

## 漢方薬服用時の注意

95232

漢方薬を飲む時に、注意して欲しいことがいくつかあります。

### ①現在服用している新薬を急に止めないこと。

降圧剤で血圧が安定している方は、薬を独自の判断で止めると急に血圧が上がって危険な状態になることがあります。また、ステロイドホルモンを常用している方が服薬を止めると種々の症状が火山の噴火のように出てくるのは、ステロイドリバウンドとして有名です。このような薬の止め方は、症状が緩和されたかどうか薬をもらったお医者さんと一緒に考えながら、徐々に慎重に減らしていくのです。調子がいいからといって、くれぐれも勝手に服薬中の薬を止めないで下さい。

### ②適温で飲む。

ほとんどの漢方薬は温めて飲んで下さい。冷え症の方はとりわけ重要で、薬を飲んでも効果が出ない人もいます。例外として冷たくして飲む場合は、喘息の発作止めや、吐血下血などの出血のおそれがある場合です。

### ③症状が変われば必ずご相談下さい。

漢方薬は症状と体質にあわせるので、症状が変わると薬も変えなければならないかも知れません。漠然と服薬を続けるのも考えものだと思います。

### ④ちゃんと飲んでいるのによくなる場合もご相談下さい。

服用しても効果が出ないのは、薬があっていない他に、患者さんの環境も大きく影響します。例えば、冷え症の患者さんが体を冷やすようなものばかり食べていては効果は出ません。

以上に述べた①～④が漢方薬服用時の大まかな注意点です。これから以下に実際に薬局で漢方薬を売る時の注意事項や我々薬剤師の卵も含めて消費者達の漢方薬に対する誤った知識等について、いくつか述べたいと思います。

### ①他人に効いた薬でも自分に効くとは限らない。

漢方薬局では「〇〇という漢方薬を下さい」と指定する方をたまに目にします。もちろん、これは私を含めてです。勿論、今まで服用していたのなら問題はないのですが、「〇〇さんが効いたから」とか、「新聞に効くと書いてあったから」と言われると「大丈夫かな？」と心配になります。漢方薬ではない、一般の大衆薬ならそれほど問題にはならないのですが、漢方薬では大いに問題になります。同じ様な症状でも、漢方薬では体質によって全く違った薬が必要になることがたびたびあります。漢方薬は副作用がないといっても、合っていなければ当然副作用が出ます。それが時々

新聞に報道される「漢方薬の副作用」なのです。私は新聞が漢方薬情報を書く時、以上のような点に注意すべきではないかと思います。漢方薬は一人一人細かく体質を聞いてから、始めて処方が決まるものなのです。我々も、薬剤師になった時は、充分にこの点を注意すべきだと私は思います。

## ②「不足」による疲れと「過剰」による疲れ

最近、「疲労回復剤」の広告があふれています。それだけ需要が多いのだと思います。これらの中身には、成分を溶解させるためのアルコールや脳の興奮剤であるカフェインが含まれているので多少「効いた」という「感じ」があるかもしれません。しかし、私も含めて「気休めだね」と考える人がほとんどのような気がします。漢方の考え方に「虚」と「実」とがあります。「虚」とは「必要なもの」が「不足」している状態であり、「実」とは「不必要なもの」が「過剰」な状態を言います。この考え方をあてはめると、疲れにも「不足」が原因のものと「過剰」が原因のものがあるはずですが、前者はいわゆる「栄養失調」の状態であるので、栄養を補わなければなりません。「疲労回復剤」とは、この状態の時に服用して始めて効果があるわけです。しかし現代の「飽食の時代」を考えると果たしてこのような状態の人がどれほどいるのか疑問を感じます。私はほとんどの方は「ストレス」が蓄積し、「飲み過ぎ、食べ過ぎ」でブクブクしたり、脳や胃腸に「不必要なもの」を貯め込んでいる状態なのではないかと思います。これが、後者の「不必要なもの」の「過剰」による疲れなのです。この「不必要」なものを排出すべきだ「睡眠」や「運動」や「節食」をしないで、「疲労回復剤」を飲むことが以下に「おかしい」かが分かると思います。現代人の疲れを除く一番良い方法は、十分な睡眠と適度な運動、そして節食なのではないでしょうか。

## ③「不足」による病気と「過剰」による病気

病気にも必要なものの不足による場合と、不必要なものの過剰による場合があります。漢方でよく使われる「虚証」と「実証」という言葉がこれを意味します。「虚証」だけの病気や「実証」だけの病気もありますが、「虚証」と「実証」とが混じった病気もたくさんあります。「虚」の病気には「補」という方法を使い、「実」の病気には「瀉」という方法を使って治療を行います。漢方の見立ては、この「補」と「瀉」の薬の組み合わせをいかに上手く処方するかということにより決定されます。「漢方薬の副作用」もほとんどこの「補」と「瀉」の間違いにより生じると言っても過言ではないと思います。必要なものが不足しているのに、「瀉」してしまったり、この逆の場合の間違いもあります。

薬剤師が漢方薬を処方する時、患者さんに色々と質問するのは体のどこにどんな「不足」や「過剰」があるかを探るためなのです。例えば「頭痛」の場合、現代医学ではどんな患者にも「痛み止め」を使用しますが、漢方では「虚」の頭痛であるか、

「実」の頭痛であるかによって処方が全く異なります。従って「これこれの病気ですが漢方薬を下さい」と求めた場合、「はい、これをどうぞ」とあっさり漢方薬を出すところには疑問を覚えます。

#### ④「寒がり」か「暑がり」かが大問題

人には「寒がりな人」と「暑がりな人」がいます。現代医学では、全く問題にもしないことですが、漢方では大いに問題となります。このことを考えずに処方すると漢方薬とはいえ、「副作用」が出てきます。

「寒がり」という場合、漢方では2つの面から考えます。

1. 温める力が不足している場合…「陽虚」という「虚証」
2. 外部から「寒邪」が入り込んだ場合…「寒邪」という「実証」

「暑がり」の場合もやはり2つの面から考えます。

1. 冷やす力が不足している場合…「陰虚」という「虚証」
2. 外部からの「熱邪」が入り込んだ場合…「熱邪」という「実証」

「暑がり」の場合には単純に「冷やす」薬を使えば良いというわけにはいきません。「熱邪」が入り込んだ「熱実証」の場合には、冷やす薬すなわち「去熱」の薬を使います。もう一つの「陰虚」というものと、それが原因で生じる「虚熱」というものが漢方漢方独特な考え方です。「水」や「血液」などの液体成分を「陰液」といい、これらが新陳代謝により、自然に発生する熱をさますと考えます。ところが、何らかの原因で「陰液」が消耗すると自然に生ずる熱までもさますことが出来なくなります。このときに生ずる熱を「虚熱」といい、本物の「熱」とは区別します。

例えば、枯れ木のようにやせた老人が「虚熱」のために皮膚が乾燥し「かゆい」と訴える。ながらく結核で闘病している人が痩せてきて、熱っぽさを訴える。こんな時に「冷やす」薬を与えると大変です。こういう場合には「補陰」の薬を与え、陰液を補うことにより自然にさます力をつけて熱を抑えるのです。このように「寒がり」「暑がり」は単純なようで難しい部分を含み、この間違えをしないようにすることが漢方を扱う我々薬剤師の最初の難関だと思えます。

#### ⑤漢方薬が慢性病を簡単に治せるという誤解

漢方薬のイメージの中に「草根木皮」、「副作用がない」、「長く飲まないで効かない」などと共に「病院で治らない慢性病、難病でも簡単に治せる」というものがあります。確かに病院では手をやいた病気が漢方薬を飲むことにより軽快する例はたくさんあります。だからといって全ての難病や慢性病が「簡単に」治ってしまうというのは、マスコミが作った「神話」であり「幻想」であります。

現代医学と漢方医学とでは、治療体系が全く異なるので、それぞれに得意な病気、不得意な病気があります。慢性病、難病といわれる病気は、ほとんど体質的病気な

ので漢方治療の方が適してはいますが、決して万能ではなく全ての病気が簡単に治るということはありません。特に「免疫システム」「治癒システム」の機能低下や乱れによる病気は漢方療法でも治療の難しい病気なのです。

#### ⑥「薬が病気を治す」という誤解

ほとんどの方が「薬が病気を治す」と考えているようですが、これは誤解だと思います。人間ばかりでなく、どんな生き物でも病気はしますが、病気を治しているのは「生き物の自然治癒力」です。薬は単に症状(苦痛)を軽減させることにより、低下している自然治癒力の回復を助け、病気を治す方向に向ける「舵取り」にすぎないと思います。

例えば(自然治癒力が低下した結果)風邪をひいてもほとんどの場合、体を休めれば(自然治癒力が回復して)放っておいても治ってしまいます。かぜ薬は熱頭痛、咳を止め、苦痛を除くことにより自然治癒力の回復を早め、風邪をより早く治そうとするために飲むのです。風邪薬が直接風邪を治しているわけではありません。慢性疾患であれば必ず「慢性化」させた原因があります。我々薬剤師が知りたいのは、病名や症状ではなく「慢性化」させた原因です。すなわち「自然治癒力が何が原因で、どの程度、どのくらい低下しているか」なのです。自然治癒力とは「生命力を支えるシステム」のことです。慢性疾患には「すぐ効く薬」はあっても「すぐ治す薬」はありません。逆に「すぐ効く薬」こそがシステムを傷つけ、慢性化させた張本人であるかもしれません。慢性疾患は、このシステムから治していかなければなりません。これは簡単なことではなく、時間と忍耐が必要です。

#### ⑦漢方薬の「適応症」の読み方の難しさ

近頃、大型ドラッグストアが多くなりました。私自身もたまに行くのですがちょっと気になる光景を目にします。薬品の効能書きを一生懸命読んでいる姿です。風邪薬、鎮痛薬、胃腸薬程度は特に異常体質でない限りあまり問題はないと思いますが、漢方薬まで自分で選ぼうとしている方がいるということです。漢方薬は「副作用がないから問題ないのではないか」という反論も聞こえそうなのですが、逆に漢方薬は長く服用するものだけに合っていなければ効かないだけでなく、副作用も知らない間に生じている可能性があります。

薬の「適応症」は厚生省の許可の通りに記載されています。しかし漢方薬の場合、この「適応症」の記載方法が難しいために、「未完成」な点が多いのです。例えば、S社の「麻杏甘石湯」という処方がありますが、「適応症」には次のように書かれています。一 小児喘息、気管支喘息

一方同じ S 社の「小青竜湯」という処方には気管支炎、気管支喘息、鼻水、うすい水様の痰を伴う咳、鼻炎と記載されています。

医者から「気管支喘息」と診断されていて、漢方的に見ると「熱証」の喘息の人が「小青竜湯」（「寒証」の喘息に使う処方）で長期間に渡り温めてしまったら悪化することは容易に推量されます。「小青竜湯」の適応症の中の「鼻水、うすい水様の」という部分に「寒証」を表す文面が認められるのですが、一般の方でこれを理解することが果たして可能でしょうか。

漢方薬は本当は「合わせてもらう」ことが一番だと思います。ドラッグストアなどで自分で選ばねばならない時は、漢方薬の知識のある薬剤師に相談することが安全であると思います。我々薬剤師の卵も人の命に関する仕事なので、誇りと自覚を持って日々勉強していくべきだと思います。