

みなさん、こんにちは。寒暖の差が激しいと言っているうちに急に夏日を記録するような暑さになりましたが、どのようにお過ごしでしょうか？今年例年より早く梅雨入りし、今後も蒸し暑くなる予報が出ています。体調管理には十分気をつけて下さい。過日、漢方の飲み方についての講話がありましたのでご案内いたします。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

薬剤師による「漢方の飲み方」の内容についてご案内したいと思います。
日常生活に取り入れて健康に暮らしていければと思います。



みなさん、将棋と漢方の関係をご存知ですか？

将棋の駒「桂馬」の名は、平安時代当時の貴重品である香料の一種「肉桂（シナモン）」に由来するそうです。

シナモンとは？

熱帯に生育するクスノキ科の常緑樹、またその樹皮から作られる香辛料です。
ニッキ（ニッケ）とも呼ばれます。

生薬として用いられるときには桂皮（ケイヒ）と呼ばれます。

その効果は毛細血管を若々しい状態で保ってくれる作用で、
血管の修復と血管拡張・血行促進作用があります。

(問) 漢方相談事例 1

「最近むくみがひどい。」

「朝は良いけど夕方は足がパンパンにむくむ。」

「リンパマッサージはその時は気持ちいいけど、すぐ元に戻る。」



(答) 桂皮 (ケイヒ) が含まれる漢方「五苓散料」を処方

【「五苓散料」の効能・効果】

体力に関わらず使用でき、のどが渇いて尿量が少ないもので、めまい、はきけ、嘔吐、腹痛、頭痛、むくみなどのいずれかを伴う次の諸症：
水様性下痢、急性胃腸炎（しぶり腹のものには使用しないこと）、暑気あたり、頭痛、むくみ、二日酔

後日談

「1包しか飲んでないけど全然違う。階段の昇り降りが楽になった。」

(問) 漢方相談事例2

「花粉症で鼻水がつらい。」
「アレルギーを抑える薬を飲んでもイマイチ効果が出ない。」



(答) 桂皮 (ケイヒ) が含まれる漢方「小青竜湯」を処方

【「小青竜湯」の効能・効果】

体力中等度又はやや虚弱で、うすい水様のたんを伴うせきや鼻水が出るものの次の諸症：気管支炎、気管支ぜんそく、鼻炎、アレルギー性鼻炎、むくみ、感冒、花粉症

後日談

「初めは少し楽になる程度だったけど、1週間飲み続けたらだいぶ楽になった。」

【中医学でのシナモンの効能】

桂皮には水分代謝を調整する作用があるとされています。
冷えた体を温める作用もあるとされ、頭痛や軽い悪寒などによく用いられます。
発汗解熱作用もあるとされ、風邪などの感冒による発熱時などにも利用されており、葛根湯などの漢方薬にも配合されています。



【漢方の飲み方】

漢方の多くは元々、煎じ薬です。
しかし病院から実際に貰うのはエキス顆粒です。

〇〇湯エキスとなっているものは元々、煎じ薬ですので、
お湯に溶かす、もしくはお湯で飲むのが効果的です。

〇〇散エキスは元々散薬、〇〇丸エキスは元々丸薬ですので、
水で飲むのが無難でしょう。

◎第20回はやめカップ祭り開催

6月9日～6月10日に駛馬地区で、“はやめカップ祭り”が行われます。

- ・駛馬地区公民館では、催し物がたくさんあり、
大牟田市のゆるキャラ“ジャー坊”たちも来館します。
- ・駛馬小学校では、モザイクアートでギネスに挑戦されます。

ご来場をお待ちしていますとのことでした。

詳しくは、駛馬地区公民館 カップ祭り実行委員会まで。

広報おおむた6月1日号

チラシ（駛馬校区小学校、幼稚園、保育園、サークル等に配布）

新聞（有明新報・日刊おおむた・西日本新聞等）

テレビ（NHK、KBC、RKB、FBS、TNC、TVQ）

FMたんと

株式会社ブランド総合研究所ホームページ・FaceBook

はやめカップ祭り Twitter・FaceBook

等に広報されています。

◎臼井町公民館で健康チェックと健康体操が行われます。

6月23日に臼井町公民館で、地元住民の方参加で健康チェックと健康体操が行われます。

みなさんで地域の行事に参加して、
住み慣れた地域で
楽しい生活を続けましょう。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「病気別にみる摂食嚥下障害について」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>