

薬剤師の一口メモ

漢方薬について

薬剤師 赤澤 珠 絵

漢方薬とは鉱物や植物などの生薬を組み合わせて作られる薬です。何千年もの間積み重なった経験によって、治療効果のあるものが現代まで用いられています。

漢方薬は体が本来もっているはたらきを高めて、体全体のバランスを整え正常な状態へしていくことを基本とした薬です。長く服用することで効果が出るものもありますが、「芍薬甘草湯」などすぐに効くものもあります。

最近ではドラッグストアでも気軽に購入できるようになりました。種類が増えてきている漢方薬ですが、多すぎてどれを使えばいいかわからないという方もいらっしゃるかと思います。

そこで、風邪に使われている漢方の中から特徴や使い方をいくつか紹介したいと思います。



*葛根湯

風邪のひき始めによく飲まれる漢方薬です。発汗を促すことで熱を下げ、風邪を治そうとします。日頃から十分に食事がとれており頭痛や発熱、肩こりなどの症状がある場合に有効です。

*麻黄附子細辛湯

普段から体が弱く、手足が冷え、頭痛や寒気、鼻づまりや下半身の冷えを訴える人に効果的です。体を温め、発汗・発散を促します。

*香蘇散

更に体の弱い方で、胃腸の弱い人に使われます。軽い悪寒や頭痛、鼻づまり、食欲不振がある人に有効です。

*麻黄湯

こちらも葛根湯と同じで普段から体力のある人に使用しますが、葛根湯より体表を温める力が強いです。風邪やインフルエンザの初期に使用されます。

このように漢方薬は自分の体調や症状に合わせて選ぶことで効果が発揮されます。

また、用法用量を守ることが大事です。一般的には食前（食事の30分～1時間前）や食間（食事と食事の間のことで食後2時間ぐらい）に服用しますが、理由があって飲めない場合は食後に服用することもあります。医師や薬剤師に相談してくださいね。

漢方薬は副作用が少ないと思われていますが、間質性肺炎や偽アルドステロン症といって時に重篤な副作用を起こすことがあります。使用している時に不調を感じた場合は、すぐに医療機関に相談してください。

栄養管理室だより



ビタミンDと日光浴について

栄養管理室長 小川 祐介

【ビタミンD (V.D) の役割】 ビタミンD：カルシウムの吸収、筋肉増強効果

最近、COVID-19（新型コロナウイルス）感染症による社会生活の制限は徐々に緩和されており、外出機会が増えている方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は、V.Dと日光浴についてお話しさせていただきます。人の皮膚は太陽からの紫外線を浴びることでV.Dの合成が出来ます。V.Dの主な役割は腸管からのカルシウムの吸収を促進し骨を石灰化します(骨量の維持に必要)。体内に十分量のV.Dが無いと骨からカルシウムが失われ骨が脆くなり、骨粗しょう症が進行します。また、近年の研究でV.Dは、筋肉の増強や維持にも大きく関与していることがわかっています。V.Dは健康長寿に関わる重要な栄養素の1つ言えるでしょう。

【日光浴時間について】 皮膚でのV.D合成量と時間

5年ごとに改訂されている日本人の食事摂取基準2020年版（最新版）も適度な日光浴を推奨しています。ではどのくらいの時間、日光浴をしたら良いのでしょうか？これは地域（緯度）や季節、人種などで異なりますが、日本で行われた研究によるとV.D：5.5 μg /日（2015年版食事摂取基準の目標量）を体内で生成するのに必要な日照時間の推定（分/日）は以下（表1）のとおりです。

「上田市」は「つくば市」とおよそ緯度が近似しているので参考になりそうです。紫外線量の少ない冬季で22.4分、紫外線量の多い夏季で3.5分1)となっています。2020年版の食事摂取基準では新たにV.Dの摂取目安量にフレイル（虚弱）による転倒や骨折予防なども加味されて「8.5 μg /日」に変更されました。このことから、「上田市近郊」は冬季で約30～40分、夏季で5～6分間の日光浴をすると1日に必要な最低限量のV.Dが充足できると推定できます。しかし高齢の方は皮膚でのV.D合成能が低下している為、日光を浴びる時間はもう少し延長する方が良さそうです。さらなる健康長寿を目指し、適度な日光浴を意識してみるのはいかがでしょうか？

表1 ビタミンD生成 (5.5 μg) に要する日照時間の推定 (分/日)

※両手・顔を晴天日の太陽光に露出したと仮定した場合

7月 (正午)

那覇市 2.9 つくば市 3.5 札幌市 4.6

12月 (正午)

那覇市 7.5 つくば市 22.4 札幌市 76.4

緯度：茨城県つくば市 (36.0度) と長野県上田市 (36.2度) は近似



【V.Dと食品】 食品に含まれるV.D

V.Dは食品からも十分摂取が可能ですので日光浴が得意でない方は食事でV.Dを意識しましょう。特に魚類全般に多く含まれます。1日1回、およそ100g程度（切り身1切）食べれば十分です（下記参照）。きのこ類（干し椎茸は特に高含有）もお勧めです。V.Dは油と一緒に腸から吸収されますので、油を使用した料理や油脂を含む食材と組み合わせると、より効果的です。

25.6 μg		19.0 μg		8.0 μg		1.0 μg		0.6 μg	
鮭		さんま		ぶり		干しいたけ		しめじ	
(1切れ：約80g)		(1尾：約100g)		(大1切れ：約100g)		(2～3個：8g)		(100g)	

1) Miyauchi, M., C. Hirai, and H. Nakajima, The solar exposure time required for vitamin D3 synthesis in the human body estimated by numerical simulation and observation in Japan, Journal of Nutritional Science and Vitaminology, 59, 257-263, 2013.

職員募集

～信州上田医療センターは
急性期～終末期医療を行い地域を支えます～
私たちと一緒に働きましょう!!

令和5年度看護職員を募集中
経験者、夜勤専従、大歓迎!
募集要件：常勤職員

ホームページでご確認下さい。
ご応募お待ちしております。

HP: <https://shinshuueda.hosp.go.jp/>

詳細はお問い合わせください。
お電話お待ちしております。



募集職種・人数	薬剤師 (非常勤職員) 若干名	事務助手(医師事務作業補助者) (非常勤職員) 若干名	診療放射線技師 (期間職員) 2名	言語聴覚士 (期間職員) 1名
採用時期	随時～令和5年3月31日 (雇用期間は、1事業年度毎の更新です。)		随時～令和4年9月(予定) 令和4年10月～令和7年3月(予定)	随時～令和4年9月(予定)
勤務時間	平日8時30分～17時15分(土日祝日は休み) 勤務日数、勤務時間については要相談(週32時間以内の勤務)		平日8時30分～17時15分 (土日祝日勤務、呼出待機有り)	平日8時30分～17時15分 (土日祝日は休み)
給与等	【時間給】1,390円 【手当】通勤手当	【時間給】1,070円 【手当】通勤手当	【月額】198,700円 【手当】通勤手当、業績手当 特殊業務手当	【月額】198,700円 【手当】通勤手当、業績手当
提出書類	履歴書、経歴書、薬剤師免許証 (写)等	履歴書、経歴書、資格証があればその (写)等	履歴書、経歴書、診療放射線技師免 許証(写)等	履歴書、経歴書、言語聴覚士免許 証(写)等

〈お問い合わせ〉TEL(0268)22-1890(代) 〒386-8610長野県上田市緑が丘1-27-21

担当：管理課給与係長

e-mail: takaoka.fumiya.gh@mail.hosp.go.jp