

こがねだ診療所だより

2018年7月・8月号
編集・発行責任者：事務長

こがねだ診療所の風景

今年も8月6日「原水禁世界大会」に向け、折り鶴の作成を診療所職員にて開始しました。毎年、患者様がご来院時に折って頂いた鶴と一緒に当大会に送らせて頂いております。

原水爆利用兵器の廃絶、放射能による復興が遅延する福島県の方々への想い、等多くの想いがありますが、当診療所も「いのちを守る」を掲げて鶴を折ります。皆様もご参加頂ければ幸いです。



使ってみましょう！漢方薬

5月20日に開催されたこがねだ健康まつりで当院水曜日夜診を担当されている粕谷志郎先生に「使ってみましょう！漢方薬」と題した記念講演をして頂きました。代表的な漢方薬とその効用について詳しく話をしてくださり、大好評でした。私も粕谷先生ほど漢方薬に詳しくはないですが、必要に応じてよく漢方薬を処方します。

今回の記事ではここ3か月間で私が処方した漢方薬ベスト5をご紹介します。

第1位：葛根湯（ツムラ1番）

一般的には妊婦さんの風邪に使うことが多いですが、私は頭痛・肩こり・目の疲れなど頸から上の不調によく処方します。

第2位：芍薬甘草湯（ツムラ68番）

夜中のふくらはぎの痙攣、いわゆるこむら返りによく使われます。毎晩こむら返りを起こす方は寝る前に予防的に飲みますが、夜中に痛くなってから飲んででも即効性があります。

第3位：五苓散（ツムラ17番）

女性に多い回転性めまいの特効薬として知られています。めまいが起きた時に1回2包飲むと30分ほどで楽になるそうです。

第4位：牛車腎気丸（ツムラ107番）

腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などによる坐骨神経痛や下肢のしびれに有効です。

また高齢男性の前立腺肥大による排尿障害にもよく使用されます。

第5位：六君子湯（ツムラ43番）

胃下垂や食欲低下などに重宝されます。胃カメラをしても異常がないのに胃がもたれる、お腹が張っている方に良く効きます。

これ以外にも更年期障害によく効く“女性3大漢方薬”「当帰芍薬散（ツムラ23番）、加味逍遙散（ツムラ24番、桂枝茯苓丸（ツムラ25番）」や疲労回復や体力増進に絶大な効果がある補中益気湯（ツムラ41番）、十全大補湯（ツムラ48番）、アンチエイジングに効果がある八味地黄丸（ツムラ7番）はよく処方します。

ちなみに私自身は春の花粉症の時期に小青竜湯（ツムラ19番）を愛用しています。鼻詰まりがスッキリし、どーんと重かった頭が軽くなる印象があります。

皆さんも漢方薬を試してみたいなと思われましたら、私もしくは水曜日夜診の粕谷先生にご相談ください。

こがねだ診療所 森逸治

▼ ▼ 診療所だよりで たずねて「ガッテン！」 ▼ ▼

Vol.34 Dr. Kの漢方講座⑬

ガッテン!!



『十全大補湯（ジュウゼンダイホトウ）～ヘロヘロの疲れに効果～』

よく使われる漢方薬のご紹介

十全大補湯は、病気を長く患ったり、ストレスの多い状態が続いたりして、体力がヘロヘロに疲れた場合に使います。四君子湯（シクンシトウ）と四物湯（シモツトウ）を合わせた八珍湯（ハッチントウ）にさらに桂皮（ケイヒ）と黄耆（オウギ）を加えた10味の処方です。1107年に編纂された「和剤局方」にみられます。この頃になると、長期服用の漢方が多くなり、成分も多くなる傾向となります。

四君子湯は気（気＝エネルギー）を補う処方で、人參（ニンジン：ウコギ科、ウドやタラノキと同じ属で、スーパーで買う人參とは全く別物）が中心となり、同じく白朮（ビャクシュツ：キク科の植物）が共に働きます。四物湯は「血」が不足している状態を改善します。これは、貧血だけを意味するのでは無く、血行障害なども含めて全身に栄養が回らないような状態を意味し、めまい、しびれやけいれん、肌のカサカサ、抜け毛なども引き起こす状態です。この治療の中心は、当歸（トウキ：セリ科）です。血行を良くし、抗炎症作用も有します。さらにこれに地黄（ジオウ：ゴマノハグサ科）が共に働きます。地黄は「血」を補い、強壯、皮膚や髪の毛、涙や唾液などの粘膜を潤したり的作用があります。四君子湯、四物湯は、それぞれ、「気」、「血」を補う別々の使い方も出来ます。合わせて八珍湯という使い方もあります。さらに、桂皮（クスノキ科、シナモンと同じで、健胃、発汗、解熱作用）と、黄耆（マメ科、強壯作用、免疫力増強作用、利尿作用など）を加えて十全大補湯となります。まさに、これでもかとはばかりに加えられた薬草スープと言えます。

台湾では十全大補湯と名をつけた薬膳料理があると聞きます。レシピは漢方薬と全く同じで、10種類の生薬を袋に入れた物があり、これと一緒に鶏肉や豚肉を煮こむものです。本当に元気が出そうな料理です。

食前か空腹時に一日3包服用します。3ヶ月とか、それ以上の期間となります。ただし、原因不明の疲労には何らかの疾患が隠れている場合もあり、諸検査が必要となる場合もあります。



◆◆◆ こがねだ診療所からのお知らせ ◆◆◆

関市特定健診・がん検診のご案内

6月より各種健診のハガキが関市よりご自宅に届いていると思います。定期診察にお越しの方はその際に、それ以外の方は一度お電話頂きご予約を頂ければと思います。

※健診の関係で大変込み合います。なるべく空いたお時間をお電話にてご案内します。