

学ぼう！シリーズ第3回

発行：岐阜県立多治見病院 患者図書室「ぬくた～らいぶらり」

薬剤部・宮部先生に 漢方について 学ぼう！！



今回は薬剤部の宮部先生に「漢方」について教えて頂きます。漢方薬は東洋医学（漢方医学）の治療薬として用いられるもので、近年薬局でも入手できるようになりましたが、どれを選べばいいのかわからなかったりしませんか。そこで今回は「はじめの漢方」をわかりやすく教えて頂きます！

では、まず「漢方医学のキホン」についてお話ししましょう。



漢方医学で病気は、身体全体の機能のバランスや秩序を正常に保つ「恒常性機能維持」の乱れにより発症するという考え方が基本になっています。そのため、局所の症状であっても、生体すべての生理機能の乱れによるとされます。

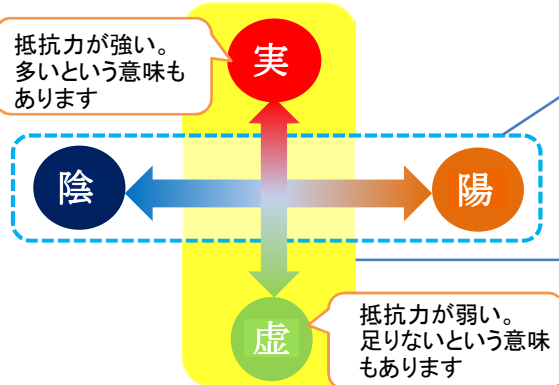
現代医学（西洋医学）だと、例えば胃痛なら胃の検査をして治療しますよね。身体全体のバランスが崩れているということは、どんな治療をするのですか？



その人の全身の病状を把握し、「証（下記に説明があります）」にもとづいて漢方が処方されます。そのため、**その人に合った薬が処方される**んですよ。同じ症状であっても証が異なれば、違う薬を使います。また、1つの薬が、複数の治療効果・目的を持って使用されます。

「証」って？
どうやって
見きわめるの？

漢方では、患者さんの個人差を重視した治療を行いますので、その人の顔色、舌の状態、声、体質や体型、抵抗力、自覚症状などが「陰陽虚実」「気血水の異常(右ページで解説)」のどれに当てはまるかにより、証を診断します。



「陰陽」は生命反応の強弱を示すものです。

「陰証」とは生命反応が減退した状態。

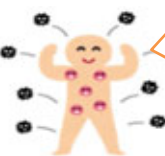
「陽証」とは生命反応が比較的亢進(*)した状態です。

*亢進(こうしん)…高ぶり進むこと

どちらかが足りなかったり多すぎたりすると、調子を崩すとされています。

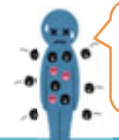
「虚実」は体質を表すものです。

「実証」は頑健で、消化吸収が良好で栄養状態も良好な状態。



- ・筋肉質
- ・活発
- ・大食 など

「虚証」は、やせ型で、消化吸収や栄養状態が悪く虚弱体質と表現される状態



- ・やせ、水太り
- ・消極的
- ・小食 など

豆知識：「虚実」のもう1つの解釈として、「正邪」という考え方があり、闘病する力が強いものを「実証」、反対は「虚証」と見る方法もあります。

表裏

発熱性急性疾患では、病態がどの程度進行しているかその浅深や軽重を把握するため次のように**患部の位置**を示します。皮膚は「表」、身体の深部は「裏」、中間層は「半表半裏」と呼び、患部がそれぞれの部位にあるとき、「表証」などと表します。

陽	表
	半表半裏
	裏
陰	裏
	裏
	裏

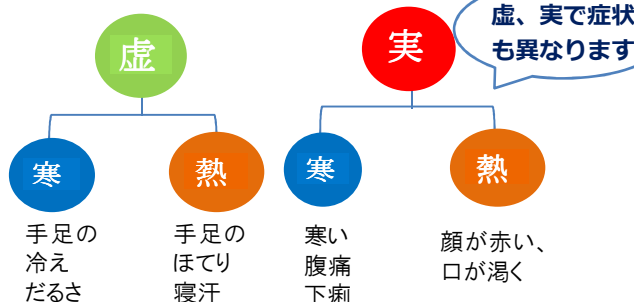
身体の深部へ

例えば、かぜをひいたときの鼻水は「表証」、こじれて肺炎になると「裏証」となります。



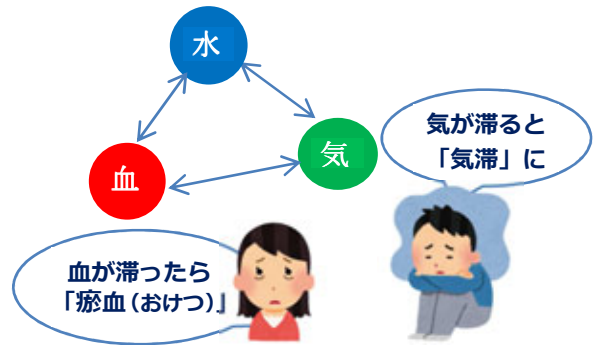
寒熱

悪寒や冷えを自覚したり、機能失調状態などがあると、「陰証—寒証」、熱感、機能亢進、炎症（のぼせ、ほてり）がある場合は、「陽証—熱証」となります。



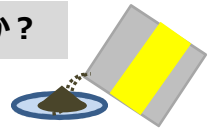
「**気血水**」・・・漢方では体の恒常性（ホメオスタシス）は、**気・血・水**の流れが整って維持されていると考えられています。「**気**」は生命活動に必要なエネルギー、「**血**」は赤色の体液、「**水**」は無色の体液のことを示します。

例えば、「**気**」の流れが滞ると、抑うつ、不安などが現れ、「**血**」の流れが滞ると月経異常、足に静脈瘤などができます。「**水**」の流れが滞ると、顔にむくみ、口が渇く、めまいなどの症状が現れます。



では続いて「漢方薬」について、お話しします。漢方薬は何からできていると思いますか？

治療に使用される漢方薬は、草根木皮を中心に動物由来のもの、鉱物などの天然物（生薬）を組み合わせられてつくられます。現在、医療用として主に使用されているものは、エキス剤です。エキス剤は生薬を煎じ（細かく刻んだ生薬を煮出す）、エキス分を抽出したものです。



代表的な漢方薬…「葛根湯（かっこんとう）」

一度は名前を聞いたことがある方が多い漢方薬です。葛根湯は、カッコン、タイソウ、マオウ、カンゾウ、ケイヒ、シャクヤク、ショキョウから構成されます。カッコンはクズの根の部分、ショウキョウは生の生姜（蒸して乾燥させたものは「乾姜」として区別されます。）シャクヤクはホームセンターなどで見かける芍薬の根の部分です。（園芸用などの植物は生薬として服用することはできません）この漢方薬は自然発汗がなく、頭痛、発熱、悪寒、肩こりなどを伴う比較的体力のある方の、かぜのひきはじめ、鼻水、角膜炎、中耳炎などに使用されます。



シャクヤク

豆知識：体力のない方や高齢の方はどうするか？という、「麻黄附子細辛湯（マオウブシサイシントウ）」という漢方薬が処方される場合もあるようです。

漢方薬のあれこれ 豆知識

漢方薬の服用時期

漢方薬は通常、**食前**（食事のおよそ 30 分前）または**食間**（食事と食事の間の空腹時）に飲むとされています。

漢方薬の飲み方の工夫

一般的には、白湯（湯冷まし）で飲むとよいと言われています。エキス剤は本来、お湯に溶かしてさましてから、独特の味、香りを感じながら服用する方法もありますが、**苦味等で飲みにくい場合は、オブラートの使用やココアにまぜるとよい場合があります。**



漢方薬と副作用

漢方薬は生薬だから副作用がないと思われがちですが、「証」に合わない薬を使用すると、十分な効果が得られないばかりか、胃腸障害、むくみ、じんましんなどが出ることがあります。ごくまれに間質性肺炎などの重篤な副作用もあります。副作用を防ぐためにも、**症状を正しく医師に伝えることが必要です。**

＊漢方のことがもっと知りたくなったら、この本がお勧め！

今回、漢方について教えて頂きましたが、「漢方」など「東洋医学」の世界は奥が深く、ここで紹介しきれなかったものも多くあります。漢方について知りたいなと思われた方は、患者図書室に関連図書がありますので、ぜひ手に取って見てください。

☑「これ1冊できちんとわかる 図解東洋医学」関口善太 著/マイナビ

東洋医学や漢方薬について、わかりやすく説明されています。初めて漢方について学ぶ方におすすめの1冊。

☑「徹底図解 東洋医学のしくみ」兵頭 明 (監修)/新星出版社

漢方は東洋医学の考え方をすることでより理解しやすくなります。漢方についての詳しい解説もあります。

☑「薬膳美人」杏仁美友 著/マガジンハウス

漢方で“生薬”と呼ばれるものには、実はスーパーでも入手できる食材もあるのです。この本はそれぞれの「証」に合った食材やレシピを提案しています。ぜひ食事に採り入れてみませんか？

☑「あなたも名医！漢方を使いこなそう」佐藤弘 編/日本医事新報社

症状別にどんな漢方が処方されるか、どうしてこの処方なのか解説されています。

この記事の参考文献としても使用しています。

～スタッフおすすめ図書（12月）～

クリスマスにかわいい飾りをつくってみませんか？

おりがみの本

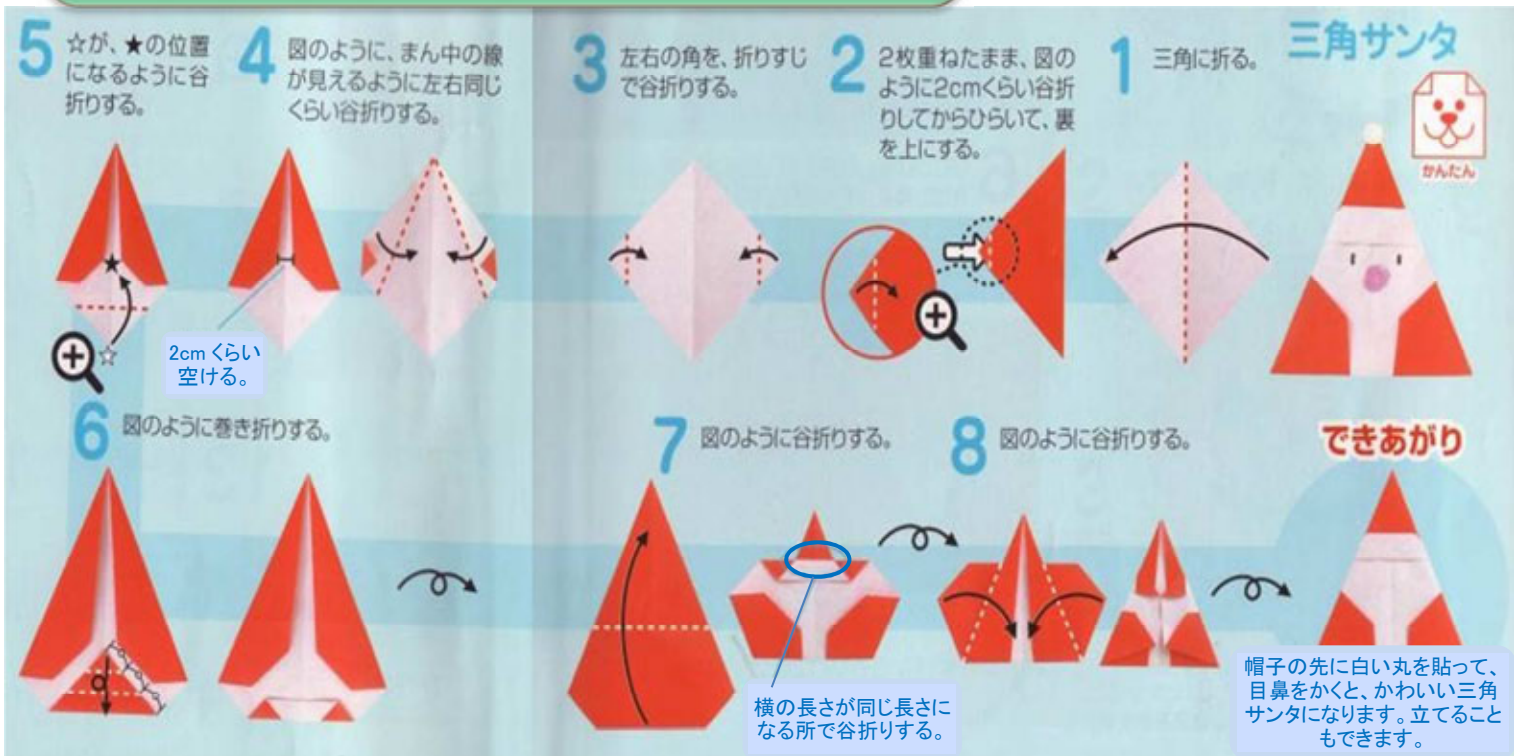
「親子で楽しむおりがみずかん」
小林一夫 学研教育出版

親子で楽しめる折り紙を多数収録している1冊です。
動物や植物の折り紙、小箱など暮らしに役立つ折り紙、口のうごくカエルなどの遊べる折り紙と、用途に合わせて楽しむことができます。
折図はイラストではなく写真で紹介されているので、折り方がイメージしやすく、また簡単に作れるように詳しく解説されています。



※折り方のページについては、出版社、著者らの許可を得て掲載しています（見づらい部分を一部加工しています）

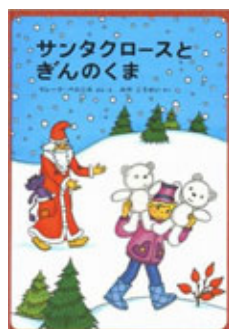
クリスマスにちなんで「三角サンタ」の折り方をご紹介します
(p.152 に掲載されています)



クリスマスを楽しむ本

サンタクロースとぎんのくま

マレーク・ペロニカ 福音館書店
「ラチとらいおん」の作者マレーク・ペロニカさんによるクリスマスの本です。
サンタクロースからのおくりものの、ぎんのくまを兄妹が取り合ってしまうのですが、妹のためにがんばる、お兄ちゃんと動物たちの姿に、あたたかい気持ちになる1冊です。



世界の祭り大図鑑

クリスマスはキリストが生まれた日をお祝いするお祭りで、前夜の24日から25日まで行われますが、世界には1月にもお祝いをする国があります。また南半球にあるオーストラリアは、12月は真夏なので、「グリーンクリスマス」と呼ばれるそうですよ。クリスマスに靴下やツリーを飾るわけも知ることができる1冊です。



いよいよ年末年始、新しい年がスタートしますね。この時季ならではの情報をご紹介します。

インフルエンザ

インフルエンザは流行性があり短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月頃に流行します。最新の情報を下記で調べることができます。(患者図書室のインターネットで見られます)

国立感染症研究所
インフルエンザ

<http://www.nih.go.jp/niid/ja/iseases/a/flu.html>



厚生労働省

インフルエンザ Q&A

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>



インフルエンザについて学べる絵本

よーするに医学えほん

「インフルエンザ編」

きむらゆういち 川田秀文作

中地智絵 講談社



お正月を迎える ～季節の行事の本～

日本のお正月は、新年を祝うとともに、新しい年神様を迎え、新しい年の豊作と平和を祈る行事です。また年神様は田に実りをもたらし、先祖神として家族の健康を守ってくれる神と考えられています。

「お年玉」は年神様の魂がこめられた「年魂」からきており、また「お雑煮」は年神様におそなえしたおもちを頂くことで、強い力をつけることができるといわれているそうですよ。

☆この本がおすすめ！患者図書室で読めます☆

◇しばわんこの和のこころ

川浦良枝 文と絵 白泉社

◇子どもと楽しむ行事とあそびのえほん

すとうあさえ文 さいとうしのぶ絵 のら書店

◇はじめて知るみんなの行事とくらし

学習研究社

季節の年中行事について紹介されています！



不要になった図書をご寄贈ください！

患者図書室では、図書の寄贈を受け付けています。

不要になった状態の良い本(一般書、マンガ等)がありましたら、患者図書室にお持ちください。

ご寄贈いただいた本は、患者図書室の蔵書とし、有効に活用させていただきます。

ただし、活用が難しい場合もありますので、ご寄贈を受けた本の取扱いについては一任くださいますようあらかじめご了承ください。



患者図書室めぐた～らいぶらりのご案内

◆場 所 岐阜県立多治見病院 中西病棟2階 (アトリウム上)

◆住 所 岐阜県多治見市前畑町5-161

◆電 話 0572-22-5311 (代表)

◆利用時間 月～金曜日 9:00～12:00
13:00～15:00

◆休 日 土曜・日曜・祝日・年末年始はお休み

※図書室で提供している情報は、特定の内容や治療法をお勧めするものではありません。詳しい説明や疑問に思われたことは、担当の医師にご相談されることをお勧めします。