

ためして漢方！

その29

煎じ薬のすすめ



Q 私はもともと体が弱くてすぐに体調を崩すため、かかりつけの先生から漢方エキス剤を処方してもらって飲んでいますが、煎じ薬の方が効くと言うので飲んでみたいのですが、値段が高い、毎日煎じなければいけない、匂いで家族に迷惑をかけるなど、いろいろなことが心配で躊躇しています。それでも、やはり煎じ薬は飲んでみる価値があるのでしょうか。 (56歳、女性)

A 漢方エキス剤は、煎じた漢方薬を濃縮、乾燥、粉末化したもので、日本では現在、147処方保険薬価収載されています。これは、準備が簡単、質のばらつきがない、長期保存が可能、持ち運びが簡単などのメリットがありますが、最初から組み合わせや分量が決められているため、処方の種類が限定され、個人に合わせたさじ加減が難しく、味や香りの効果が小さいなどのデメリットがあります。

一方、生薬の種類や量を定めた処方箋に従って調合したものを煮出して作るものを湯液（煎じ薬）と言います。煎じ薬は毎日煎じるので手間がかかり、長期保存や持ち運びが難しいなどのデメリットがありますが、処方の種類は限定されず、個人に合わせたさじ加減が可能で、味や香りの効果も期待できるなど、大きなメリットがあります。コーヒーに例えば、エキス剤はインスタントコーヒー、煎じ薬は豆を挽いて淹れたドリップコーヒー

のようなものですから、煎じ薬はエキス剤に比べて効き目が強力だと言えます。

また、意外と知られていないようですが、主要な生薬は保険薬価収載されているため、それを組み合わせた煎じ薬はほとんどが健康保険を使って入手できます。しかし、その調剤には手間と時間がかかるため、現状では煎じ薬を保険調剤してくれる薬局は限られています。

これらの煎じ薬のデメリットは、2022年の診療調剤報酬改定でオンライン服薬指導が認められるようになって大きく改善しました。オンライン服薬指導とは、処方箋を病院からファックスで直接薬局に送り、薬剤師がスマートフォンなどを使って患者さんに服薬指導をする保険診療システムです。これを利用すれば、近所に煎じ薬を保険調剤する薬局がなくても安心ですし、有料ですが、薬は患者さんの手元に郵送されてきます。さらに、煎じを代行して1回分ずつパッキングしてくれる薬局もあります。もちろん、このようなサービスを行なう病院や薬局は限られていますので、事前に主治医と相談してください。

煎じ薬を飲んでみたい方、エキス剤では効果が不十分な方、難病やがんなどで少しでも治療効果を上げたい方など、ぜひ煎じ薬の効果を実感してみたい方はいかがでしょうか。



(新井 信)

第70回オンライン漢方教室

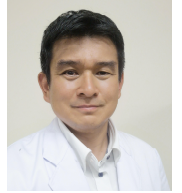


詳しくは「東海大学医学部漢方医学」ホームページをご覧ください。
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>

「漢方教室」は、2005年から年4回、毎回タイムリーなテーマで、漢方と鍼灸で分かりやすくお話ししてきました。新型コロナウイルス感染症の影響で、第60回からはオンラインで開催しており、第70回は「漢方薬を効かせるための一工夫（漢方編）」「漢方教室での鍼灸のまとめ（鍼灸編）」というテーマで、YouTubeでご覧になることができます。専用QRコード、または「東海大学医学部漢方医学」ホームページからアクセスしてください。



漢方医学の基本理論 ～瘀血について(1)～



漢方医学では、生体は気血水の3つの要素で成り立つものと考え、日本では一般的にその失調状態としては、「ききよ気虚」「きぎやく気逆」「き気滞」「おけつ瘀血」「けつきよ血虚」「すいたい水滞」の6つの病態を想定します。

瘀血とは、全身をくまなく循環している赤色の液体である「けつ血」の流れが滞ってしまう病態です。瘀血の病態は、現代医学的には毛細血管レベルの微小循環、静脈血の鬱滞、動脈血血流障害、皮下組織などへの血液の漏出などで説明されますが、単に血流障害を意味するだけではなく、実際には精神面なども含めた幅広い概念です。瘀血が強い人では、目の周りのクマ、皮膚の荒れや発疹、手掌の発赤、舌の暗赤色化、舌下静脈の怒張などの所見があり、腹部所見で臍の脇の圧痛や、回盲部の圧痛、S状結腸部の圧痛を認めます。症状としては、皮膚炎、筋肉痛、関節痛、神経痛、月経障害、不妊症、イライラ、不眠など多彩

な症状を呈し、逆に言えば、どのような症状であっても瘀血を疑って治療することが大切です。

瘀血を治療する漢方薬を駆瘀血剤と表現することがあります。けいしぶくりょうがん桂枝茯苓丸、とうきしやくやくさん当帰芍薬散、かみしょうようさん加味逍遙散の3処方は婦人科三処方とも呼ばれ、月経困難症、月経不順、不妊症、更年期症候群などの女性疾患に幅広く用いられる代表的な駆瘀血剤です。

瘀血は月経関連症状だけでなく、男性でも外傷、運動不足、過食、睡眠不足、ストレス過多などが原因で起こることがあります。瘀血を防ぐためには適度の運動と食事での節制（腹八分目が理想的）、十分な睡眠などによって基本的な生活習慣を整えることが大切です。日常生活で食生活に気を付け、運動を心掛けるなど、瘀血の病態を助長しないように注意したいものです。



(野上達也)

鍼灸治療のご紹介 ～よく使用する経穴(通称:ツボ)～

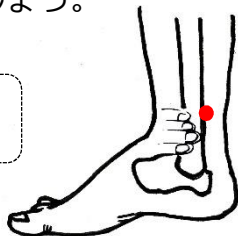
前回に引き続き、治療でよく使う経穴として「さんいんこう三陰交」と「ふうち風池」をご紹介します。

三陰交：内くるぶしから指4本分上で、骨と肉の境目のところにあります。

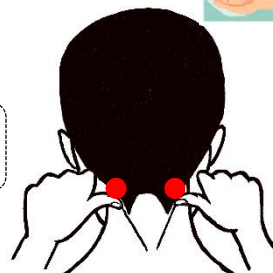
この経穴は女性に対して多く使用する経穴です。月経困難症、逆子の治療、更年期障害など産婦人科関係症状の治療に使用します。これらの症状がある人は、三陰交を押さえると痛みを自覚したり、その部分だけ凹んだりすることがあります。

さらに、安産や養生を目的に妊婦さんにお灸を行う時にも使用します。ただし、強すぎる刺激は流産や早産のおそれがありますので、お灸を行う際には、主治医や鍼灸師に相談するようにしましょう。

三陰交
(さんいんこう)



風池
(ふうち)



風池：ふうち後頸部中央の生え際より少し上にある大きなくぼみから指3本分外側にあるくぼみにあります。

この経穴は首や肩の凝りの治療に多く使用します。また、風池付近の凝りは慢性化すると顔面部の症状（疲れ目、鼻詰まり、耳鳴りなど）を併発することがあり、首から上の症状を治療する時にも使用します。セルフケアとしてツボ押しを行う際には、対側の眼に向かって押さえると良いです。

その他、気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

(山中一星、高士将典)



* 鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円+税)となります