

病院やクリニックを受診した時に漢方薬を処方されたことのある方は多いと思います。またドラッグストアなどでも購入できますので、漢方薬はみなさまにとって身近な薬ではないでしょうか。

漢方薬は薬効のある植物や鉱物などを組み合わせられて作られています。処方される方の症状や体質、体型などを元に処方する漢方薬が決まります。体力の低下、胃腸障害、便秘、アレルギー、肩こり、更年期障害な

どさまざまな症状に漢方薬は使われています。同じような症状であっても人によって処方される漢方薬が違うこともあります。

漢方薬を飲むタイミングは、食前（食事の約30分前）、または食間（食事と食事の間。食後2時間程度）がよいとされています。食前に飲み忘れてしまった場合は食後にすぐ飲むよりも2時間ほど空けてから飲んだほうがよいでしょう。ただし空腹時に飲むと胃にさわる人、漢方薬を数種類飲んでいる人などは食後にずらすこともあります。

もともと漢方薬は「煎じ薬」と言って、生薬を刻んで煮込み、成分を抽出した煎じ液を飲むのが一般的でした。しかし最近では、煎じ液を濃縮・乾燥させて粉末や顆粒にしたエキス剤が多く普及しています。エキス剤は、熱いお湯に溶かして飲むと吸収がよいと言われています。お湯に溶かすとにおいがきつくて飲みにくい場合は、水または白湯で

飲んでみてもかまいません。漢方薬を飲んだことがあるけど味や匂いが苦手・・・という方もいらっしゃるかもしれません。しかし漢方薬の中には、その苦味などの味で胃のはたらきを活発にする目的で用いられるものもあります。飲みにくいと思われても、できるだけ水または白湯で飲むようにしましょう。どうしても飲みにくく感じる場合はオブラートに包んだり、服薬ゼリーを使って内服するとよいでしょう。特にお子様の場合にはゼリーやヨーグルトなどに混ぜてみるのも有効かもしれません。緑茶、コーヒー、牛乳、ジュースなどは薬の働きに影響を与えることがありますので、一緒に飲むことは避けましょう。

