

漢方薬の 飲ませ方、 効かせ方。

島根大学医学部 漢方医学臨床教授

日本外科学会専門医

宮本信宏

島根大学医学部医学科

片岡 諒

▶ HTML版を読む

日本医事新報社では、Webオリジナルコンテンツ
を制作・販売しています。

▶ Webコンテンツ一覧

本コンテンツはハイブリッド版です。PDFだけでなくスマホ等でも読みやすいHTML版も併せてご利用いただけます。

▶ HTML版のご利用に当たっては、PDFデータダウンロード後に弊社よりメールにてお知らせするシリアルナンバーが必要です。

▶ シリアルナンバー付きのメールはご購入から3営業日以内にお送り致します。

▶ 弊社サイトでの無料会員登録後、シリアルナンバーを入力することでHTML版をご利用いただけます。登録手続きの詳細は
<https://www.jmedj.co.jp/page/resistration01/> をご参照ください。

© 日本医事新報社 2020 著作権法上での例外を除き、無断複製・転載は禁じられています。

▶ 登録手続

第1章 漢方薬の飲み方

1. 漢方薬の飲み方「粉末のコーヒーを粉のまま飲んでも美味しくない」葛根湯(1) ————— p5
2. 漢方薬をいつ飲むか「湯はのんびり、散はサラッと、丸はまずい」桂枝湯(45) ————— p6
3. 漢方嫌いの患者さん「老人は舶来物が大好き」桂枝加朮附湯(18) ————— p7
4. 漢方薬のやめどき「まずく感じたら中止する」小青竜湯(19) ————— p8
5. 漢方薬の飲み合わせ「間違って飲みすぎていませんか？」芍薬甘草湯(68) ————— p10
6. 漢方薬は舐めても効く「口内炎には直接塗りつけよう」半夏瀉心湯(14) ————— p11
7. 漢方は漢方薬だけじゃない「指圧や置鍼も学ぼう」当帰四逆加呉茱萸生姜湯(38) ————— p12

第2章 こんな時には漢方で

1. 気象病を知っていますか？「雨が来たらサラッと飲む」五苓散(17) ————— p14
2. 不眠に漢方「なぜ眠れないのか考えよう」桂枝加竜骨牡蛎湯(26) ————— p15
3. 飲酒と漢方「飲み会には漢方でしょ」五苓散(17) ————— p16
4. 漢方と自律神経「深呼吸で横隔膜が気を動かす」横膈神経、柴胡剤 ————— p17
5. 胃痛と漢方薬「胃薬が効かない時は？」茯苓飲合半夏厚朴湯(116) ————— p19
6. 心配性には漢方を「のどに引っかかったら半夏厚朴湯」半夏厚朴湯(16) ————— p20
7. 漢方のエナジードリンク「疲れたらコレ！」補中益気湯(41) ————— p21
8. 子どもに漢方「子ども向きの漢方薬はうまい」小建中湯(99) ————— p22
9. 男の漢方薬「頑固親父は抑肝散で」抑肝散(54) ————— p23
10. 女性のための漢方「太ってるんじゃないくて、むくんでるだけ」五苓散(17) ————— p24
11. やせ漢方「漢方でだいたい痩せますけど？」防風通聖散(62) ————— p25

第3章 風邪と漢方薬切り替えのタイミング

1. 風邪には葛根湯？「切り替えのタイミングを知る」小柴胡湯加桔梗石膏（109）———p27
2. 風邪のひきははじめは漢方「エアコン冷えには熱い補中を一服」補中益気湯（41）———p28
3. 寒気がしたら麻黄を飲んでみる「風邪漢方はアスリートに注意」麻黄湯（27）———p29
4. どこで漢方薬を切り替えるか？「日本伝統医学の知識が必要」和漢診療学———p30
5. 風邪の後遺症？「シミを作らない漢方薬とは」人参養栄湯（108）———p31
6. COVID-19感染症に対する東西融合治療「未知の感染症に対する漢方医の対策」———p33

第4章 漢方と標準治療を考える

1. 漢方薬が呼吸器領域で使われないのはなぜか？「小柴胡湯問題の闇」小柴胡湯（9）———p35
2. 漢方はなぜ日本医学の本流ではなくなったのか？「明治維新と富国強兵」———p36
3. 漢方薬は高い？「先生、あんな診察料で大丈夫ですか？」ポリファーマシー———p37
4. 粉薬は飲みにくい？「安価で便利なエキス剤」エビデンス———p39
5. 伝統医学と先端医療「東西融合が最新最強の医学である」和洋折衷———p40
6. 手術と漢方「病院に行っても治らない？」漢方薬の得意分野———p41

あとがき———p44

注) 漢方薬の後の数字は製品番号です。「漢方薬1番」と検索すると葛根湯が調べられます。

はじめに

胸部外科医の私が担当患者さんに漢方薬を飲んでもらうようになって10年が過ぎた。「私、漢方は合わなくて」このように訴える患者さんは多い。「どんな漢方を飲んだことがありますか？」こう聞いてみるとほとんどの人は葛根湯しか飲んだことがない。

「風邪薬はスポーツ選手の禁止薬物になることがある」と聞いたことがあると思うが、葛根湯(1)などの漢方でよく使われる風邪薬は「麻黄」という成分を含み興奮作用がある。

葛根湯を飲んで胸がバクバクしたり、胃がムカムカすることがあるのはいずれも麻黄の副作用だ。苦くてまずい葛根湯を飲んでムカムカしたら「私に漢方は合わない」ということになってしまう。

しかしながら、風邪をひいて鼻やのどが痛んでいる時に葛根湯を熱いお湯に溶かしてすすってみると、案外美味しいと感ずることがある。漢方薬の味は、その人の味覚や体調によって大きく異なり、漢方医はこの違いを見きわめて漢方薬を処方する。また、葛根湯(1)がまずく飲めなくても麻黄湯(27)や桂枝湯(45)は美味しく飲めたりする。患者さんに「漢方薬が合わない」と言わせたのは、薬のせいではなく東洋医学的診断「証」の間違いによるものだ。

2020年に世界は新型コロナウイルス感染症で大変なことになった。そんな中で私の患者さんは引き続き漢方外来に通ってくれ、落ち着いた時間を過ごしてくれたように思う。コロナ自粛の時のような「病院に行きにくい、病院に行くほどでもない」ちょっとした体調不良や西洋医学でうまくいかない症状には漢方が役に立つ。この本は私が漢方外来で患者さんに話す内容を書きとどめ、私と薬学部出身の医学部生、それに漢方ファンの患者さんが一緒にまとめたものである。

漢方は1400年ほど前に日本に伝わり日本人に合わせて発達した日本の伝統医学である。飲み方、飲ませ方を知らずに、先人の知恵を無駄にするのはもったいない。漢方薬が合わない人などいない。漢方薬をたしなむ漢方ファンのための場所をつくってみよう。

2020年6月25日 出雲にて

島根大学医学部漢方医学臨床教授/日本外科学会専門医

宮本信宏

第1章 漢方薬の飲み方

1. 漢方薬の飲み方

「粉末のコーヒーを粉のまま飲んでも美味しくない」葛根湯(1)

「漢方はザラザラひっついて飲みにくい」

医薬品の漢方エキス剤を処方したご高齢の患者さんからこのような意見を聞く。解決法は簡単、少量の水かお湯に混ぜてスプーンで混ぜながらすすり飲むと良い。お湯の量はお好みで。私は湯呑みに100mL程度のお湯で飲むのが好きだが、気温や体調に合わせて調整する。風邪気味で汗をかきたい時には葛根湯(1)を熱湯に溶かしてすすり飲む。湯呑みに残った少量の漢方薬は気にしない。

そもそも漢方のエキス薬はフリーズドライで成分を抽出した形状であり、粉のままの漢方薬を飲むのは粉のコーヒーを溶かさずに口に含んで無理やり飲んでいるようなもの。美味しいわけがない。

先日来院された慢性疲労の患者さん、ウイルス感染予防に良いとされる補中益気湯(41)の温服(お湯に溶かして飲む)をオススメした。「先生、あの薬メチャクチャ甘いですねー」とお喜び。そう、疲れている人が補中益気湯を飲むと甘い。私も毎日欠かさず飲むが、疲労が強いほど甘みが増す。

口内炎やのどの痛みを訴える患者さんにはブクブクうがい飲みを推奨している。2017年から半夏瀉心湯(14)で認められた飲み方で、口内炎に対して半夏瀉心湯を少量の水と一緒に口に含んでブクブクし、舌で溶けた薬を口内炎にすり込むようにする。少し汚い気もするが、これをそのまま飲みこむ。ちなみに半夏瀉心湯は逆流性食道炎、胃炎、腸炎に効く。飲みたくない人は、うがいで吐き出してもいい。

漢方薬は薬効を持つ天然の薬草など(生薬)を混ぜ合わせ、5000年ほどかけてヒトで試し続けてきた伝統医学の結晶である。生薬の組み合わせによりその種類は無限となり、一言で「私に漢方は合わない」というのは「私

に合った食べ物はない」と言うのと大差ない。

本書を通して好みの漢方薬を見つけて頂けたらと願っている。

覚えておこう！

- ・漢方薬は少量の水かお湯に混ぜてスプーンで混ぜながらすすり飲もう
- ・水やお湯の量はお好みで。湯呑みに残った少量の漢方薬は気にしない
- ・風邪気味：葛根湯，ウイルス感染予防：補中益気湯，口内炎や慢性疲労：半夏瀉心湯



2. 漢方薬をいつ飲むか

「湯はのんびり，散はサラッと，丸はまずい」桂枝湯（45）

「漢方は食前ですよ」

漢方外来をしていると常にこの話になる。添付文書には食前と書かれており，原則食前にしているが，基本的には満腹でなければいつ飲んでも良いと思っている。漢方薬は長い歴史の中でできた生薬の組み合わせのハーモニーを楽しむもの。オブラートに包んではもったいない。

「湯」とついた漢方薬は生姜湯のように味を楽しもう。私の好きな味は桂枝湯（45）。少し疲れた時，体が冷えた時にお湯に溶かしてゆっくり飲むと，シナモンティーのように楽しめる。お好みに合わせてハチミツを混ぜてもなかなか良い。私は毎朝欠かさず起きてすぐに電気ケトルでお湯を沸かし，湯呑みに補中益気湯（41）を入れ，熱湯100mLに溶かしてティースプーンで混ぜながら飲む。寒い冬の朝や夏のエアコン冷えには最高だ。

これに対して「散」とついたものはサラッと飲んで風味を楽しむ。代表格は五苓散（17）。私の人生を変えた漢方薬だ。五苓散は天気の悪くなりそうな時，気分が重くなった時にサラっとお水で飲む。効果がイマイチな時はもう一服追加するのも良い。私は低気圧の近づいた時に頭が重くなり，そ