

／日本で育った！／

# かんぽう と わたし



vol.10 漢方薬のいろは



北里大学東洋医学総合研究所



# 漢方薬を試すにはどうしたらいいの？

漢方薬に興味があるけど、どこで買えばいいのかわからない。  
何を飲んだらいいのかわからない。そう思っている方は多いのではないのでしょうか。  
今回は、漢方薬を試すにあたってのいろはをお伝えします！

## STEP1 入手

漢方薬ってどこで買うことができるの？



病院や薬局、ドラッグストアなどで買うことができるよ！自分の体質にあった漢方薬を試したいのなら、漢方専門医のいる病院やクリニックで、きちんと診察をしてもらうことがおすすめだよ！



..... 漢方薬を入手できる場所 .....

**病院・クリニック**  
医師が処方し、保険が適用される漢方薬（保険診療）と保険が適用されない漢方薬（自由診療）がある。漢方薬には、生薬を刻んだ煎じ薬と、顆粒や粉末状のエキス製剤がある。

**漢方専門薬局**  
医師の診察はないが、薬剤師が適切な漢方薬や生薬を組み合わせて選んでくれる。生薬を刻んだ煎じ薬で、保険が適用されない。

**薬店・ドラッグストア**  
手軽に購入できるが、自分で漢方薬を選ばなければいけない。漢方薬は病院やクリニックで処方されるものより、成分量が少ないものが多い。

## STEP2 受診



漢方専門医がいる病院やクリニックには、どんな時に行ったらいいの？

ふつうの病院と同じく、体調が悪いときはもちろん、日々のちょっとした不調や健康に不安がある時にもぜひ受診してみてくださいね！



..... 例えば、こんな症状や悩みをお持ちの方 .....

- 虚弱体質
- アレルギー疾患
- 冷え症や月経不順
- 老化にともなう症状
- 体質改善

**受診するときのお願い**

- ・診察の1時間前からは、食べたり飲んだりしないでね！
- ・顔色もみるので、お化粧は控えめに！
- ・舌の苔も大事な身体のサイン。舌ブラシで苔を取らないでね！
- ・お腹を診察するので、脱ぎ着しやすい服装を！



## STEP3 診察



診察ってどんなことをするの？

漢方専門医がいる病院では、**四診（ししん）**という漢方独自の方法で診察をするよ。漢方専門医は視覚・聴覚・嗅覚・触覚をフル活用して診断するんだよ。

..... 四診とは .....

- 望診（ぼうしん）**  
顔色や体格、皮膚の色や艶などを診たり、舌の色や形・大きさなどを診たり（舌診）します。
- 聞診（ぶんしん）**  
声の大きさや話し方、呼吸音などを聴いたり、身体から発生するにおいを嗅いだりもします。
- 問診（もんしん）**  
受診した理由や気になる症状だけでなく、心身全体について質問します。
- 切診（せっしん）**  
脈の反発力の強弱や脈の幅などを診たり（脈診）、お腹のどこに緊張や抵抗があるかを診たり（腹診）します。

## STEP4 服用

服用中の市販薬やサプリメントも伝えてね！



西洋薬と一緒に服用してもいいの？

一緒に服用する時は、西洋薬と漢方薬の服用時間は30分以上あけるようにしてください。お薬によっては、相互作用を起こしたり、漢方薬と成分が重複したりする場合があります。服用中のものがある場合は、事前に医師・薬剤師にお伝えください。

食物アレルギーがあるけど大丈夫？

漢方薬を構成する生薬は食物と深い関係にあります。食物アレルギーのある方は服用を控えた方がよい漢方薬もありますので、服用する前に医師・薬剤師にご相談ください。



漢方を身近に感じられたかな？

## COLUMN

### 漢方専門医は二刀流!?

あなたは、漢方専門医にどのようなイメージを持っていますか？

日本東洋医学会のホームページでは、漢方専門医を次のように説明しています。「漢方専門医とは、西洋医学を十分に習得し、内科、外科をはじめ小児科、産婦人科、整形外科、皮膚科、眼科、耳鼻科、精神科など西洋医学の専門分野を持った上で、漢方医学についても修得した医師」つまり、西洋医学と漢方医学の両方の知識・技術・経験を兼ね備えた医師なのです。両医学の知識や経験をもとに漢方独自の診察を通して、患者様一人一人の症状や体質に適した漢方医療を提供するスペシャリストです。

