

漢方を効かせる ための工夫

東海大学医学部 教授
新井 信

【講師略歴】

東京女子医科大学付属東洋医学研究所 医局長を経て
現在、東海大学医学部専門診療学系漢方医学教授

昭和 33 年 埼玉県 秩父市生まれ
昭和 56 年 東北大学薬学部 卒
昭和 63 年 新潟大学医学部 卒

医師、薬剤師

医学博士、総合内科専門医、漢方専門医・指導医、医学教育専門家

東京薬科大学客員教授、早稲田大学非常勤講師

横浜市立大学非常勤講師、聖マリアンナ医科大学非常勤講師

東北大学薬学部非常勤講師、昭和薬科大学非常勤講師、防衛医科大学校非常勤講師

和漢医薬学会、日本医学教育学会

国際東洋医学会日本支部評議員、日本漢方医学教育協議会幹事

日本東洋医学会、日本内科学会、日本消化器病学会

2022年度 薬草教室

漢方薬を効かせるための一工夫

東海大学医学部専門診療学系漢方医学 新井 信

◎煎じ薬とエキス剤

表 煎じ薬とエキス剤との違い

	煎じ薬	エキス剤
処方の種類	無限大	限られている
さじ加減	可能	難しい
味や香りの効果	期待できる	期待できない
準備	時間がかかる	簡単
品質	ばらつきがある	一定
長期保存	難しい	ある程度可能
携帯	難しい	簡単

〈メモ〉

1. 漢方を信頼する

正のプラセボ（偽薬）効果を期待する。

〈ピーチャーの報告〉

咳、狭心症疼痛、頭痛、船酔、不安、風邪、手術後疼痛など 15 の報告を集計
→ プラセボの有効率 35.2%

動物（犬や金魚）にも効く。

〈メモ〉

2. 自分自身の身体を知る

自分の病気は自分で治すという姿勢が重要！

どうすれば症状がよくなり、どうすれば症状が悪化するのか、自分自身でよく観察する。

〈メモ〉

3. エクス剤を効果的に服用する

(1) 白湯に溶く

漢方エキス剤をコップ 1/2 ～ 1/3 程度の白湯（熱湯）に溶いて服用する。

- ・吸収速度がアップする。
- ・味や香りの効果を期待できる。
- ・手間がかかる分だけ治療に積極的になれる。

〈メモ〉

(2) 食前に服用する

① 漢方薬の主要活性成分

・アルカロイド

塩基性の有機化合物である。

少量で激しい作用を出すものが多い。

エフェドリン（麻黄）とアコニチン（附子）に要注意する。

・配糖体

非糖鎖部（アグリコン）と糖鎖部から構成される。

水溶性が高い。

疎水性の生体膜を透過しにくい。

特定の腸内細菌で分解される。

② エフェドリンの吸収に及ぼす pH の影響

食前は胃内が強酸性なため、激しい活性を持つアルカロイドの吸収は緩やかとなる。

葛根湯（エフェドリン含有）はたっぷりの白湯に溶かして服用する。

体を温め、水分を補う → 保温・発汗・解熱

- ・胃酸希釈による塩基性成分吸収速度増大
 - ・胃の拡張による吸収面積増大
 - ・胃排出促進による塩基性成分吸収速度増大
 - ・胃血管の選択的拡張による吸収速度増大
- エフェドリンの吸収速度増大

〈メモ〉

(3) 特殊な飲み方

① 生姜の搾り汁を加えて飲む

【葛根湯の効果的な服用方法】

感冒のごく初期、ぞくっと寒く感じたタイミングで、コップ 1/2 ～ 1/3 程度の白湯に葛根湯エキス 1 包を溶き、小指頭大の新鮮な生姜の搾り汁を加えて服用する。

【生姜汁にするとよい漢方エキス剤】

有効な身体を温める作用 → 葛根湯・桂枝湯・香蘇散などのかぜ薬

吐き気を抑える作用 → 半夏瀉心湯・小半夏加茯苓湯など

〈メモ〉

② 冷やして飲む

炎症が強いとき（急性扁桃炎、急性咽頭炎、口内炎など）

悪心・嘔吐が強いとき（妊娠悪阻、急性胃腸炎など）

消化管出血があるとき

〈メモ〉

③うがいをするように飲む

咽頭痛に桔梗湯エキス、甘草湯エキス、駆風解毒湯加桔梗石膏などを用いる場合

【扁桃腺炎を繰り返す小児の漢方治療】

小柴胡湯加桔梗石膏エキス（常用）＋駆風解毒湯加桔梗石膏（冷たくして頓服）

（参考）駆風解毒湯加桔梗石膏（数字は1日あたりの生薬グラム数）

防風 3.0, 牛蒡子 3.0, 荊芥 1.5, 羌活 1.5, 甘草 1.5, 連翹 5.0, 桔梗 4.0, 石膏 10.0

〈メモ〉

④吐き気には少量ずつ飲む

【水逆（急性ウイルス性胃腸炎など）に対する五苓散の服用方法】

「渴して水を飲まんと欲し、水入れば則ち吐す者は、名づけて水逆と曰う。五苓散之を主る。」（『傷寒論』太陽病中篇）

「厳に湯水菓物を禁じ、水を欲する毎に五苓散を与う。但し、一貼を二、三次に服して佳と為す。三貼を過さず、嘔吐煩渴必ず止む。」（尾台榕堂『類聚方広義』頭注）

→ 五苓散エキスを白湯に溶いて冷まし、少量ずつ、たとえ吐いても飲ませる。

（ノロウイルス感染症は感染力が強いので、必ず隔離して治療すること！）

〈メモ〉

⑤無理せず美味しく飲む（漢方薬の味がまずくて飲めないとき）

- ・オブラートに包んで飲む。
- ・白湯に溶いて哺乳びんで飲ませる。（1歳未満）
- ・服薬補助食品を使用する。
- ・なるべく味の濃いものに混ぜる。（小児）

*ヨーグルトドリンク *かき氷&シロップ *麦焦がし *海苔の佃煮 *カレーライス
*ハヤシライス *チョコレートクリーム（パンに塗る） *ハンバーグ（食材として入れる）

〈メモ〉

⑥坐薬にする

甘草の主要成分であるグリチルリチンは配糖体である。

経口投与では腸内細菌で分解されてグリチルレチン酸となり、血液中出现する。

甘草を直腸投与すると、グリチルリチンは直腸粘膜からそのまま吸収される。

→ 直腸投与は配糖体はそのまま血中に入ってくる。

〈メモ〉

(4)注意すべき飲み合わせ

漢方薬と鉄は不溶性の鉄キレートを形成して吸収されにくくなる。

〈メモ〉

4. 漢方薬を長く飲む

自覚症状を改善すると免疫力が高まる。

漢方：主にホスト側の Defense 力（自然治癒力・免疫力）を高める。

西洋医学：主に非ホスト側（ゲスト側）の Attack 力（攻撃力）を低める。

〈メモ〉

5. 自分でできる健康法

(1) おなかを温める

① 冷えと衣服

腹まで冷やすと手足の冷えが治らない。

→ 腹巻き・ズボン下・懐炉などで腹部を温める。

② 貝原益軒『養生訓』（1630-1714）

「四季を問わず、老人から幼児まで、温かいものを食べなさい。ことのほか、夏は体内に冷えが隠れているので、とくに注意が必要である。若く元気な人も、温かいものを食べるべきである。生もの、冷たいものを食べないこと。滞りやすく、また下痢しやすい。冷たい水を多く飲んではならない。」

（松宮光伸訳注『口語養生訓』より引用）

〈メモ〉

(2) 毎日楽しく生きる（副交感神経優位な状態を作る！）

① 精神的安定

リラックスした気分で過ごす。

ストレスを避ける。

楽しい気分で前向きに生活する。

自分がやっていて楽しいことをする。（音楽・旅行・スポーツ・趣味など）

② 笑いの健康法

〈メモ〉

6. 健康であることと病気でないこと

(1) 西洋医学と漢方の病気に対するアプローチ

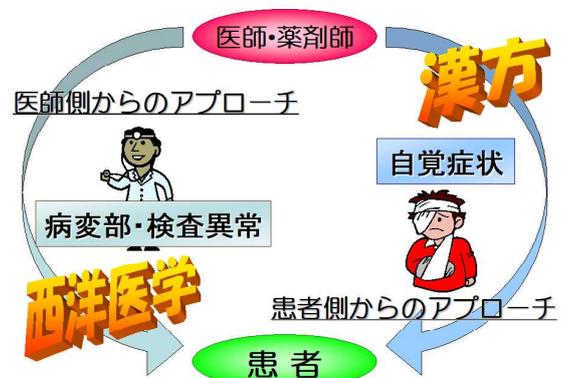
西洋医学：医師側からのアプローチ

- ・ 病変部や検査異常 など
- ・ 非ホスト側（ゲスト側）に着目
- ・ 非ホストの attack 力（侵襲力）を低める。

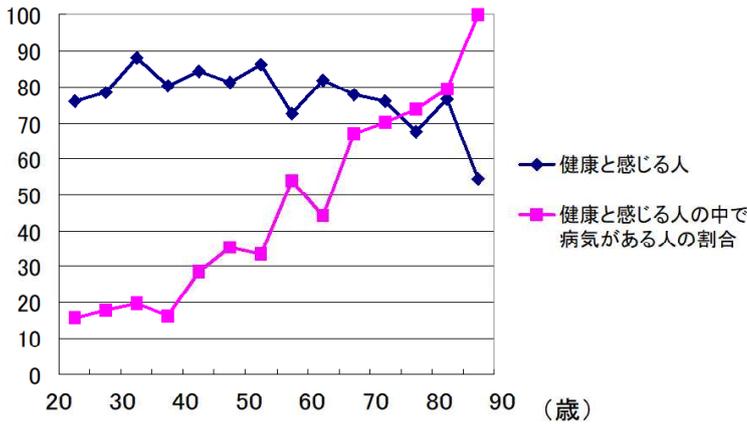
漢方：患者側からのアプローチ

- ・ 不快な自覚症状 など
- ・ ホスト側（生体側）に着目
- ・ ホストの defense 力（自然治癒力）を高める。

〈メモ〉



(2) 健康であることと病気がないことは違う！



新井信、他：長野県旧長谷村でのフィールド調査より

西洋医学と漢方の両方の眼で見ることが重要である！

〈メモ〉

7. 漢方外来への上手なかかり方

- ・化粧せずに素顔で受診する。
- ・おなかを出しやすい服装にする。
- ・それぞれの自覚症状の変化を 10 段階で評価してみる。

〈メモ〉

第61回 漢方教室

絶対にかぜを引きたくない！

～早めの漢方がよく効く～

オンライン配信を行っています 是非ご視聴ください！

ご視聴方法：漢方医学ホームページ「漢方教室」から
アクセスまたはQRコードを読み取ってご視聴ください
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>

漢方編はこちら

鍼灸編はこちら

配信期間：2022年2月28日（月）まで

講師：東海大学医学部漢方医学 教授 新井 信
東海大学医学部付属病院 鍼灸師 高土将典

東海大学医学部漢方医学ホームページ
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>
(今までの漢方教室の内容が掲載されています)

漢方教室 第62回

食事をおいしく楽しみたい！

～漢方で胃腸を強くしよう～

オンライン配信を行っています 是非ご視聴ください！

配信開始：2022年3月1日

ご視聴方法：漢方医学ホームページ「漢方教室」から
アクセスまたはQRコードを読み取ってご視聴ください
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>

漢方編はこちら

鍼灸編はこちら

講師：東海大学医学部漢方医学 教授 新井 信
東海大学医学部付属病院 鍼灸師 高土将典

東海大学医学部漢方医学ホームページ
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>
(今までの漢方教室の内容が掲載されています)

東海大学医学部漢方医学ホームページ <http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>