

# 「 漢方薬を正しく知ろう 」

開催日 2010年6月6日

講師 黒田 真理子（ほほえみ柳山薬局）

- 内 容    1 漢方薬とは                      2 漢方薬の考え方                      3 食養とは  
            4 肥満と漢方薬                      5 漢方薬の服薬

漢方のはじまり

## ■漢方とは

江戸時代に西洋医学が流入し、「欄方」と呼ばれるようになると、それに対してそれまでの日本の医方を「漢方」と呼び互いに長短を競い合いました。

漢…3世紀はじめ（後漢末期）に張仲景により「傷寒雑病論」が編纂されたことに起因方…漢方、処方、方術をとったもの

漢方薬はいくつもの生薬を組み合わせたて作られた薬です。

植物…根、樹皮、果実、花など

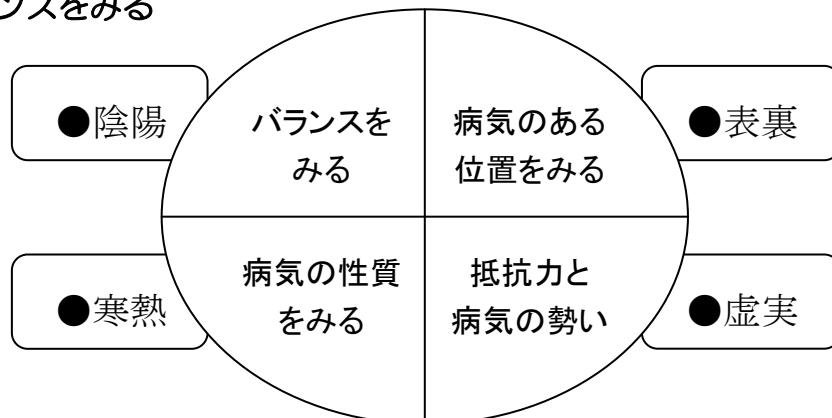
動物…熊胆、サイ角、麝香など

鉱物…石膏、化石など

## ■漢方薬の特徴

- ・全身の状態を総合的にみます。
- ・病気というほどでなくても、なんとなく調子が悪い状態「未病」にも効果があります。
- ・病名ではなく、その人にあった「証」をみたてるオーダーメイドの治療法です。

## 4つのものさしでバランスをみる



### 「陰」と「陽」でバランスをみる

陰、陽とは、万物を陰と陽の対立する2つの性質に大別してとらえるものです。体の内外、おなか側と背中側などは、陰と陽という一対のものから成り立っていると考えています。この相反する性質がバランスを保っていると、健康体を維持できますが、どちらかに偏ると体調をくずすこととなります。

### 「表」と「裏」で、病気のある位置をみる

表、裏は病気のある場所をあらわします。

表は体の表面に近い部分、皮膚や筋肉、骨、頭部、鼻やのどなどが含まれます。

反対に裏は、体の内部のことで、臓腑などがこれに相当します。

### 「寒」と「熱」で病気の性質をみる

体温がいつも 36 度前後に保たれているのは、体をうるおす作用のある血や津液（陰液）と体を温める作用のある陽気がバランスを保っているためです。

しかし、病気になると、このバランスがくずれます。

この時、体を冷やす作用が強ければ寒証、温める作用が強ければ熱証と診断されます。

### 「虚証」と「実証」で病気の勢いをみる

虚証か実証かは、病気が発症した過程から判断できます。

虚証とは、体の抵抗力が不足していて弱い病邪にも負けてしまい、発症してしまった病気です。

実証は、抵抗力は十分でも、病邪の勢いが強いために発症してしまった病気です。

### ■漢方薬の飲み方

漢方薬は、食前や食間に飲むのが一般的です。

これは、空腹時に飲む方が有効成分が吸収されやすいためです。

また空腹時に飲むと、作用の強い生薬であっても胃散によって作用が緩和されるという利点もあります。

食前なら食事の 30 分以上前、食間なら食事の 2 時間位後に飲むのがベストです。

ただし、体質や漢方の種類によっては、食後に指導される場合もあります。

漢方薬は、本来生薬を煎じたままのものを飲んでいました。漢方薬のエキス剤も、できるだけ白湯に溶かして飲むのがおすすめです。それは、吸収がよくなるだけでなく、味や香りの刺激によって、漢方薬の効果が高まると考えられているからです。ただ、香りや味が苦手だという人は、無理をせず、水と一緒に飲むか、オブラートに包んで飲むのもよいでしょう。