



発行日:令和3年9月1日/編集:あらい薬局/発行人:新井 信(取締役社長・医師・薬剤師)

ためして漢方!

その1

緊張症



Q 昔から緊張症で、人前で発表したり、試験を受けたりする時に、おなかが痛くなるような感じがして、それと共にドキドキしてきて、とつても不安になります。先日会社のミーティングで発表する場面があり、声は震え、頭が真っ白になり、冷や汗をかき、言いたいことの半分も言えずに仕事になりませんでした。これから、大事な資格試験もあり、何とかこの緊張症を治したいのですが、漢方で治りますか? (33歳、男性)

A このような緊張症状は、生理学的には自律神経の中の交感神経が極度に緊張するために生じます。本来、これは動物が戦ったり逃げたりする時など、緊急事態に対処するための生体反応なのですが、日常生活で必要以上に緊張が亢進すると今回のような症状が出てしまうのです。緊張しそうな場面で気持ちをそらせたり、手を温めたりするなど対処できることもあります。一般に過緊張は意識的にコントロールできないため、心理療法やリラックスマインド状態を作る自律訓練法、催眠法、ときには安定剤による薬物などで治療しなければなりません。とくに自律訓練法は自分自身でいつでもどこでも行える安全な方法として、第一にお勧めします。

さて、ご質問の漢方治療ですが、緊張症治療の中心にはありませんが、ふだんの緊張しやすい体質を改善することで、補助的に役立つと考えておくとよいでしょう。

よく用いる処方としては柴胡加竜骨牡蛎湯さいこかりゅうこつほれいとうがあります。動悸がする、眠りが浅い、音などに驚きやすい、神経過敏であるなど、ふだんから交感神経が緊張しやすいことを目安にします。痩せて体力がない方ならば柴胡桂枝乾姜湯さいこけいし かんきょうとうという薬の方がよいかもしれません。また、抑肝散よくかんさんという薬は攻撃的な性格で怒りっぽく、すぐに興奮する人で、緊張して筋肉がピクピクと引きつるような場合に適しています。さらに苓桂甘藶湯りょうけいかんろうとうという漢方薬は動悸や腹痛が下腹から胸に繰り返して突き上がって苦しく感じる人に用います。不安緊張発作がそのようなタイプであれば使ってみるのもよいでしょう。その他にも黄連解毒湯おうれんげどくとうという薬はのぼせ顔で気分がいらいらし、眠れないというものに鎮静作用を期待して用います。

漢方薬は緊張しそうな場面で頓服として飲むのではなく、ふだんから毎日飲むことが原則です。そうすることで緊張を起こしやすい体のゆがみが改善されてきます。漢方薬だけでは必ずしも十分な効果は期待できませんが、自律訓練法など他の治療法に組み合わせることで、より効果が上がると思います。

新井 信(まこと)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



発行人よりひとこと

くすりと健康にまつわるお話を定期的にお届けします。どうぞお楽しみに!

ちょっと寄り道

創業98年のあらい薬局

あらい薬局の歴史は、大正12年、先々代の薬種商の新井勝之助が「新井薬舗」として、秩父神社の門前、当時の秩父町大字大宮994番地、現在の秩父市番場町9番5号で薬業を始めたところまで遡ります。創業当時は半部分が酒屋、半部分が薬屋でした。それから98年、新井薬舗は社名を「新井薬局」、「あらい薬局」へと変え、平成29年には店舗も現在の秩父市本町に移転しました。

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/>





やってみよう！私の健康管理

パート①



おうちで経口補水液を作ってみませんか？

経口補水液の作り方

 **砂糖**
40g =  大さじ4と1/2

&

 **塩**
3g =  小さじ1/2

&

 **水**
1L +  **レモン**
50mL

「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、まだまだ厳しい残暑が続きます。しっかりと水分をとって、熱中症を予防しましょう。



果汁が入ることで風味が改善され飲みやすくなります。カリウムやクエン酸も摂取できるようになるのでおすすめです。

衛生面の観点から、作ったらできるだけ早く飲むようにしましょう。手作りでは適量のカリウムを入れることは難しいため、発汗時の水分補給に使用し、嘔吐や下痢、熱中症になってしまった場合は市販の経口補水液を使用するようにしましょう。

通称 パールミン
パッケージを
リニューアルしました



価格 900円 (税抜き)

私たちは薬局手作りのお薬を 製造・販売しています



ご存知ですか。あらい薬局の薬局製剤を。
薬局製剤とは、製造許可を持つ薬局のみつくりすることができるお薬のことをいいます。
私たち薬剤師は西洋医学や漢方薬の知識と技術を発揮し原料医薬品選びから製造を一貫して行っています。
今回は**塩化アルミニウム ベンザルコニウム液**を紹介します。
汗をたくさんかく季節におすすめしたいスプレータイプです。
わきが・汗止め・皮膚の殺菌・消毒に作用します。



ぼくはあらい薬局マスコットのアライグマで〜す！
みんなでぼくにステキな名前をつけてね！

募集中

あらい薬局

☎ 0494-27-0033

〒368-0044 埼玉県秩父市本町1-19

FAX 0494-27-0034

<http://araipharmacy.co.jp/>

受付時間：9時～18時（日曜、祝日を除く）

広報紙「薬局だより」をご持参の方は、掲載自家製剤のみを10%引きとさせていただきます。

塩化アルミニウム・ベンザルコニウム液
12月末まで有効