



## 風邪のひきはじめに使う漢方薬を使い分けしていますか

薬剤部 磯部 朗嘉

こんにちは、漢方、生薬製剤についてどのようにお考えですか？「天然の成分由来だから体にも安全そう」などのイメージをお持ちなのでしょうか。風邪のひきははじめには葛根湯などを耳にします。漢方薬は医療用だけでも148種類もあります。漢方薬は用途に合わせたただで選ぶのではなく、使う人の状態も併せて考え選ぶこともポイントです。普段から体力がありガツチリした人向けの漢方もあれば、体力が落ちていて虚弱な人向けの漢方薬まで選択肢があります。

さて漢方薬を服用してみようと考えたときに、自分と合っているものであるか考えて選んでいますか？今回は葛根湯などの風邪のひきはじめに使う漢方薬を説明します。

### ・麻黄湯 (まおうとう)

悪寒を伴う高熱や激しいだるさ、体の節々が痛むような症状などの時に選びま

す。イメージとしてはインフルエンザの初期のような症状の時に使います。

ポイントとしては、元々体力が落ちてしまっている方や胃腸が特に弱い方にはこの漢方薬は刺激が強く、逆に食欲不振などの症状が起こる可能性があります。

喘息治療薬のテオフィリンというお薬とは併用が注意であるという面もあります。

### ・葛根湯 (かこんとう)

肩こりなど強いコリを感じる風邪の症状があり、汗をかいていない時などに選びます。風邪気味で下痢っぽい時にも効果といわれています。

ただしこちらにも麻黄湯と同様に、元々体力が落ち気味の方には少し刺激があることがあります。

### ・桂枝湯 (けいしとう)

汗をかいていて寒気や頭痛などがある風邪のひきはじめに使う漢方薬です。体力が落ちている方に使える所がポイント

です。

ご高齢の方などもこちらを試してみたいかがでしょうか。

漢方薬は体の異常を治すというよりは、体のバランスを整えて体調を正常に戻すイメージの薬です。効果の強い薬を優先して選ぶのではなく、使う人に合った強さの薬という選び方も作用を十分に発揮させるポイントの一つの薬です。そしてどの漢方薬にも当てはまりませんが、相性の悪い薬も存在します。使用する漢方薬に迷ったときは薬剤師に相談して選んでみてください。

参考・漢・方・優・美 (クラシエ薬品)、  
漢方薬・生薬製剤師テキスト



# 熱中症対策

～水分補給について～



栄養管理室 小林 菜奈実

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。暑さが厳しい時季になるとよく聞く熱中症。今回は水分補給による熱中症対策についてお話ししたいと思います。

熱中症とは、高温多湿の環境や過度の運動などにより、体温調整機能が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことを言います。大量発汗により水分や電解質（ナトリウムやカリウム）などが失われ体液バランスが乱れることも原因となります。軽度の場合はめまいや筋肉痛、中等度になると頭痛や吐き気を発症し、重度の場合はけいれんや意識障害などを引き起こします。

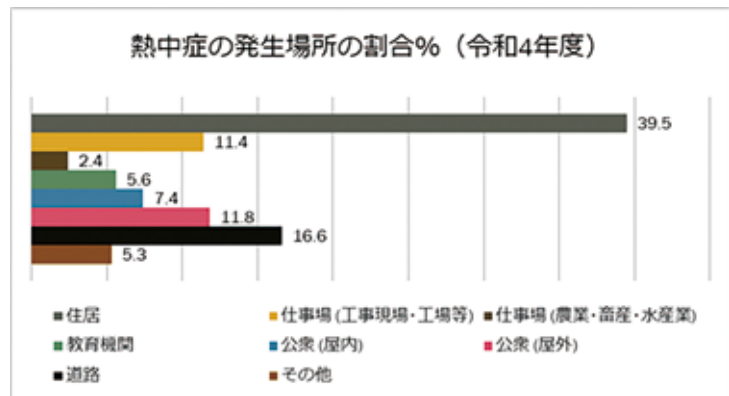
令和4年度の熱中症の発生場所の割合で最も多かったのは「住居」でした。

室内であっても油断はできません。

特に気温や湿度の高い日は冷房器具を

使用し気温や湿度を調整しましょう。

また、体温調整で失われた水分も補給しましょう。



## 熱中症対策のための水分ポイント

### ① こまめな水分摂取について

短時間で沢山の飲水をして尿量が増えるだけで、体内への補水効果はあまり期待できません。時間ごとに少量ずつ摂取することがポイントです。また、「睡眠中、運動中、入浴中、飲酒後」などは発汗や利尿作用により体の水分が失われますのでその前後に水分補給を心掛けましょう。

### ② 飲むのは「水？お茶？経口補水液？スポーツドリンク？それともビール？」

食事を摂取できる方は水分補給として「水」や「お茶」で構いません。「緑茶」などカフェインが入っている飲み物は利尿作用により水分補給に適さないと考えられがちですが、普段から飲用している方であれば、カフェインに耐性があるので日常の水分補給として差支えありません。大量発汗、嘔吐、下痢などによる脱水状態を速やかに回復するには市販の経口補水液を利用すると良いでしょう。糖分が多いスポーツドリンクは、運動時など水分とエネルギーを同時に補給したい時にお勧めです。ビールなどアルコール飲料は利尿作用があるので水分補給にはまったくなりません。

これからの季節、冷えたビールと枝豆はとても美味しいですが、そのあとは必ず「水」も飲むようにしてくださいね！