

こころとからだの健康情報誌

2016

夏

ぼらんす

特集

漢方薬を上手に利用するために
知っておきたいこと





長野 茂 / 日常ながら運動推進協会代表。「日常ながら運動」「健脳運動」「アロマフィットネス」「お米体操」等の考案者で21世紀型の健康法を提唱。厚生労働省の「すこやか生活習慣国民運動」において「ながらエクササイズ」が推奨される。テレビ、ラジオ、新聞、Web等のマスメディアでも活躍。著書に「日常ながら運動のすすめ」(講談社)「健康づくりの新習慣!ながらエクササイズ」(予防健康社)ほか多数。http://www.dumbbellers.net/nagara/

「表情筋を動かしてむくみ改善・ストレス解消」

顔の筋肉は表情筋ともいい、小さな顔の中に数十種類もの筋肉が骨と皮膚、あるいは皮膚と皮膚との間で、複雑に微妙に収縮するため、喜怒哀楽、さまざまな感情を表現できます。

表情筋も、太もも、腕、おなかなどの骨格筋と同様、使わなければ衰えます。あまり笑顔を見せず無口で眉間にしわを寄せてばかりいると、口の周りの筋肉(口輪筋、口角挙筋)、頬の筋肉(笑筋、頬筋)、目の周りの筋肉(眼輪筋)、あご(オトガイ筋)、首筋の筋肉(広頸筋等)などが衰え、頬や目元、口元がたるみ、二重あごになったり、首に輪状のしわが出てきます。

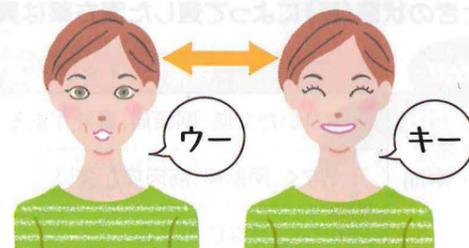
また、知らず知らずのうちに顔の表情が乏しくなり、人を拒絶する印象を与えてコミュニケーション力も低下します。

今回は「ウキウキ・スマイル」と「舌出し首張りストレッチ」で顔全体の表情筋を刺激します。お風呂につかりながら、人の目を一切気にせず、無邪気な気持ちでやってみましょう。しっかり動かせば、目元、頬、口元のむくみも改善され、首筋のたるみも引き締まります。また血行もよくなるので、くすみも改善されます。楽しくやっているうちにストレスも解消され健脳にも通じます。これだけでも、翌日筋肉痛が出るほどです。

「ウキウキ・スマイル」「舌出し首張りストレッチ」

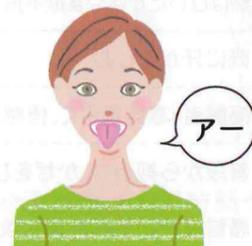
ウキウキ・スマイル

「ウ・キ・ウ・キ」と大きく口を動かして声に出す。
「ウ」のときは、目を見開きながら口をすぼめて前に2秒突き出し、「キ」のときは、目を細めながら口を思いきり横に2秒開く。



舌出し首張りストレッチ

目を大きく見開き、口をできるだけ大きく開き、1秒に1回のテンポで「アー」と声を出しながら舌を突き出し、首筋を大きく張る。



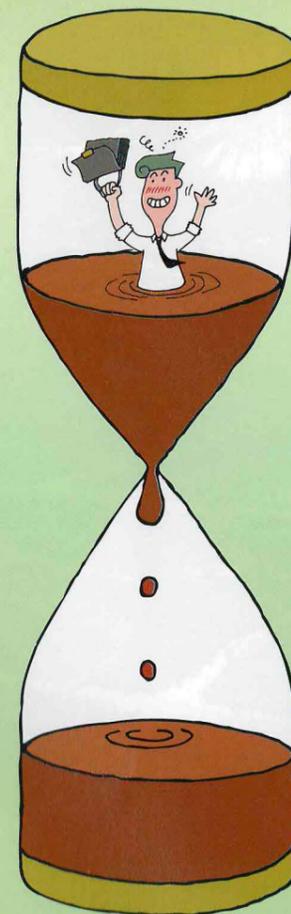
- ながらチャンス** お風呂、トイレ、テレビ、化粧時
- ながら効果** 顔、首の引き締め、ストレス解消
- 運動時間・回数目安** ウキウキ・スマイル 30秒
舌出し首張りストレッチ 30回
- ワンポイントアドバイス** できるだけ表情豊かに、オーバーに表現する。

健康〇×クイズ

“常識”と思っていることでも、意外と知らないことが多いものです。さて、あなたは?
(答えは9ページにあります)

飲んだお酒のアルコール分が血液中からなくなるには時間がかかりますが、日本酒にして三合のお酒を飲んだ場合、およそどれくらいかかるでしょう。次のうちから選んでください。(体重60kgの人が30分以内に飲んだとします)

- A** およそ2時間
- B** およそ4時間
- C** およそ8時間



4 **特集**
漢方薬を上手に利用するために
知っておきたいこと

8 **必修 けんぽの基礎知識**
大病院の紹介状なし受診が値上がり

9 **健康 Q&A**
整形外科

10 **ウェルネス・インタビュー**
東京医科大学病院循環器内科講師
五十嵐祐子 先生

12 **ぶらり諸国漫歩**
山岳リゾート・上高地を歩こう!
(長野県松本市)

14 **へるすけあ Information**
カビが原因となる
「夏型過敏性肺炎」

15 **Crossword puzzle**
Books / Present

裏表紙 **アンチメタボ 野菜のつぶやき**
保存がきく夏のビタミン、
カボチャ



表紙のことは 「花火が主役」

最近の飛行船って内部に明かりがともっていて、空飛ぶ巨大なちょうちんのようなんですけど、このイラストに描くと主役の花火が目立たなくなるので、古いタイプの飛行船に登場してもらいました。
いわた慎二郎(イラストレーター)

漢方薬を

上手に利用するために知っておきたいこと

体にやさしく、副作用がないというイメージの漢方薬。病院で処方されることもありますが、薬局・薬店でも自由に購入することができます。その一方で、漢方薬は個人個人の症状や体質などに合わせて選ばないと、十分に力を発揮しないとされています。今回は漢方薬を上手に利用するポイントをまとめてみました。

●監修／慶應義塾大学環境情報学部 教授 渡辺 賢治 先生



漢方の特徴とは？

漢方薬を上手に利用するには、漢方薬の特徴・性質を知ることが大切です。漢方薬は、天然の植物・鉱物・動物などを「生薬」として用います。生薬にはさまざまな作用を持つ成分が含まれており、それを漢方医学の理論体系に基づき、決められた配合で複数組み合わせられたものが、「葛根湯」のような処方名となっています。

漢方医学の本質は、体の状態を中庸(ちゆうちゆう)に近い自然な状態に戻すことといえます。西洋薬は血圧を下げたり、細菌を殺したり、熱や痛みを取ったりするなど、一つの症状や病気に対して的確な効果を発揮しますが、漢方薬は身体機能の乱れを元に戻して自然治癒力を引き出し、その結果として症状が治まることを目的としています。そのため漢方薬を決める際には、体質や抵抗力の度合い、病気の進行度などを漢方独特の診断方法でチェックします。その診断を「証」と呼び、証と漢方薬が対応するようにできています。個人の体質やそのときの状態(証)に合う処方薬を選ばないと、思うような効果が得にくいところが漢方薬選びの難しさといえます。

漢方処方の数は膨大で、保険適用のエキス剤だけでも147種類あります。例えばかぜ症状に効く漢方薬といってもさまざまな種類の漢方薬が存在します。「かぜをひいたから葛根湯」というよ

うに単純なものではなく、そのときの状態によって「桂枝湯」や「小柴胡湯」のように適した処方薬は変わってきます。これを漢方では「同病異治」といいます。ですから、漢方薬を使い慣れていない場合は、安易な自己判断は避け、専門家に相談したうえで利用することが賢明といえます。

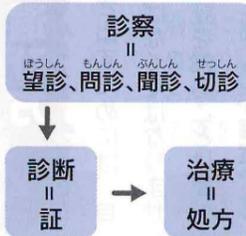
そのときの状態(証)によって適した漢方薬は異なります!

例:かぜ	特徴的な症状	処方例
初期・中期	熱はひいたが咳、咽頭痛、鼻汁がある	麻黄湯
	汗がなく、関節痛、筋肉痛が強い	葛根湯
中期	汗がなく、うなじがはる	柴胡桂枝湯
	熱はひいたが咳や食欲不振、口が苦い、吐き気がある	小柴胡湯
中期・後期	既に汗がにじむ	桂枝湯
	高齢者、寒気長引く、倦怠感	麻黄附子細辛湯
	普段から抑うつ、かぜをひきやすい	香蘇散
	感冒症状が取れた後も咳や倦怠感が残る	補中益気湯

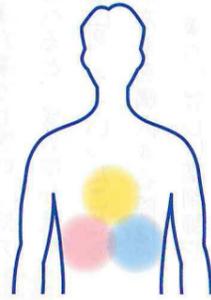
漢方専門医は独特な診断法で漢方処方を決める

漢方診断のポイントは「証」の診たて

西洋医学では治療のために病名の診断が必要ですが、漢方では病名診断ではなく「証」の診断が不可欠となります。証とはその人の体質、抵抗力の強さ、病の進行状況、病の原因などを含めた病状を総合的に表したものです。ここでは、参考までに専門的な漢方診療の診断方法について紹介します。



表情や体つき、舌の状態をみる「望診」、症状や生活習慣などを問う「問診」、声のトーン、呼吸などを聞く「聞診」、脈やおなかなどを触る「切診」などをして、「虚実」「寒熱」「気・血・水」といった三つのものさしで全身の状態を見極め、診断(証)・治療(処方など)をしていきます。



「証」を見極めるいろいろなものさし

虚証と実証 病気の勢い・体力や抵抗力

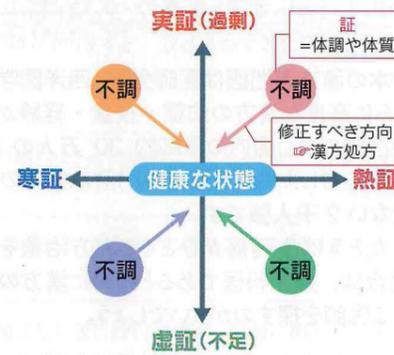
虚証: やせ型、筋肉弱、音声小さい、胃腸弱、疲れやすいなど
実証: 体力があり、筋肉質、ガツシリ型、胃腸強、便秘がちなど

寒証と熱証 病気の性質、寒さ暑さの感じ方

寒証: 顔色蒼白、冷え、軟便、頻尿、痰、咳、関節のこわばりなど
熱証: 顔色紅潮、暑がり、口渇、便秘、排尿少、発熱、胸やけ、四肢痛など

気	気の巡りが悪いとイライラ、情緒不安定などが起こる。
血	血の巡りが滞ると肩こりや頭痛が起こりやすい。
水	血液以外の体液に異常があるとむくみやめまい、冷え症を起こす。

漢方は「中庸」を重んじます



正しい漢方薬選びには専門知識が必要です。安易な自己判断は避け、専門医に選んでもらうのがベターですね!



「気・血・水」の状態を表す 8つの証



漢方専門医は、このような診察から総合的に証を判断し、それに対応した漢方処方薬を選びます。

渡辺先生からのメッセージ



渡辺賢治先生

「未病を治す」は健康長寿へのキーワード

漢方には「未病を治す」という考え方があります。未病とは健康から病気に近づいていく状態のことです。発病前の不調をケアすることを得意とする漢方は、多くの現代人が抱える生活習慣病や病院では病気が認められないような不調などに力を発揮します。

ぜひ皆さんに知っておいていただきたいことは、漢方薬を使うことだけが漢方でなく、「養生」もまた漢方では治療の一環として重視していることです。養生とは適切な食事、休養、運動、生活のリズムを整える、ストレス管理などをいいます。自分の証に合った漢方薬を選び、自分の証に合った養生をすることが「未病を治す」ことであり、病気の早期発見・早期治療や健康長寿への近道となります。

自分の証を知りたいときは、私が監修したサイト『未病チェックシート』をご利用ください。未病をチェックするためのタイプ診断やおすすめ養生法を解説するページです。事前に調べておいて、漢方薬局などで漢方薬を選んでもらうときの参考にしようのも一つの方法かもしれません。

渡辺賢治先生監修による「未病チェックシート」(神奈川県)

WEB <http://me-byo.com>

未病チェックシート

検索



漢方薬の剤形の特徴

	湯剤 (煎じ薬)	生薬を水から弱火で煮出して成分を浸出させたもの。手間はかかりますが、液状なので消化吸収がよく効き目に優れています。また、個人の状態に応じ生薬の分量を増減する“さじ加減”ができるため、オーダーメイドの調剤ができます。葛根湯など「湯」がつくもの。
	散剤	生薬を粉砕し粉状にしたもの。胃に直接作用し、煎じ薬や顆粒より長時間胃にとどまるため、治療効果もより高くなります。当归芍薬散など「散」がつくもの。
	丸剤	散剤に水分や蜜分などを加え丸い粒状にしたもの。丸剤の「丸」は「緩」に通じ、体にやさしくゆっくり作用するといわれています。八味地黄丸など「丸」のつくもの。
	顆粒 (エキス製剤)	生薬を製薬工場で煎じて抽出した煎じ薬(液状)を濃縮加工した後に顆粒や粉末、錠剤に加工したもの。エキス顆粒は、服用するのに煎じる手間がかからず、また持ち運びに便利だという利点があります。医療機関で使われる健康保険適用の漢方薬の多くが漢方エキス製剤です。
	錠剤	抽出したエキスより賦形剤を加えて製造した、服用しやすい形です。

漢方薬の利用上の注意

① 飲むタイミングは食間がベスト
漢方薬の服用は一般的に食事と食事の間、または空腹時が基本です。その訳は、漢方薬の吸収がよく、食事内容の影響を受けないようにするためです。例外もありますので、服用の際は必ず薬の説明文書を読み、副作用等の症状が現れたら、医師等に相談しましょう。

② 2週間飲んで効果がないうとき
証に合っていなかった、または証が変わった可能性があります。あらかじめ効果が出るまでに時間がかかると説明を受けたもの以外は、服用量、服用方法、あるいは処方自体を変えてもらいましょう。

③ 複数の漢方薬の飲み合わせに注意
ほとんどの漢方薬は西洋薬と併用しても問題ありませんが、なかには飲み合わせに注意が必要なものもあります。たとえば、小柴胡湯はインターフェロン製剤と併用禁忌とされていますし、麻黄や甘草を含む漢方薬が重なる副作用が出やすくなります。このようなリスクを避けるためにも漢方専門医への受診が勧められます。

④ 証を意識した生活改善も忘れずに
漢方医学では漢方薬と同様に「養生」も治療に含まれます。証の意味(体質など)を考え、是正する生活習慣を持つことが漢方薬を効果的に利用することの本質といえます。

(文責・編集部)

漢方薬はどこで入手する？
上手な漢方薬の選び方

漢方薬の効果をも十分に引き出すためには、自分の証に見合った漢方薬を選ばなくてはなりません。前頁のとおり、自分の証を知ることが簡単ではありませんので、専門家に聞くのが確実です。漢方薬の入手法としては、医療機関を受診し医師に処方せんを書いてもらい、病院や調剤薬局で保険適用の漢方薬を出してもらうか、街の漢方相談薬局やドラッグストアで市販薬を購入する方法があります。国内の市販の漢方薬は一般用漢方製剤承認基準によって、医薬品として安全性と効能が保障されていますが、インターネットや海外で買う漢方薬の中には、有害な不純物が含まれている事例もありますので注意が必要です。

市販の漢方薬は自己判断で自由に購入できませんが、証に合わないものを選択してしまう可能性や副作用の心配があります。そのため安全性を確保する意味で、同じ名称の漢方薬でも医師が処方する「医療用漢方薬」に比べると、成分量が低く抑えられているのが大半です。そういったことも理解した上で、市販の漢方薬を購入する際は、症状だけで自己判断せず、漢方に詳しい薬剤師や相談員に相談して購入することが望ましいといえます。

医療機関を受診する場合は、診察を受けなければなりません。

漢方専門医とはどんな人？

日本の漢方専門医は医師免許(西洋医学)を持ち、さらに高度な漢方の知識・技量・経験が認定された医師です。国内の医師約30万人の9割が漢方を処方しますが、漢方専門医は全体の1%に満たない2千人強です。

たとえば生理痛がひどくて漢方治療を希望する場合は、婦人科医であると同時に漢方の専門医である医師を探すのがよいでしょう。

漢方専門医検索 日本東洋医学会
https://www.jsom.or.jp/jsom_splst/listTop.do
漢方治療機関検索 日本臨床漢方医会
<http://kampo-ikai.jp/doctor/>

ればなりません。健康保険が使えるのがメリットです。ほかの薬との併用についての判断もしてもらえるので効き目や安全性が高く、長期的に服用する場合は費用面でもメリットが大きいといえます。漢方専門医のなかには、健康保険の制約にとらわれず、より専門的で細やかな漢方治療を行うために自由診療で漢方薬を処方しているところもあります。自由診療の場合は健康保険が使えないので、全額が患者負担となります。薬局などで処方せんなしで漢方薬を購入する場合と同様です。

漢方薬での治療を望んで受診するときは、漢方専門外来や漢方に詳しい漢方専門医がいるところを事前に調べてから行ったほうがよいでしょう。

漢方薬はどんな症状や
悩みに効果的？

具体的にどんな悩みや症状があったときに、漢方薬を利用するのが効果的なのでしょう？

一般的によくいわれているのは、臓器に病変など異常がある「器質的」なものや急性疾患は西洋医学のほうが治しやすく、「機能的」なもの、つまり検査をしても異常は見つからないのに、体調がすぐれず、頭が重い、体がだるい、イライラしやすい、肩がこるなどの自覚症状がある場合や、原因がわからない慢性病、体質が関係した病気には、漢方薬が適しています。

漢方が得意とする症状・悩みの例

- ◎ ちょっとしたかぜ症状
- ◎ 虚弱体質、免疫力回復
- ◎ 不定愁訴全般、自律神経失調症・神経症・不眠、うつなどストレスで悪化する病気
- ◎ 腰痛、坐骨神経痛、頭痛、リウマチなど慢性的な痛みを主訴とする病気
- ◎ 排尿障害、前立腺肥大症、忘れっぽいなどの加齢現象
- ◎ 胃もたれや食欲不振、便秘などの消化器の病気
- ◎ 高血圧症、糖尿病、肝機能障害などの慢性疾患
- ◎ 生理痛や不妊、冷え症、更年期障害症状など婦人科系の悩み
- ◎ 花粉症、鼻炎、気管支喘息、湿疹、じんましんなどアレルギーを原因とする病気