



学びのスタジオ

漢方を知る No.1



～知っているようで意外と知らない「漢方」を鍼灸師の目線でまとめています～

漢方は「病氣」ではなく「症状で選ぶ」

漢方薬は、自然界にある植物や鉱物などの生薬を、原則として複数組み合わせで作られた薬。何千年という長い年月をかけておこなわれた治療の経験によって、どの生薬を組み合わせるとどんな効果が得られるか、また有害な事象がないかなどが確かめられ、漢方処方として体系化されました。現在の漢方製剤は「自然の恵みを利用して出来ている薬」と言う基本的な部分は代わりません。病院で処方される漢方薬の多くは、健康保険が適用される「医療用漢方製剤」で、一四八処方厚生労働省に承認されています。



即効性と女性に優しい漢方

*即効性のある漢方

インフルエンザ以外にも速効性を期待して漢方薬が使われることがあります。いわゆる「こむら返り」と呼ばれる足がつった状態では「芍薬甘草湯(しゃくやくかんそうとう)」という漢方薬が有効です。胃もたれや胃痛、腹部膨満感など胃腸に問題があるときは、「六君子湯(りっくんしとう)」や「大建中湯(だいけんちゅうとう)」などを用いると、スーッと症状が和らぐ場合があります。

*女性に優しい漢方

漢方は生理不順やPMS(月経前症候群)、更年期障害、冷え性などにも力を発揮します。例えば、女性ホルモンのバランスが崩れて生じる更年期障害は、漢方でそのバランスを整えることで、軽快にもつながります。ホルモン剤の服用という選択肢もありますが、ホルモン剤は加齢によって分泌が少なくなった分を補って症状を消すもの。でも分泌の減少は体が必要としなくなるからであり、それをあえて足せば今度は別の症状やリスクが高まる可能性も考えられるのです。漢方は、その不快な症状をゆっくりと改善へと導く手伝いをします。ただし、その人の体質によって何が合うかは異なりそうです。

トピックス

漢方薬の見方「食間」とは？

食間とは「食事と食事の間」、つまり食後2～3時間と言われている。朝食を7時に取り、昼食を12時ごろ食べられるのであれば、9～10時頃に服用するのが良い。漢方薬は他にも、食前(食事の前の1時間～30分の間)に用いられる場合もある。「空腹時」の服用がおすすめのようなようです。

名前で見える漢方の見方



漢方薬の処方名は、名前の最後が「～湯」「～散」「～丸」のような形になっています。これは元々作り方を表わしている。「～湯」とは、生薬を煎じた薬のことです。処方名に「～湯」や「～飲」と付きます。生薬を煎じる時間で抽出される成分も変わってくるので、生薬を入れる順番を変えたりすることがあります。「～散」とは、散剤で生薬を細かく刻んで粉末状にしたものです。水で抽出しづらい成分に適しています。「～丸」は丸薬で、散剤を蜂蜜などで固めて粒状にしたものです。