

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!

薬剤師の

# ちょっと薬に立つお話

\*\*\*\*\* 漢方コラム \*\*\*\*\*

## 夏バテと漢方

お盆とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。夏も終わりに向かうこの季節、疲れが取れない、なんとなくだるい、食欲がない...など体の不調が起きやすい時期でもあります。これらの症状、いわゆる「夏バテ」について、漢方の視点から薬剤師の中村俊さんに話を聞きました。



### 夏バテとは?

「夏バテ」は病名ではありません。暑い屋外とエアコンの効いた室内との温度差によって、体温調節がうまくいかず体力が落ちたり、冷たい飲み物・食べ物の摂りすぎで胃腸機能が弱るなどして不調になった状態です。症状は、脱力感、倦怠感、めまい、食欲不振、手足の冷え—など。東洋医学では「体のバランスが崩れる」ことで体調不良が起こると考えられています。汗で失われるミネラルやビタミンを補ったり、体を冷やさず、足りないものは補い、過剰なものは減らす治療で、体のバランスを整えます。

### 「旬」の食べものが重要

漢方で重要視されるのは「食」による養生。「旬」の食べ物が基本です。夏の暑いときに多く食べるのは、水分を多く含み、火照った体を冷やす作用のある食べ物。きゅうり、トマト、なす、すいかなどです。



お盆を過ぎたころからは、秋に備える体づくりのために、根菜類（にんじん、れんこん、いも、かぼちゃなど）を食べよう、切り替えていきましょう。

### 使われる漢方薬

漢方薬では「補中益気湯（ほちゅうえききとう）」がよく使われます。「中＝消化器」を補い、「気＝元氣」を益すとされる漢方薬です。消化機能を改善し、疲労回復、食欲不振、寝汗の改善などに効果があります。

「六君子湯（りっくんしとう）」は、胃腸を温めて余分な水分を取り除き、胃腸機能を改善。胃腸虚弱、消化不良、食欲不振に効果があります。

薬として用いられる漢方薬の原料は、一部の動物・鉱物を除いてほとんど自然の植物です。副作用がないわけではありませんが、処方された通りに使用している限り、重大な副作用はほとんど起こりません。

### 漢方ミニ知識

漢方薬の名前に〇〇湯、〇〇散、〇〇丸などがありますが、それぞれ薬の形状を表しています。

- \*湯(とう)・・・配合されている生薬を煎じて飲む「煎じ薬」。現在ではその多くが、煎じた液を濃縮・顆粒化されています。
- \*散(さん)・・・配合されている生薬を粉末にしたもの。
- \*丸(がん)・・・配合されている生薬を散剤にしてそれを固めて粒状にしたもの。

## はい、お答えします!

Q. 昔はケガをすると「赤チン」を塗っていました。最近は見かけなくなりましたが、何か理由があるのでしょうか? (上田市神畑 51 歳 男性)

A. 「赤チン」は、濃い赤色の局所殺菌剤です。製造過程で水銀が発生するため、1973年頃に製造が中止されました。同じ頃によく使われていた「ヨードチンキ」「リパノール」「オキシドール」などは、皮膚に濃い色がついたり脱脂綿などが必要だったり使用が面倒なため、利便性の高い「マキロン」が販売されると、赤チン同様に姿を消していきました。

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。

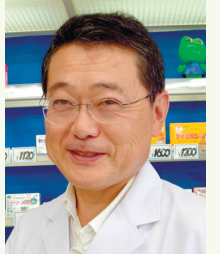
〒386-0012 上田市中央 6-3-41  
週刊うえだ「はい、お答えします!」係  
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp  
FAX 0268-22-6201

## 特集

知ってるようで、あまり知らない?

## お薬の分類

お薬には大きく分けて、医療機関からの処方せんによって調剤される「医療用医薬品」と、処方せんがなくても買える「一般用医薬品 (OTC医薬品)」があります。薬局の店頭には並ぶ「OTC医薬品」のさらなる分類について、薬剤師の松澤俊郎さんに聞きました。



お薬には、作用が穏やかなもの、副作用の心配があるもの、などさまざまなものがあって、販売方法が法律で分類されています。効き目が強い代わりに副作用を起こしやすいものは、薬の専門知識を持つ薬剤師が相談を受けながら販売する必要があります。一方、昔から使われている、作用が穏やかでわかりやすい成分のものなどは、登録販売者でも販売できます。薬剤師と登録販売者は、名札で見分けがつくように法律で決められていますが、上田薬剤師会の会員薬局では、薬剤師とそれ以外の職員の違いが一目でわかるよう工夫しています。

### 薬を販売する専門家

- ◎薬剤師・・・国家資格を持った薬の専門家です。医療用医薬品、要指導医薬品、第1類医薬品を含めた、すべての医薬品を取り扱うことができます。
- ◎登録販売者・・・都道府県知事が資質認定した、薬の専門家です。要指導医薬品、第1類医薬品を除く一般用医薬品を取り扱うことができます。

### 販売方法による医薬品分類

要指導医薬品・・・OTC 医薬品として初めて市場に登場したものなど、取り扱いに十分な注意が必要なものは、販売の際に薬剤師が提供する情報を聞くとともに、書面による説明が原則です。そのため、インターネット等での販売はできません。店舗でも、薬剤師の説明を聞かないと購入できないよう、簡単には手の届かない場所に陳列することが決められています。



こちらの薬局では、分類ごとにプライスカード▲の色を変えてわかりやすく陳列しています

### 一般用医薬品の分類

第1類医薬品・・・副作用、相互作用などで安全性上、特に注意を要するもの。店舗では、患者が薬剤師の説明を聞かずに購入することがないように、簡単には手の届かない場所に陳列するなど決められています。販売は薬剤師に限られており、情報を提供する場所で、書面による情報提供が義務付けられています。

第2類医薬品・・・副作用、相互作用などで安全性上、注意を要するもの。中でも、より注意を要するものは指定第2類医薬品(表示:第2類医薬品)となっています。第2類医薬品には、主にかぜ薬や解熱剤、鎮痛剤など日常生活で必要性の高い製品が多くあります。カウンターの7メートル以内で販売します。



同じブランドの製品でも、成分によって分類が異なります▲

第3類医薬品・・・第1類医薬品や第2類医薬品に相当するもの以外の一般用医薬品。

医薬品分類	対応する専門家	販売者からお客様への説明	お客様からの相談への対応	インターネット、郵便等での販売
要指導医薬品	薬剤師	対面で書面での情報提供(義務)	義務	不可
一般用医薬品 第1類医薬品		書面での情報提供(義務)		可
第2類医薬品 第3類医薬品		努力義務 法律上の規定なし		

これらの分類をわかりやすく陳列している薬局を選びましょう!

### 第34回上田薬剤師会主催

## 「薬草・ハーブに親しむ会」が開催されました!

7月31日(日)、晴天に恵まれた菅平高原に、多くの参加者が集まりました。昭和薬科大学 薬用植物資源研究室の高野先生による講演会をはじめ、ハーブを使ったさまざまな実演コーナー、薬草粥の試食、薬味酒の試飲、薬草オリエンテーリングなど、ハーブと薬草について学び、親しみ、そして楽しんだ1日になりました。



講演「薬草入門 薬草について正しく知る」高野昭人先生



ラベンダースティック教室  
朝採りたてのラベンダー。心地よい香りに包まれました。

薬膳粥の試食会

高麗ニンジンなどが入った体にやさしいおかゆ。レシピも配られ毎年好評です。

