

「漢方薬という選択」

何千年という古い歴史を持つ「漢方」の世界。
西洋医学とは違う概念とアプローチを持つ医学を
毎日の健康生活に活かしてみませんか？

日本最古の家庭の医学書は、水戸藩第2代藩主、徳川光圀が1693年に編纂した「救民妙薬」だと言われています。明治に入るまで全国的なベストセラーだったこの書物は、漢方として使える薬草の解説でした。このように、近代まで医学の中心だった「漢方」。西洋医学の導入でその座は譲ることとなりましたが、近年は、また新たな脚光を浴びています。その理由は、漢方の薬効効果が科学的に立証され、西洋医学でも処方される薬品として承認を受けるものも出たことや、西洋医学の不得意分野が漢方（中国医学）の得意分野であることなどが人々に受け入れられ、健康管理はもちろん、不妊や慢性病の対策に「漢方」を選ぶ人が増えてきたことなどがあげられます。そんな「漢方」の世界を、地元を代表する漢方薬剤師の方々にお聞きしました。

西洋医学と漢方の得意分野は違う 漢方は「人の全体」を診る

「西洋医学は心臓バイパスの手術や、ウイルスによる感染症、など、原因が分かっている病気の治療が得意分野です」と「水戸南薬局」の榎山さん。西洋医学は、風邪による発熱（症状）を下げることは得意分野でも、風邪そのものや、その人が風邪をひいてしまふ要因までは治療できません。「そのような対症療法に對して、漢方が得意なのは原因治療です。つまり、身体全体のバランスを整えることで健康にし、その結果、病が癒える、というわけです」。また西洋医学では、身体が重いなどの自覚症状があっても、検査で原因が見つけられないと、気持ちの問題では？、などと言われてしまうなど、病氣



【お話し】
水戸南薬局 代表取締役
薬剤師 国際中醫師
榎山 憲弘さん
※薬局の詳細はP.51

とみなされないこともあります。「漢方は自覚症状があれば、それは治療対象となります。西洋医学とは別のアプローチで病を見ていくのです。そこで出てくるのが、未病という状態です。健康ではない、でも病気ではない。この状態のアプローチは漢方が得意とする分野です」。病気になる前の不調を、バランスをとることで癒す。漢方で近年注目されている不妊治療も、西洋医学では人工授精体外受精などを行い、漢方の世界では妊娠しやすい心と身体づくりが基本となります。「例えば、更年期障害や気分の落ち込み、疲れなども漢方の得意分野。西洋医学、漢方、それぞれの良いところをうまく活用してください」。



女性に人気の漢方「婦宝当帰膠」。美容にも良いとモデルさんの愛飲者も多いそう。

王族の存続に寄与した漢方 今は家庭でも活躍



【お話し】フローラ薬局&鍼灸院
薬剤師 鍼灸師 国際中醫師
不妊カウンセラー
榎原 泰友さん
代表取締役 薬学博士
榎原久仁子さん
写真左から、榎原久仁子さん、榎原泰友さん、河野麻美さん(栄養士)
※薬局の詳細はP.51

人間の身体を二つの宇宙ととらえ、「陰陽」「五行」「五臓」「気血水」などの基礎理論を持って治療にあたってきた漢方。その発展は、中国の伝統医学に基づいた皇帝の健康管理の歴史研究とも重なります。「皇帝の健康はお家繁栄、つまり世継ぎがきちんと誕生することも重要視

されていました」とフローラ薬局の榎原泰友さん。「漢方は、皇帝と婦人たちに、元気で頭の良い世継ぎを残すことや、いつまでも健康で頭脳明晰でいられる不老長寿法を研究した歴史でもある。2006年に門外不出だった宮廷の薬膳レシピや清の時代の歴代皇帝のカルテ集が出版され話題となりましたが、当時平均寿命が45歳だった時代に、74歳まで生きた西太后（中国の清の時代の皇太后、1835年〜1908年）の健康と美肌を保ったのも、漢方や薬膳の養生法でした」。そんな歴代皇帝達だけの手に出来た高度な漢方での健康改善や薬膳レシピには、山芋・生姜など身近な食材も。現代では気軽に漢方薬局にかけられ、また、家庭の食生活でも取り入れることができます。「私たちも、家庭で簡単に取り入れられる薬膳講座などを開催しています。皆さんが思うより漢方や薬膳は簡単なんですよ」と久仁子さん。生活に漢方的な考え方を取り入れて、セルフメ

進化する漢方薬局。近代医学との 連携で地域の健康を守る



【お話し】
（有）岩間東堂 取締役
研修認定薬剤師
国際中醫師
岩間賢太郎さん
※薬局の詳細はP.51

ディケーションを行う、病氣の予防を心掛けることも手軽にできるのが現代なのです。

方医学独自の病氣のみかたに加え、血液検査や血圧測定などの西洋医学の手法も取り入れる。健康サポートというスタイルに移行しています」と岩間東堂薬局の岩間賢太郎さん。「また、さらに踏み込んで、病院やケアマネージャー、高齢者施設等と連携をし、薬局に来た患者さんを薬でのケアが良いのか、病院の紹介が良いのか、救急車を呼んだ方が良いのか等の判断をする



カウンセリングで使う用紙。細かくチェックしていきます。

実際、岩間さんの元に、疲れで訪れた方が、糖尿病で危険な状態になっていた、ということもあつたそう。「未病から病氣までの状態への対応や、西洋医学では治療法がない方々のケアまでできます。そして、今後さらに必要となっていく、医療機関、薬局、生活支援機関が一体となって地域の方々の健康を守る。地域包括ケアシステムを私たちが担っていきたいと考えています」。



榎原さんたちが考案した薬膳レシピ「クコの実の美肌ジャム」。講座などでレクチャーしています。

「日本中のお母さんを漢方家に」

中医学では「未病先防」という考え方をとても大切にしています。この意味は、病気になってから治療するのではなく、未然に病の芽を摘み、予防することこそ最も優れた医療であるという考え方で、冷えや疲れなどちょっとした体の変化に気づいて、家庭薬膳や漢方で早めに対応することで、「未病」を防ぐことにつながります。私たちが日々勉強し、来店された皆様に中医学の知恵を分かりやすくお伝えする活動を行っています。是非、お気軽にご相談下さい。

フローラ薬局 薬剤師・国際中医師・鍼灸師 篠原泰友

●生理痛 ●冷え ●不妊症 ●皮膚のトラブル (大人ニキビ・主婦湿疹・アトピーなど) ●頭痛 ●肩のこり ●腰の痛み etc.

おくすり相談室には可愛い赤ちゃんの写真がいっぱいです

その他様々な体の不調を、国際中医師の資格を持った薬剤師が相談に応じます。NHK文化センターや薬局内外で、漢方薬膳講座を開催しております。詳しくはHPやFacebookへ

あなたに合った漢方・薬膳をご提案いたします。



薬膳のフルーツポンチ

材 料

- ナツメ ● 甘草 ● 小麦
- 紅茶 ● 好みのフルーツ

薬膳効能

甘麦大棗湯(大棗、甘草、小麦)の漢方は赤ちゃんの夜泣き、疳の虫の治療に使われるもので、胃腸を元気にし、精神安定作用があります。寝苦しい夜は、子供から大人まで、こうしたリラックスする薬膳がおすすめです。

薬膳監修:薬学博士 篠原久仁子、栄養士 河野麻美

作 り 方

生薬の漢方煎じ液に紅茶をブレンドし冷やしたものに、季節のフルーツを合わせます。詳しくはHPへ♪



フローラ薬局



休/日、祝

f フローラ薬局 水戸 検索

<http://www.flora-pharmacy.jp/>

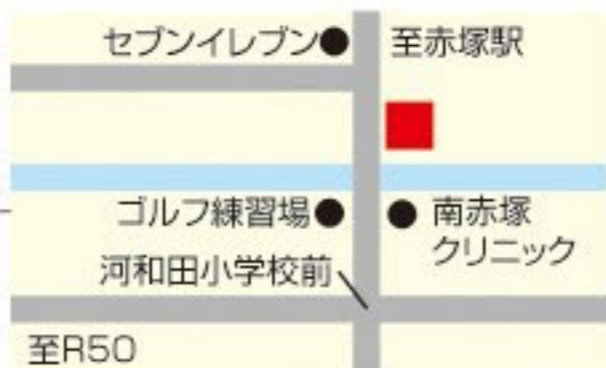
河和田店

健康サポート薬局



☎029-255-4193

水戸市河和田町5003-4



本店

☎029-253-4793

水戸市開江町743-5

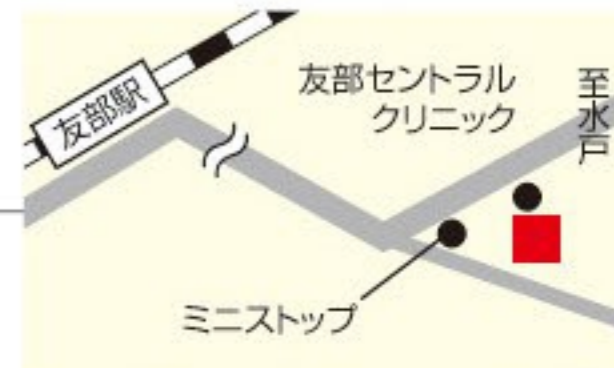
友部店

健康サポート薬局



☎0296-70-5593

笠間市鯉淵6679-12



営業時間はHPやFacebookにてご確認ください。