



上田薬剤師会 発

薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.60

Vol.60

地域の皆さんの健康のために
さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、
健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。
毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

今月のTOPICS

夏バテと漢方



梅雨明けも早く、異様に暑かった今年の夏。早々に「夏バテ」してしまった人も多いのでは。ようやく涼しくなってきたこの頃ですが、行く夏を見送りながらしっかり体の調子を整えて、元気に秋を迎えましょう!
夏バテと漢方に関するお話を、薬剤師の小林正直さんに聞きました。

夏バテとは…?

「夏バテ」という病名はありません。暑さのために胃腸の働きが弱くなり、食欲が減退することでからだが衰弱して出る症状を総称して「夏バテ」と呼んでいます。



「〇〇過ぎ」が体のバランスを崩します

熱中症には注意が必要ですが、水分の採り過ぎ、冷たいものの食べ過ぎ、冷房のあたり過ぎなど、体を冷やし「過ぎる」ことはよくありません。バランスが重要です。



漢方で考える夏バテ

漢方には「気」という概念があります。「気」とは、体を動かす目に見えないエネルギーのかたまりです(働きそのものを指す場合もあります)。「夏バテ」は、「気」が十分に足りていない状態と考えられ、それを足す(補う)ことが必要です。

夏バテに対して「気」を補うための漢方としては、清暑益気湯(せいしょえつきとう)、十全大補湯(じゅうぜんだいほとう)、補中益気湯(ほちゅうえつきとう)、六君子湯(りっくんしとう)などがよく使われます。

夏バテの改善策

「夏バテ」の特効薬はありません。漢方で気を補うほか、ゆっくり寝る・消化の良いものを食べる(肉や生ものなどは消化にエネルギーを使うので、胃腸が弱っているときには避けた方がよいかもしれません)など、生活習慣の改善が重要です。

詳しくはかかりつけ薬剤師・薬局におたずねください!



上田薬剤師会
「認定基準薬局」
の目印、グリーン
クロス看板

はい、お答えします!

Q. 子どもが病気をしてしまい、医者にかかりました。その際に処方された薬が、シロップや粉薬など数種類あったのですが、これらは混ぜて飲んでもよいのでしょうか? (上田市下之郷・27歳・男性)

A. 薬の飲み合わせによって、混ぜると苦みが出やすくなったり、効果が落ちたりする場合があります。混ぜてもよいか、必ずかかりつけ薬剤師に相談してください。混ぜてよい場合は、服用直前に1回分だけ混ぜるようにしてください。詳しくは、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談を!

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先
ハガキ 〒386-0012 上田市中央6-3-41
週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp
FAX 0268-22-6201



特集

さまざまな薬草、ハーブに出合える
行ってみよう!

菅平 薬草栽培試験地



7月29日に予定されていた上田薬剤師会主催「薬草・ハーブに親しむ会」は、残念ながら進路予測不能の台風により中止になってしまいました。開催地の菅平高原、標高1400m、広さ約10%の広大な薬草園には、約40種類のハーブと90種類の薬草が栽培されています。実はこの地は130年も前から上田藩が薬草を栽培しており、多くの薬草が自生しています。みなさん一度お出かけになってみてはいかがでしょうか。
【お問い合わせ:長野県健康福祉部薬事管理課 TEL.026-235-7159】



見本園では、エリアを分けてさまざまな薬草が栽培されています。効能などが立て札に記載されているので勉強になります。



お馴染みのものから珍しいものまで、試験栽培されています。



人気のハーブ
「ラベンダー」

こちらは
「オレガノ」



森がそのまま残る自然園には見学通路ができています。足元に自生する薬草を見つけましょう。



「ボクチ」
北信濃では、繊維がそばのつなぎに使われます。

「センブリ」
健胃や整腸の民間薬、健康茶として利用されます。

「ゲンショウコ」
すぐに薬効が現れる「現の証薬」。干して煎じて下痢止めに。

「オトギリソウ」
鷹の傷の治療薬に使っていた鷹匠が、仲間へ秘密にしていた草の名をうっかりバラしてしまった弟を怒って斬り殺してしまいました。ここから「弟切草」。葉の裏には弟の血しづぎが飛んだという黒い斑点が見えます。

「ジャコウソウ」
発汗作用があり、かぜに用います。



この日はきれいに虹が出ていました。



「オウレン(黄連)」
葉は苦く、整腸作用、抗菌作用があります。



「シシウド」
根を干して煎じて頭痛薬に

来年はぜひ「薬草・ハーブに親しむ会」にお越しください!!