



すっかり寒くなりましたね。インフルエンザも例年より早く流行しています。今月は最近処方する機会が増えている「漢方薬」についてのお話です。

1. 漢方薬と西洋薬の違いって？

病気の原因にピンポイントで速効する「西洋薬」に対し、「漢方薬」は体全体のバランス（気・血・水）を整えて自発的な回復力を高めるお薬です。自然界にある植物の根や葉などの「生薬（しょうやく）」を組み合わせで作られています。

西洋薬：熱をすぐ下げる、細菌やウイルスを退治する、強い咳を抑えるなど症状に直接作用するお薬です。

漢方薬：西洋薬ではなかなか改善しない心身の不調に対し、体質改善などをするお薬です。「体に本来備わっている元気になる力」を引き出し、体全体のバランスを整えながら症状を改善します。



2. 小児科で処方される代表的な漢方薬

五苓散（ごれいさん）：低気圧や雨の日の頭痛、感染性胃腸炎、吐き気、水様性の下痢（水分バランスを整える）

呉茱萸湯（ごしゅゆとう）：冷えを伴う頭痛、片頭痛、頭痛に伴う吐き気・嘔吐

小建中湯（しょうけんちゅうとう）：くり返すお腹の痛み、食欲不振、虚弱体質（お腹を温めて元気にする）
*小児科の万能薬といわれるほど、いろいろな症状に効果があります

苓桂朮甘湯（りょうけいじゆつかんとう）：朝起きられない、起立性調節障害、ふらつき・立ちくらみ

半夏白朮天麻湯（はんげびやくじゆつてんまとう）：胃腸が弱く冷えを伴う頭痛、ぐるぐる回るめまい

甘麦大棗湯（かんばくたいそうとう）：激しい夜泣き、ひきつけ、急な興奮・パニック（味も甘く飲みやすい）

抑肝散（よくかんさん）：夜泣き、ひきつけ、かんしゃく、神経過敏、イライラ

抑肝散加陳皮半夏（よくかんさんかちんぴはんげ）：夜泣き、ひきつけ、神経過敏

柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）：強い不安、不眠、イライラ、気持ちのたかぶり

半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）：喉のつかえ感・違和感、ストレス性の咳、不安感



3. 漢方薬が得意とする症状は？

小児科領域で以下のような「西洋薬だけではカバーできない悩み」に効果を発揮します。

- 夜泣きやかんしゃくが続いている
- 雨の日や低気圧の日に頭が痛くなる
- ストレスやイベントごとなどでおなかを壊しやすい・吐きやすい
- なんとなく不安 イライラする もやもやする 落ち込みやすい 元気が出ない
- 食が細い、風邪をひきやすい、疲れやすい などなど

4. 子どもが苦がらずに飲むコツ

漢方薬は独特のにおいや苦味があります。無理に飲ませず、混ぜ合わせる工夫をしてみましょう！



おすすめの混ぜ合わせ

チョコアイス、ココア、服薬ゼリー（チョコ味）、水あめ、ハチミツ（※1歳以上）ココアやチョコ系は漢方の苦味をうまく包み込んでくれます。

NGな組み合わせ

りんごジュース、スポーツドリンクなど酸味のある飲み物（かえって苦味が引き立ってしまいます）。



服薬のテクニック

少量の水で練ってペースト状にし、お子さまの上あごやほっぺの内側に塗って好きな飲み物で一気に流し込むのも効果的です。

5. 食前・食間に飲む理由は？

漢方薬内服の基本は「食前（食事の30分～1時間前）」または「食間（食後2時間ほどあけた空腹時）」です。



これは「空腹時の方が生薬の成分が胃や腸から吸収されやすいため」です。

※もし飲み忘れたり食前に飲めない場合は、食後に飲んでも問題ありません。無理せず続けられるタイミングで飲ませてあげてください。

