

自然のおくすり

漢方薬

令和5年7月15日発行

～漢方薬の飲み方を知ろう！～

薬剤科

漢方薬とは？

漢方医学の考え方にもとづいて、生薬（しょうやく）を決められた量で組み合わせた薬のことです。生薬とは、植物の葉、茎、根などや鉱物、動物のなかで薬の効果がある部分を加工したものです。

例えば、葛根湯（かっこんとう）は、7種類の生薬からできています。

かつては、生薬に含まれる有効成分を熱湯で煮出して飲んでいました。現在は錠剤や粉薬、顆粒タイプのものがあり、とても飲みやすくなっています。

〈葛根湯の構成生薬〉



カッコン



タイソウ



マオウ



シャクヤク



ケイヒ



ショウキョウ



カンゾウ



漢方薬の飲み方

一般的には、水または白湯で食前（食事の30分～1時間前）、食間（食事と食事の間のこと、食後2時間ぐらい）に飲みます。

飲み方の工夫はあるの？

顆粒の場合：基本的に水または白湯を口に含んでから飲む

- ① 水または白湯を口に含みます
- ② 漢方薬を口に含んだ水の上に落とします
- ③ その水と漢方薬を一気に飲みます
- ④ そのあと、もう一度水または白湯を飲みましょう！



葛根湯や芍薬甘草湯など〇〇湯という名前の漢方薬は、白湯で飲む方が水で飲むよりも2倍以上効果が高いそうです！

漢方薬の香りや苦味も重要な薬の効果の一つです。どうしても苦手で飲みにくい場合はオブラートに包んで服用しても問題ありません。胃の中で早く溶けるように少し多めの白湯をいっしょに飲みましょう。

漢方薬も立派なおくすり！

おくすりはたくさん飲んだ方が良いと思いませんか？おくすりにはちょうど良い量があり、飲みすぎると副作用が出てしまいます。漢方薬もおくすりなので、もちろん副作用があります。

同時にたくさんの漢方薬を飲むと、それぞれの漢方薬に含まれる生薬のバランスが乱れ、効き目を実感できなかつたり効果が強くなりすぎたりしてしまいます。漢方薬を飲むときは、医師、薬剤師または登録販売者に相談して、自分にあった漢方薬を適切に飲みましょう！

