  
手足やお腹に直に触れて漢方医学的診察を行い、  
身体の異常がどこにあるかを探ろうとします。

もし、お腹に冷えの兆候が見られれば、  
内臓を温める漢方薬を処方します。

この温める薬は、西洋薬には全くない概念の薬ですから、  
冷えの治療は漢方の独擅場といえましょう。

冷えに気づいた方は、一度漢方医学を実践している医師に  
相談してみてもいいのではないでしょうか。

---

## 【2】なるほど漢方講座：養生・入浴について

---

昔から風邪や体力低下時には入浴や髪を洗ったり切ったり、髭を剃ったりといったことは、良くないとされていました。

過去の日本では、銭湯の習慣であったため行き帰りで湯冷めしたり、長い髪を洗っても乾く間に気化熱を奪われて、冷えたりするということなのでしょうが、いずれにせよダメなようです。

西洋の医師の中では意見が別れるところですが、実は最近の加速度脈波(Lf/Hf)の研究では、入浴の時間に伴い加速度脈波の上昇が認められ、入浴により交感神経の緊張が高まる(＝免疫機能が低下する)と言われております。

また、Fatigue factor(疲労因子)の研究でも、入浴時間経過とともにFatigue factorの上昇が見られ、疲労がたまる(免疫機能が低下する)とされています。

これからの季節、お風呂が恋しくなりますが、”風邪をひいてる人”や”疲れてる人”は、かえって悪化しますので、くれぐれもご注意ください。

必要なのは、風邪には風邪の、疲れには疲れの漢方と正しい養生です！

仁和会クリニック 大和田院長 古田 誠

---

### 【3】漢方薬の副作用について

---

今回、漢方薬の保険除外反対を求める声をいただいて気付いたのは  
＜漢方薬の副作用＞について、誤解があったことです。

最も多かったのは、「漢方薬には副作用がなく、身体に安心だから  
継続利用したい。それには保険が必要です」という声でした。

西洋薬と比べれば、漢方薬の副作用は少ないと考えられていますが、  
残念ながら、副作用は少ないながらもあります。

代表的なものは、麻黄による循環器系への影響や甘草による浮腫、  
高血圧や低カリウム血症など。

また、アレルギーによると思われる肝障害や間質性肺炎などが  
あげられます。

漢方は自然の生薬が原料だから心配ないというのは迷信です！

というのも、自然のもの、花粉症の原因となるスギやヒノキ、  
毒キノコや、かぶれの原因となる漆も自然のものですよね…。

漢方薬を服用後、例えば今迄に無い倦怠感、空咳、発疹など、  
何かおかしいと思う現象が起きたら、一旦服用を止め、  
早めに医師にご相談下さい！

医師は廃薬にするか、そのまま処方を微調整して継続するかを  
再度検討し、処方や分量の変更を行います。

不快な症状には、生薬の薬理作用によるものもあり、  
本当に副作用なのかどうか、十分注意を払う必要があります。

漢方薬には、そのような見極めが大切な為、自己判断でなく  
漢方のことをよく知っている専門医の処方と診察を薦めています。

漢方薬を安心して使っていただくためにも、  
ドラッグストアやネットなどで、気軽に購入できる時代ですが、  
副作用のことも今一度ご留意いただければと思います。

副作用について不明な点があれば、かかりつけの医師にご相談ください。

---

## ■ 編集後記

風邪で入浴できない時、身体は拭けるけど洗髪できないのが苦で  
ついお風呂に入ってしまう、それが原因で悪化することがあります。

それを解消するのに便利なのが、水の要らないシャンプー、  
”ドライシャンプー”です。

主に、乾いたタオルで拭き取るだけで、サラッと仕上がる泡状のものが多くです。  
拭き取るだけの厚手のウェットティッシュタイプや粉状で手にとって広げて使うタイプもあります。

ドラッグストアや大手スーパーなどで販売されており、  
災害時にも役立つので、1本持っておくと重宝するかもしれません♪

さて、当会では、11/12(木)19時30分より東京都立川市で  
主に医師向けに漢方家庭医講習会を開催いたします。

▼詳しくは

<http://kampo-ikai.jp/?p=7018>

をご覧ください。御参加をお待ちしております。

一般の方向けの漢方情報も、以下のWebサイトやFacebookページで  
幅広く紹介しています。

※ 日本臨床漢方医会ホームページ <http://kampo-ikai.jp>

※ Facebookページ <http://www.facebook.com/kampoikai>

皆さまからの率直なご感想やご意見も募集中です。  
御連絡は [jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) 宛にどうぞ。

では、時節柄ご自愛いただき、健やかにお過ごしください。  
次回は、冬号の配信となります。どうぞ楽しみに～!!

◇◆\*.....

---

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](mailto:jim@kampo-ikai.jp) まで

---

.....\*◆◇