

こんにちは、日本臨床漢方医会です。

猛暑が続いておりますが、
いかがお過ごしでしょうか？

日頃からの養生と心身を整えられる
「漢方薬」の活用は、
夏を元気に乗り切る一手となります♪

多くの方に「漢方」を知って頂きたく、
皆さんに役立つ漢方情報をお届けします。

++ ····· INDEX ····· ++

【1】なるほど漢方講座
～夏こそ漢方

【2】夏の夜の寝苦しさから解放されるには？

【3】市民公開講座～どなたでも

【4】医会講演会～主に医師・歯科医師向け

【5】漢方家庭医講習会～主に医師・歯科医師向け

■ 編集後記

【1】なるほど漢方講座 ～夏こそ漢方

気象庁のデータを見ると
東京都では5月からチラホラと

30℃を超える日がみられ、
今年もかなり暑い夏になりそうです。

高騰している稻や野菜の
高温障害による不作も心配です。

さて、夏に花を咲かせる
生薬の一つに
「茴香(ウイキョウ)」があります。

「茴香」は
”フェンネル”とも呼ばれ、
地中海沿岸原産の多年性草木です。

6月から8月にかけて
傘状に広がるように多数の
黄色い小花を次々と枝先に咲かせます。

秋には7mm程度の
茶褐色の果実を付けます。

これを日干しにして、
乾燥させたものが生薬の「茴香」です。

ヨーロッパでは消化不良や
疝痛(せんつう)に
ハーブティーとして用います。

特にミルクに入れて温めて作った
「Fennel Tea」には、イライラや
緊張を解きほぐす効果もあるようです。

日本には平安時代に中国から渡来し、
「延喜式」に“呉母(くれのおも)”と
記載された物が「茴香」だと言われています。

俳句では、季語として
花は夏、実は秋に使われます。

「茴香」は身体全体を温めることで、
冷えによる嘔吐や胸やけ、食欲不振、

消化不良、胃腸に溜まったガスの除去や
腹痛に使用されます。

代表的な漢方薬としては、
安中散(あんちゅうさん)や
丁香柿蒂湯(ちょうこうしていとう)
等があり、多くの処方に配合されます。

暑い夏を乗り切ろうと
冷たい物を多く摂って、
かえって腹痛や消化不良を起こす事があります。

この夏は「茴香」を含む漢方で、
おなかの調子を整えてみるのは如何でしょうか？

草花クリニック・古田誠

【2】夏の夜の寝苦しさから解放されるには？

気が滞っている場合は、
うまく気が巡るように助けたり、
体のバランスを整えると、
睡眠の状態が良くなります！

<症状・体質の特徴とそれらに対応するお勧めの漢方薬>

◆【肝鬱気滞(かんうつきたい)】
イライラしやすい、怒りっぽい、

歯ぎしりをすることがある、
過食、のぼせがあるなど。

ストレスが強く
自律神経のバランスが崩れているので
肝の余分な熱をとったり、
気の流れを良くする漢方薬がおすすめです。

※代表処方として
「加味逍遙散(かみしょうようさん)」

◆【心脾両虚(しんびりょうきょ)】
心配事が頭に浮かんで眠れない、

不安、動悸、悪夢を見る、眠りが浅い、
食欲がない、軟便のときがある。

普段から心配性でいろいろ気になってしまい。

体が疲れやすい方なので、
心や脾を補う漢方薬がおすすめです。

※代表処方として、
「加味帰脾湯(かみきひとう)」、
「帰脾湯(きひとう)」、
「酸棗仁湯(さんそうにんとう)」等。

◆【腎陰虚(じんいんきょ)】
腰がだるい、イライラして熱っぽい、
ふらつき、多汗、月経に乱れが出てきたなど。

腎の陰を補い、身体のバランスを
とっていく漢方薬がおすすめです。

※代表処方として
「六味地黄丸(ろくみじおうがん)」、
「八味地黄丸(はちみじおうがん)」、
「牛車腎気丸(ごしゃじんきがん)」等。

＜「ラッキーセブン」は伊達じやあない！＞

私自身、前期高齢者となりましたが、
いつまでも元気だと思っていました。

ところが、気が付けば、
「夜間に目が覚める」
「残尿感・夜間尿・頻尿」
「むくみ」「高血圧」などの症状が出てきました。

そこで、この様な初老期に効果がある
「八味地黄丸」を服用しはじめたところ、

今のところやんわりではありますが、
よく眠れる日も増えてきました。

じんわりと効果があるように実感しています。

この薬は、各製薬メーカーの
製品番号が7番ですので、
「ラッキーセブン」と呼ばれています。

これを飲むだけで、いろんな症状に効く！

まさに、ラッキーなことですね。

症状が気になる方は、
漢方医に相談されると良いと思います。

さもり小児科・佐守友仁

【3】市民公開講座～どなたでも

本年の市民公開講座は、

11/30(日)14時よりオンラインで開催します。

◆テーマ:

「漢方薬が保険治療で使用できなくなると?
～知っておきたいこの問題！健康を考えた時に」

◆演者:並木 隆雄 先生

(千葉県 国際医療福祉大学成田病院 予防医学センター 病院教授)

◆概要:

『漢方薬の保険治療にいま何が起きているのか?』

米の価格の高騰、関税や戦争などの
ニュースの陰で私たちの健康に関わる
大切な見直しが進められています。

それが「保険がきく薬」の見直しです。

漢方薬も保険の対象から外れる可能性が出てきました。

もしそうなったら、診察や治療、
家計はどんな影響があるでしょうか？

その背景や今後の動きについて、
わかりやすくお話ししたいと思います。

◆共催:小太郎漢方製薬株式会社

◆参加費:無料

かなり先の日程なので、
予定が分からぬ...という方も、

WEBとはいえ、参加者数には
限りがありますので、
まずは、お早めにご予約ください♪

▼詳細・お申込みは

https://kampo-ikai.jp/contents/ct_lecture10/

【4】医会講演会～主に医師・歯科医師向け

第 75 回日本東洋医学会 学術総会内で、
講演会を開催いたしました。

●日程:2025 年 6 月 7 日 (土) 17:15～18:15

●テーマ:「私が見たくない未来」

202X 年 医療用漢方 保険薬価削除

▼詳細は

https://kampo-ikai.jp/contents/ct_lecture2025/

※医会会員の先生であれば、
この講演会動画を視聴することができます！

次回は、第 75 回日本東洋医学会 学術総会内で、
来年 6 月 13 日 (土) に富山で開催予定です。

【5】漢方家庭医講習会～主に医師・歯科医師向け

＼あさって夜に開催・参加費無料／

■ └ 第 77 回漢方家庭医講習会 (Web)
└ └ └

◆日時:2025 年 7 月 19 日 (土) 18:00～20:00

◆演題:呼吸器内科医が行う漢方処方

◆演者:五十嵐 尚志先生

(フォレスト呼吸器内科クリニック町田 院長)

講演後に、鼎談

「アフターコロナの呼吸器感染症に対する漢方治療」

もございます！

▼詳細&お申込みは

<https://kampo-ikai.jp/contents/20250719/>

なお、医会会員であれば、
見逃しても【会員特典】として、
他の過去の講演会や講習会も含めて、
ホームページから、いつでもご覧いただけます♪

<一例>

▼漢方家庭医会 動画(第76回まで掲載中)

<https://kampo-ikai.jp/category/movie/training/>

漢方への学びをより深めてみませんか？

当会では、講演会・講習会などの参加や
動画視聴で、規定の研鑽に努めた会員を
「漢方家庭医」として認証しています！

漢方を深く学びたい医師・歯科医師で
「漢方家庭医」の認証を取得したい方は、

<http://kampo-ikai.jp/profile/profile4/>

をチェックしてみてください。

◆編集後記

もし夏の不調をお感じなら、
我慢して悩む前に、お早めに
お近くの漢方医にご相談ください。

医会ホームページから
「漢方医」検索ができます! (^ ^)!
↓ ↓ ↓
<https://kampo-ikai.jp/doctor/>

本メールが健康を保つ
一助になれば、嬉しいかぎりです。

漢方を活用して、
この夏も元気に楽しみましょう！！

では、次号もどうぞお楽しみに(*^_^*)b

◆ ♦ * • • •

お問い合わせ jim@kampo-ikai.jp

2009年の保険除外の反対署名された方や
医会からのお知らせをご希望された方に
メール配信しています。

— · · · * ♦ ◊