

# げんき通信

## 漢方薬のおはなし

漢方薬という言葉は私たちの生活にすっかりなじんでいます。正しい意味は意外と知られていないようです。実は、漢方薬という言葉自体は日本でできたものなのです。古代中国でできた独自の医学が7世紀頃から日本に伝わったとされています。その後も年代を追って中国医学を模倣しながら、日本人に合わせて変化を続け、今に至っています。

漢方薬は独自の医学理論を持ち、その理論体系に基づいて複数の生薬(しょうやく)が決められた割合で配合されています。生薬とは植物(葉・茎・根など)、動物、鉱物などの天然物から取ったものごとで、この時、生薬をそのまま使うのではなく、不要部分を取り除いたり、有効性を高める処理を行ったりという工夫がなされています。漢方薬には市販薬と処方薬があります。基本的には配合されている成分の種類は同じですが、中に含まれている有効成分の総量が違っている場合があります。

漢方薬とよく混同されるのが民間薬です。民間薬とは、その土地で古くから使用されてきた薬草などを指します。健康茶など

### C O L U M N

#### げんきコラム

#### カルシウムは大活躍!



カルシウムといえば『骨』というイメージがありますね。実際、体内にあるカルシウムのほとんどが骨に存在しているのですが、その他にも体中のいろいろなところに少しずつあって、さまざまな働きをしています。心臓の拍動や筋肉、血管の収縮を調節したり、免疫を高めたり、また、精神面にも作用していて、不足すると、不安やイライラ、不眠の原因にもなります。心身の健康のために、医薬品やサプリメントで補給するのもよい方法です。ご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。



#### 漢方薬のみ方のコツ

◆漢方薬はお湯に溶かしてのんだ方がよいと言われますが、なぜですか?

漢方薬は本来、生薬を煎じて作りませんが、現在使われているのはエキス製剤(顆粒や細粒)がほとんどです。そのため、お湯で溶かして元の状態に戻してのむことで、吸収をよくし、効果を高めようというわけです。特に、体を温めて効果を発揮する薬は温かい状態でのむことをおすすめします。

のみにくい場合ははちみつを混ぜて試してみてください。



< 中町店：薬剤師 / むらおか >

◆味が苦手でのみにくいのですが、どうしたらよいですか?

漢方薬は香りや味が効果に重要な場合もありますので、本来の味でのめればその方がいいのですが、苦手であれば、はちみつを混ぜてみてください。慣れてくると、そのままでのめるようになってくるよついで。

◆漢方薬をこどもにのませるよい方法がありますか?

漢方薬は苦くてのみにくいというイメージがありますが、こどもによく処方される漢方薬の中には、意外においしい(甘い)ものもあります。その人の体質に合った漢方薬はたとえ苦みがあっても、他の人が感じる程には、のみにくくはないと言われています。最初からだめだと思いつまみでやってみると、意外にスムーズにできる場合が多いようです。どうしてもだめな場合は、はちみつやココアなどで味をつける方法もあります。また、薬によつては錠剤もありますのでご相談ください。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

● 県庁通り店 ☎23-4550

● 中町店 ☎26-2817

● 木原店 ☎24-2233

● 中の小路店 ☎24-2882

● 西与賀店 ☎22-2311

● 医大通り店 ☎32-1133

● 北茂安店 ☎0942-89-1777