



ためして漢方!

その1

中高年の腰痛



Q 足腰が弱くなってきたのか、腰がだるくシクシクと痛むことがあります。特に冬になってからその頻度も多くなり、痛みも強くつらいです。また、脱力感、疲れがあり、夜中にはトイレに数回起きるため、よく眠れず疲れもとれません。

このような状態に良い漢方がありますか?
(67歳、男性)

A 腰痛の原因は、椎間板や脊椎の障害、外傷、姿勢の悪さ、加齢、内臓の病気、激しい運動や労働、精神的ストレスなどさまざまです。特に中高年の腰痛では、これらの原因がいくつか重なって生じていることが少なくありません。中には癌の骨転移など、重大な疾患に起因する場合がありますので、症状が激しかったり、徐々に悪化したりするようであれば、必ず専門医を受診してください。さて、あなたの症状からは、加齢に伴う変形性脊椎症や骨粗鬆症による腰痛などが考えられます。同じ姿勢でいることが多い、運動不足であるなど、日常の生活習慣によっては、筋力低下や姿勢不良なども一因となっている可能性があります。漢方薬を飲むと同時に、腹巻きやズボン下で腰の周りを冷やさないようにし、腰痛体操やストレッチを行って、筋肉の緊張を和らげ、徐々に筋力をつけていくことをお勧めします。

漢方の立場から考えると、腰痛に加え、足腰の衰えや脱力感、夜間頻尿などがあり、典

型的な「腎虚」だと言うことができます。腎虚は主に加齢によって生じる不都合な病態で、他にも、腰から下が冷える・むくむ・痛む、手のひらや足の裏がほてる、尿意が頻回である、尿が出しづるなどの症状を伴うことがあります。治療の基本は八味地黄丸はちみじおうがんという漢方薬で、痛みや冷えが強い人、腰痛が冷えによって増悪する人には、さらに附子ぶしという生薬を併用すると効果的です。附子には身体を温めて痛みを取り除く作用があるからです。八味地黄丸が効かない人、下肢のむくみやしびれが強い人には牛車腎気丸ごしゃじんきがんがよいでしょう。

また、腰痛が夜間から明け方にかけて悪くなる人には疎経活血湯そけいかくけつとう、虚弱体質で他の関節も冷えて痛む人には桂枝加朮附湯けいしかじゅつぶとう、女性で腰痛が月経周期に一致して悪化する人、外傷や打撲が原因となる人には桂枝茯苓丸けいしぶくりょうがん、急性の腰痛(ぎっくり腰)には芍薬甘草附子湯しゃくやくかんぞうぶしとうなどもよく用いられます。

いずれにしても、あなたのような慢性的な腰痛では効き目がでるまでに時間がかかります。生活習慣の改善とともに、少なくとも漢方薬を2~3カ月は飲み続けてみてください。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



第7回ちちぶ漢方教室



第7回ちちぶ漢方教室

詳しくは「あらい薬局ホームページ」をご覧ください。
<http://araipharmacy.co.jp/>

「ちちぶ漢方教室」は、日本の伝統医学である「漢方」を漢方専門医で社長の新井信が秩父の皆さんに、オンラインで3か月ごとに分かりやすくお話ししようという企画です。第7回は「足腰の痛みが楽になる漢方~年のせいだとガマンしない~」というテーマです。YouTubeでご覧になることができますので、https://youtu.be/DvJQe6_Vgjo、専用QRコード、または「あらい薬局ホームページ」からアクセスしてください。





桜の香り

暖かくなってきて冬の終わりを感じてきました。関東では梅の花が咲き始め、あと少しすると桜の花も咲いてきそうです。

多くの日本人が愛してやまない桜、桜がもたらしてくれる効果はさまざまあるのをご存じですか？

皆さんも満開の桜の下、ふわりと上品な香りで心が癒されたことがあると思います。しかし、桜の花や葉には香りがしないのです。

実は香りの正体は、クマリンと呼ばれる物質なのです。

花や葉を塩漬けすることで、糖が分解されてクマリンという成分が生成され、桜の独特の甘い香りを出しているのです。

桜茶、桜餅、桜あんぱん、桜ごはんはこのクマリンがたくさん含まれていますので桜の香りを楽しむことができます。

また、桜の花びらに含まれる香りの成分にはリラックス効果、血行促進、抗菌作用、咳止めの効果、鎮静作用など健康に役立つ効果もあります。

ぜひ、桜の香りを楽しんで、よい春をお過ごしください。

診察が終わったら 処方箋をスマホで送信

処方箋情報の送信方法



- 01 QRコードを読み取り 薬局を探す
02 処方箋を撮影して送信
03 希望日時に薬局へ

QRコードから薬局を探す



スマホで
処方箋を
撮って、

薬局での
待ち時間

短縮

かんたん送信
60秒

会員登録
不要



あらい薬局

〒368-0044 埼玉県秩父市本町1-19
<http://araipharmacy.co.jp/>



0494-27-0033



0494-27-0034

受付時間: 9時~18時
(日曜日、祝日を除く)