

おくすりQ&A

漢方薬にいろいろな味があるのはどうして？

Q. 漢方薬に苦いものや酸っぱいものなど、いろいろな味があるのはどうしてですか？

A. 漢方薬には様々な生薬が含まれています。生薬の味は「五味」といって、酸味（さんみ：すっぱい）・苦味（くみ：にがい）・甘味（かんみ：あまい）・辛味（しんみ：からい）・鹹味（かんみ：塩辛い）の5種類の組み合わせで表現されます。また同じ味を持つ生薬には同様の作用があると考えられているので、味によって生薬の作用を大まかに分類することができます。

表1. 「五味」に応じた作用

味	作用	代表的な生薬
酸味	収斂(しゅうれん)作用(気や陰液が体から余計に漏れ出さないようにする働き)	山茱萸(サンシュユ)、五味子(ゴミシ)
苦味	消炎・健胃作用	陳皮(チンピ)、黄連(オウレン)、黄柏(オウバク)、呉茱萸(ゴシュユ)
甘味	緩和・滋養・強壮作用	人參(ニンジン)、甘草(カンゾウ)、大棗(タイソウ)、膠飴(コウイ)
辛味	発散及び体を温める作用	生姜(ショウキョウ)、麻黄(マオウ)、桂枝(ケイジ)、細辛(サイシン)
鹹味	軟堅作用(堅いものを軟らかくする・しこりをほぐす働き)	芒硝(ボウショウ)、牡蛎(ボレイ)

漢方薬の味は、構成する生薬によって変化します。その例をいくつか紹介します。

■酸味の強い漢方薬

- 小青竜湯：五味子を含むため、酸味がとても強いです。舌の痺れ感があり、飲んだ後少し渋みが残ります。
- 清暑益気湯：五味子を含むため、酸味が強いです。また苦味も強く甘みもあり、少しどろっとしています。

■苦味の強い漢方薬

- 黄連解毒湯：黄連・黄柏を含むため、あっさりした味ですが、苦味がとても強いです。
- 呉茱萸湯：独特の匂いと強い苦味を合わせ持つ呉茱萸を含むため、強い香りと口当たりの悪い苦味があります。辛味と渋みもあり、苦味は後に残ります。

■甘味のある漢方薬

- 小建中湯：膠飴という粉末飴を含むため、甘味がありわずかに辛いです。
- 甘麦大棗湯：大棗と甘草を含むため、甘味が強いです。

味によって飲みにくく感じる漢方薬が多くあると思います。しかし生薬の味にも効果があると考えて、漢方薬が処方された際は医師の指示通りに服用しましょう。

執筆薬剤師 三ツ木 梨絵

わたらの健康とくすり

第237号



今月の内容

- ・喘息についてお話しします！
～その4～喘息の予防①
- ・体に大切なビタミン
- ・漢方薬にいろいろな味があるのはどうして？

カカオ (アオギリ科)

中米原産で、熱帯各地で栽培される大形の常緑樹。花は幹から直接咲き、直径が1.5cm程度ですが、果実は直径が8~10cm、長さが20~25cmになります。果実の中にはソラマメ大の種子(カカオ豆)があり、発酵させるとチョコレートの香りがします。この豆から得た脂がカカオバター、脱脂した種子の粉がココアです。ココアにはカフェインや利尿作用のある物質が含まれています。

写真・文 指田 豊

2015年10月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹

東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

喘息についてお話しします！

～その4～

喘息の予防①

喘息の発作を予防するための、日常生活における注意点を解説します。

●生活習慣・体調を整える

①ストレスをためない

ストレスがたまるると自律神経系が乱れて体の機能バランスがくずれ、喘息の発作が起きやすくなります。休養や趣味の時間を取って上手にストレスを発散しましょう。

②十分な睡眠を取る

睡眠が不足すると疲労がたまり、風邪を引きやすくなったり、アレルギー（アレルギーの原因）に対してより敏感になったりします。

③タバコの煙を吸わない

喫煙はもちろん、受動喫煙でもタバコの煙が気道を刺激し気道の炎症を悪化させます。そうすると治療薬である吸入ステロイド薬が効きにくくなります。

④感染予防をする

風邪やインフルエンザなどウイルスに感染すると、気道の炎症が悪化して発作が出やすくなります。ウイルスに感染しないために、普段からうがいや手洗いなどを心がけましょう。風邪やインフルエンザが流行する時期には、予防接種を受け、人ごみを避けたり、マスクをしたりするなど特に注意が必要です。

⑤適度な運動をする

きちんと治療を行って症状が安定すれば、適度な運動により心肺機能と基礎体力が高まり、発作が起こりにくい体になります。ただし冷たい空気は発作が出やすいので、気温の低い朝は運動を控え、冬場は乾燥するのでマスクを着用しましょう。

●室内の環境を整える

身の回りのアレルギーをできるだけ減らすため、こまめに掃除と換気を行い室内の空気をきれいに保ちましょう。エアコンのフィルターや家具の隙間など、見過ごしがちなところにホコリやカビが発生しやすいので注意が必要です。また主なアレルギーであるダニが住処にしやすい布製のものは、なるべく置かないようにしましょう。

寝具	防ダニ布団の使用、高密度繊維布団カバーの使用およびこまめな洗濯、日光干し、加熱・乾燥・殺菌ランプによる処理、掃除機を用いた集塵。
じゅうたん	使用しないことが望ましい。フローリングに張り替える。ホットカーペットも、できる限り使用しない。
ソファ	布製のものは使用しない(革製か合成皮革のものを使用する)。
ぬいぐるみ	処分することが望ましいが、情状面から必要な場合には洗濯のできるものを少数にとどめる。
家具	数を減らす。扉をつける。埃がたまらないように家具の上に隙間を空けない。掃除のしやすさを考え、家具の上に物を置かない。移動できるようにして、家具の裏を掃除しやすくする。
カーテン	ブラインドに替える。洗濯しやすい素材のものにする。
ペット	イヌ、ネコ、ハムスターなど毛の生えたペットは飼わない。
掃除機	フィルターつきで集塵袋も二重になったものが望ましい。
絨毯	室内に置かない。
洗濯物	室内に干さない。
暖房器具	石油やガスなど化学物質の発生する器具は室外換気型が望ましい。
建材	揮発性有機化合物を含有するものは避ける。
タバコの煙	家庭内での受動喫煙を防止するためには同居者の禁煙を強く指導する。

表1 環境整備のポイント
『喘息予防・管理ガイドライン2015』から引用

東京医科大学八王子医療センター 呼吸器内科 一和多 俊男

ちょっとお耳を……

体に大切なビタミン

食品、薬、サプリメント…私たちはさまざまな形でビタミンを体に取り込んでいますが、知らないこともあると思います。今回はそんなビタミンについてお話しします。

◆ビタミンとは

ビタミンは体の調子を整えるのに欠かすことのできない栄養素です。全13種類あり水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンに大きく分かれています。人の体の中では作ることができなかつたり、作られても量が十分でなかつたりするため、食品から摂取することが必要となります。

①水溶性ビタミン

水に溶ける性質があります。尿などに排出されやすく体の中に蓄えておくことができないため、必要量を毎日取ることが大切です。

*ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、ビタミンC、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの9種類

②脂溶性ビタミン

脂に溶ける性質があるため、脂と一緒に取ると吸収率が上がります。ただし体外に排出されにくく、取りすぎると過剰症になる恐れがあります。

*ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンKの4種類

◆各ビタミンを多く含む食品

水溶性ビタミン		脂溶性ビタミン	
ビタミンの種類	多く含む食品例	ビタミンの種類	多く含む食品例
ビタミンB ₁	肉、豆、玄米、チーズ	ビタミンA	レバー、卵、緑黄色野菜
ビタミンB ₂	肉、卵黄、緑黄色野菜	ビタミンD	肝油、魚、しいたけ
ビタミンB ₆	レバー、肉、卵、魚	ビタミンE	大豆、穀類、緑黄色野菜
ビタミンB ₁₂	レバー、肉、魚、チーズ	ビタミンK	納豆、緑黄色野菜
ビタミンC	緑黄色野菜、果物		
ナイアシン	魚介類、肉、海藻類		
パントテン酸	レバー、卵黄、豆		
葉酸	レバー、豆、葉もの野菜		
ビオチン	レバー、卵黄		

◆ビタミンの作用

脂質・糖質代謝にはビタミンB₂やナイアシン、パントテン酸などが、骨形成にはビタミンDが、細胞の発育を保つには葉酸が関与しています。

不足しがちなビタミンをサプリメントなどから摂取することは良いことですが、取り過ぎに気をつけてください。体にとって大切なビタミンでも、過剰になると皮膚の炎症やかゆみなどをもたらすことがあります。ビタミンはバランスのとれた食事からおいしく摂取することが一番いいのではないのでしょうか。

執筆薬剤師 小島 絵美