

# 先人に学ぶ 薬草との付き合い方

おり、風邪のひき始めに飲まれる粉薬の葛根湯は、煎してから粉末状にしたエキス剤ですが、このような漢方エキス剤は日本で開発されたものではありません。診断は西洋医学、治療は漢方で行う医師もあり、現在は医療用で148種類、一般用で約300種類もの漢方薬があります。

■漢方薬の使用法  
一般的な薬剤は症状に合わせて複数使用するため、副作用や飲み合わせ

■医薬品としての漢方薬  
中国で発祥した薬食同源という言葉は、食べ物だけではなく、健康を維持し、病気の治療に有効な物があるということでもあります。例えばショウガはスパイスとして使えるだけでなく、乾かしたり蒸してから乾かすことで、生のまま用いるよりも体を

京都薬科大 薬学部生薬学分野 教授

松田 久司氏

## 健康コラム



温める作用が強くなるとされています。辛い物や苦い物、香りのいい物は食欲を改善させます。代表的なものは、カレーに配合されている香辛料や唐辛子で、他にも苦味のあるセンブリやミカンの皮などのかんきつ類があります。桂皮はシナモン

■まずは医師や薬剤師に相談を  
高齢化社会の到来により、漢方薬はますます医療分野での使用が期待されています。市販の物を自分で体質や症状に応じて組み合わせるのは難しいので、漢方を専門として

ニンジンは、おなかの機能回復に効果があるサンショウなどが注目されており、いずれも漢方薬の原料として使われます。漢方とはもともと中国から伝わってきた医学という意味です。予防薬というよりは、すでに調子が悪い人を治療するために使われます。冷え性、おなか弱いといった原因がはっきりしていなくても体に表れる症状で処方できるのが特徴です。今では中国と日本とは処方の方の仕方が少し異なっており、風邪のひき始めに飲まれる粉薬の葛根湯は、煎してから粉末状にしたエキス剤ですが、このような漢方エキス剤は日本で開発されたものではありません。診断は西洋医学、治療は漢方で行う医師もあり、現在は医療用で148種類、一般用で約300種類もの漢方薬があります。

バックナンバーはインターネットURL <https://pr.kyoto-np.jp/guide/medical/> で見ることができます。