

あきる台たいむす

Akirudai Times



〒197-0804
東京都あきる野市秋川6-5-1
TEL (042) 559-5761
FAX (042) 559-8054

さつき薬局
秋川店
0425-58-8416
(あきる台病院すぐ前)
介護用品・一般薬品・保険調剤
月・火・水・木・金 9:00~18:30
土 9:00~13:00
※日曜・祭日はお休みです

2018年（平成30年）11月 1日

第33号

発行人：あきる台病院（医療福祉相談室）

漢方薬のお話し

「漢方薬ってなんだろう？」
内科・漢方 宗岡 雅子



あきる台病院に来てから二年になります。平成二年鹿兒島大学卒業、鹿兒島大学第一外科（当時）出身です。漢方は富山医科薬科大学（当時）和漢診療部で研修しました。この機会に漢方について書くうと思ひます。

漢方とは、いくつもの生薬を組み合わせたものが処方となつています。元々は煎じ薬や丸薬などですが、昭和になつて研究用にエキス剤が作られました。これが現在の主流となつています。現在、主流のエキス剤は百四十種類ほどのあります。最も古い処方では二千年前の中国の本に載つていて

ものです。その後、中国や日本で作られた処方、一番新しい物では昭和に作られた処方があります。こうしてみると、いふん古臭く時代遅れな感じがしますが、効果があるからこそ、それだけの長い年月、消えずに使われて

ないのでは、検査とは関係なく症状に対して処方することができません。漢方処方はいろいろな効能を持った生薬を組み合わせてきていますので、効果の現れ方が複雑です。一つの処方で見れば、さうな複数の症状をとることができません。逆に病名や状態から単純に処方を決めることはできません。効能書きにあてはまる処方を選んでも必ず効くわけではなく、その代わり、正しく選ぶば効能書きに書いていないようなことにも効く場合が多いです。全で、処方の内容が数種類の生薬で成り立つ複雑なものだからです。

《漢方の診断》問診の他に脈、腹、舌、皮膚や顔色などから総合的に診断しますが、体の見方は西洋医学とは全く異なります。問診はとても大切な

すが、症状が漠然として言葉にうまくできない場合でも処方を決めることができます。《漢方が得意なこと》
・検査で異常がない症状に対処できます。
・漢方の原典となった傷寒論は感染症の治療を書いた本です。感染症後の漠然とした不調などには非常に役に立ちます。
・東洋医学は心身一元論（心と体を区別しない）で、一つの処方でも体調にも気分にも効かせることができます。
・暖める生薬は西洋薬にはないもので、冷え症、冷えると悪化する症状に有用です。
・下剤の入った処方がたくさんあります。よい感じに便通を整えます。
・心身いずれかの不調があつて、試してみたい方はご相談ください。

効かない？
漢方薬には種類がたくさんあります。もちろんゆつくり飲み続けた方がよい処方もありますが、実際は即効性があるものが非常に多いです。ゆつくりの処方であっても二週間ほどでいったん効果判定はした方がよいと思ひます。
#漢方は苦くてまずい？
たくさんのお薬があります。味覚は状態に応じて変わるので、体に合えばすんなり飲めることが多いです。
#飲み合わせは？
西洋薬とはあまり問題になりませんが、漢方同士は同じ生薬が複数の処方に入っているために副作用が出やすくなったり、混ぜることで処方特性が薄れて効果が落ちることがあります。

セカンドスポーツの勧め

ノルディックウォーキングをご存知ですか？

セカンドスポーツ、私が勝手に名付けた呼び名です。いわゆる二番目のスポーツです。では、一番目は何かというと、私にとっては「ソフトボール」になります。何が言いたいかというと、二番目のスポーツとしてノルディック・ウォーキングを始めてみませんかということです。（勿論、何もスポーツをなさっていない方は、セカンドではありません。）

私が行っているソフトボールを例にご説明します。スポーツには基本、勝敗があります。これは、個人競技であっても団体競技であっても同じです。だから面白い。ソフトボールは団体競技です。ずば抜けて一人うまい選手がいても勝てません。なので、チームとしていかに勝つか、チームワークも重要です。みんなで練習をして、試合の前には戦略を練り、試合展開によって作戦を考え、相手より一点でも多くとれるように、一点でも少なく守れるようにします。そして、チームが勝利すれば喜び、負ければ悔しい。次こそは勝つとまた、練習に励む。これがスポーツの醍醐味であり、自分で行っても、見る側になっても面白いのだと思います。

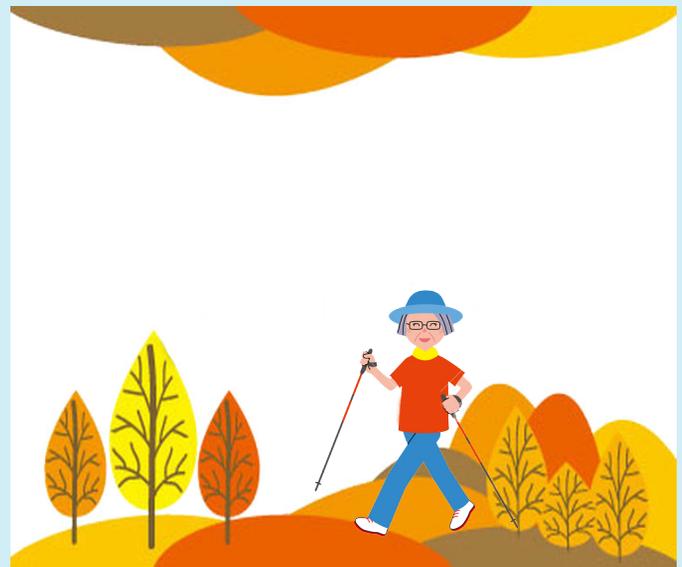
では、ノルディック・ウォーキングはというと、勝ち負けはありません。誰かより早く歩く必要もなければ、美しく歩いてそれを競うものでもありません。では、何が楽しいの？となります。私の経験上、ノルディック・ウォーキングは、ソフトボールのような楽しさはありません。ただ、やってみると楽しいのです。ソフトボールにはない楽しさがあるといった方がいいのでしょうか。景色をみながら、一緒に参加している方とお話ししながら歩く。自分のペースで、自分の歩幅で。これが何よりいいのです。

私が行っているソフトボール（競技スポーツ）は勝敗があるから前述の通り面白いのだと思います。しかし一方で、勝敗があるが故に、刺激が強く、時にそれがストレスに感じることもあります。試合に出る。出ないも運動量には大きな差がでます。ノルディック・ウォーキングは、ソフトボールのような面白さ（強い刺激）がないかわりに、自分のペースでストレスなく続けられ、心地よいということ。また、ソフトボールのように試合に出る。出ないもないので、参加した際には、適度な運動が必ず行えることが最大の魅力だと思います。

あきる台病院の職員有志と指定管理を行っているあきる野市高齢者在宅サービスセンターの職員有志が共同し、このノルディック・ウォーキングの魅力を最大限に生かすべく、立ち上げた連盟が、あきる野市ノルディック・ウォーキング連盟になります。あきる野の豊かな自然を生かしノルディック・ウォーキングの普及活動を行っている団体です。連盟立ち上げ当初は二十数名程度でしたが、現在では四十名を越える会員数となり、老若男女、皆それぞれのペースでノルディック・ウォーキングを楽しんでいます。ご興味のある方は、是非、一緒に歩きましょう。活動内容など詳細は、連盟ホームページをご覧ください。

当法人では、今後もこうした職員のスポーツ、文化活動を応援していきます。

文責 医療福祉相談室 岩澤元太郎
（あきる野市ノルディック・ウォーク連盟 会長）



介護を学ぶなら

□ お問い合わせ □
TEL: 042-550-6102



あきる台病院 介護学院

介護職員初任者研修・介護職員実務者研修

確かな技術
快適性
安心

人間ドック



あきる台病院 健診センター

皆様の健康を、心・身・社会の観点から多角的にチェック・確認し、適切なサービスで支援します

□ お問い合わせ・ご予約はこちらまで □
TEL: 042-559-5449 / 2943（直通）