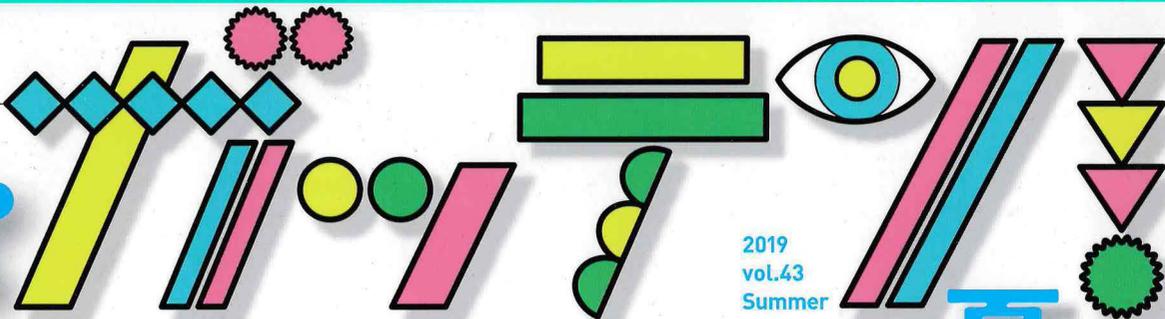


番組内容をさらに  
詳しく徹底紹介!

# NHK



2019  
vol.43  
Summer

# 夏

特別  
定価 820円  
(税込)

巻頭  
特集

## 「突然死」がイヤなら、

# 血圧だけでなく、

# 「脈拍」も測る!

寝る前にたった**10分!**

脈拍を整える

「メディカル・ヨガ」も公開

## 鍼・お灸・漢方薬

### ホントの活用術

「高血糖」に気をつけるだけではダメ!

## 血糖値の**新常識**

- 健康食「こんにゃく」新・調理法
- 一生役立つ! 洗濯スキルアップ術
- 「おしっこ問題」解決のコツ
- 食材「使いこなし」の新常識



〈別冊  
付録〉

1日たった5分の  
“貯金”筋トレで、  
健康になる!



# 〳〵処方薬〳〵なら漢方も保険がきく

現在、約150種類の漢方薬に健康保険が適用されるため、漢方薬をためたいたと思つたら、病院で医師に処方してもらおうのがおすすめです。

## 漢方薬は天然素材を組み合わせたもの

漢方薬は、人工的に合成された西洋薬とは異なり、植物や鉱物などの天然の素材から作られた「生薬」を組み合わせて作られています。もともとは煮出したのむ「煎じ薬」が中心でしたが、現在は顆粒や錠剤タイプの「エキス剤」が多く使われています。

「煎じ薬は手間はかかりますが、患者さん一人ひとりの体質や状態に合わせて調合を変えることができます。いっぽう、エキス剤はそうした細かい調整はできませんが、品質が安定しており、手軽に服用しやすいという利点があります」(前出の嶋田さん。以下同)

漢方薬は値段が高いと思われがちですが、病院で医師が処方する

漢方薬のほとんどは、保険が適用されます。漢方薬を使ってみたくて、持病があつて病院に通つている人はまずはかかりつけ医に相談を。漢方に詳しくなくても、漢方専門医を紹介してくれる場合もあるといひます。

また最近では、西洋医学と漢方をうまく組み合わせる例も。「たとえば、西洋医学的な治療で高血圧は改善したけど、頭痛がおさまらないといった場合などは、漢方治療と併診するケースも多くあります。西洋医学と漢方医学のそれぞれの長所を生かして治療に取り入れていくのが、上手な活用法といえるでしょう」

嶋田さんに聞きました!

## 漢方薬 Q&A

Q 西洋薬から漢方薬に変えたいときは?

A 自己判断で変えるのは危険です

「病気の症状や状態によっては西洋薬が適している場合もあれば、西洋薬と漢方薬を併用したほうがいい場合もあるので自己判断は危険です。また、漢方薬だからといって副作用が一切ないわけではありません。漢方薬に変えたいときは事前にかかりつけ医にご相談ください」



Q 漢方の専門医にかかりたいときは?

A 学会のウェブサイトで見つけられます

「漢方専門医とは、医師免許に加え日本東洋医学会から専門医の認定を受けた医師で、日本東洋医学会のサイトで検索できます ([https://www.jsom.or.jp/jsom\\_splist/listTop.do](https://www.jsom.or.jp/jsom_splist/listTop.do))。漢方の専門医は、東洋医学独特の診察方法である、体の状態を目で見る『望診』、耳で聞く『聞診』、自覚症状を聞く『問診』、直接体に触れる『切診』を行う場合もあります」

日本東洋医学会 漢方専門医  検索

## 漢方薬をのみたいと思ったら 病院に行くのがおすすめ

昔ながらの漢方薬局だけでなく、今や一般の病院やドラッグストアでも手に入れることができる漢方薬。とはいえ、西洋医学の知識も持った医師が診察してから漢方薬を処方してくれる病院が安心だといひます。



### 病院などの医療機関

検査や診察は西洋医学的な手法をとりながら、症状によっては漢方薬を処方する一般の病院が増えています。漢方専門の病院では、西洋医学的な検査のほか、東洋医学的な診断もしたうえで、煎じ薬からエキス剤まで幅広く処方します。また、病院の処方薬であれば、約150種類の漢方薬が保険適用されます。

#### ●かかりつけ医に相談

まずはかかりつけの医師に、自分の症状の治療に漢方薬を取り入れることができるかを相談してみる。漢方専門医を紹介してくれる場合も。

#### ●診療科目で探す

特定の医師にかかっていない場合は、診療科目の中に「漢方外来」や「漢方内科」、「和漢診療科」などがある医療機関へ行くのがおすすめ。

#### ●調剤薬局で聞いてみる

近所の調剤薬局の薬剤師に、近くに漢方薬を積極的に治療に取り入れている病院がないか聞いてみる、という手も。



### ドラッグストア

漢方薬に詳しい薬剤師に相談してドラッグストアで購入する方法もありますが、処方箋がいらない一般用の漢方薬には健康保険は適用されません。



### 漢方薬局

漢方薬局で購入する漢方薬も保険適用外です。また、血液検査などは行えないので、深刻な病気が隠れていないか、事前に病院で確認しておくとう安心です。

## 特別コラム

# 世界から注目されている〳〵東洋医学〳〵

世界に向けて日本の東洋医学を発信している専門医、渡辺賢治さんに、世界から見た東洋医学についてうかがいました。

お話をうかがった人



渡辺賢治さん  
慶應義塾大学医学部  
漢方医学センター  
客員教授

2019年5月に、世界保健機関(WHO)が定める「国際疾病分類」という公類項目に、東洋医学の漢方と鍼灸が加わることが決まりました。これは、いままで西洋医学一辺倒だった世界の医療における「共通言語」に、初めて、伝統医療としての漢方と鍼灸が加わるということ、とても画期的なことです。今後ますます、西洋医学ではカバーしきれない症状や病気に対

する東洋医学の役割が、世界から注目されることでしょう。実際、私のところにも漢方治療を受けるために、アメリカやオーストラリアなど世界中から患者さんが訪れます。日本は発信力が弱く、国際化に力を入れていない中国には及びませんが、それでも慶應義塾大学の漢方医学センターには欧米やアジアから多くの医師・医学生が留学にきています。自国で西洋

の医療を知り尽くした医師でも、漢方については驚くことばかりのようです。また、日本の鍼の特徴はとても繊細なこと、きわめて細かい鍼を正確にツボに刺すために、誘導するための管をガイドとして使うのですが、江戸時代に開発されたこの管鍼法は、安全で事故が少なく、刺す深さも浅くて痛みがほぼないので、いまや世界中に広まっています。