

教えて！！漢方&鍼灸



～「葛根湯」はお湯で服用しないと効果がない！？～

2020年2月 大学ニュース 掲載

助教 陣内 厚子

寒くなり、風邪がはやる季節になってきました。1年の中で最も「葛根湯」の売れ行きが多い時期かもしれません。

漢方薬で有名な「葛根湯」ですが、皆さんちゃんとお湯で温かく服用しているでしょうか？もしも「そんな風な飲み方をしたことがない！」という方がいたら、「葛根湯」の効果半分も発揮できていなかったかもしれません。



実は私たちがよく目にする粉薬の漢方薬は、今から60年程前、1957年に漢方メーカーさんが製造・販売を始めたものです。それまでは、漢方薬を今ほど手軽に飲むことはできませんでした。というのも、漢方薬（とくに「～湯」という名称のもの）は元々は「煎じ薬」といって、植物の根や実などの材料を、土鍋でたっぷりのお湯で煮詰め、スープ状の液体として飲まれていたのです。その煮詰める手間を無くすべく、製造されたものが現在の漢方薬＝漢方エキス製剤なのです。もともと煎じ薬だったものの成分を抽出し粉にしているため、湯のみなどでお湯に溶いて内服すると、“インスタント煎じ薬”とでも言いましょうか。最も効果を発揮しやすい飲み方となります。

また、そもそも「葛根湯」とは、“寒い風邪に対して身体を温めて治す”漢方薬です。材料も、シナモンやショウガ、ナツメなど、身体を温める物が多く入っています。そんな「葛根湯」の効果を最大限に発揮するには、温かい湯に溶いて（50ml-100mlの好みの量で構いません）、温かいままフーフーしながら内服し、更に薬による温め作用を助けるように、温かい恰好や温かい食事を取ります。お湯に溶かすことが苦手な人は、少量のさ湯を口に含んで、エキス製剤または錠剤（漢方薬の剤型には錠剤やカプセル製剤もあります）を内服しても結構です。冷たい水などでは内服しないようにしましょう。＊葛根湯が合わない体質の人、合わない風邪もありますのでご注意ください＊

教えて！！漢方&鍼灸



漢方は自然の風土や、身体の暑い・寒いなどの影響を非常に重要視する医学です。ぜひ、寒い冬に漢方薬を服用する時には、正しい服用の仕方で飲んでみてくださいね。



■ [東洋医学研究所ホームページへ戻る](#)