

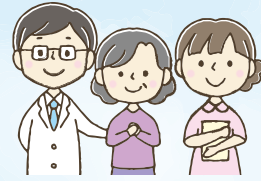
# ふれあい だより

一般社団法人  
ふれあいファーマシー北九州



発行責任者 堀 信二  
発行 一般社団法人 ふれあいファーマシー北九州  
〒804-0082 北九州市戸畑区新池一丁目5-30

## 健康フェアを開催



ふれあい薬局では、10月28日(土)に戸畑店、11月5日(日)には上津役店で、4年ぶりとなる健康フェアを開催しました。

当日は気持ちのよい天候に恵まれ、多くの患者さんや近隣住民の皆さんに足を運んでいただきました。

ストレスチェックを実施した方からは、「普段なかなか知る機会がないストレス度合いや血管年齢などが分かり良かった」などの声が寄せられ、結果に一喜一憂する姿が見受けられました。

薬剤師によるお薬相談では、大きな錠剤を飲みやすくする方法や、服用中のお薬とサプリメントとの飲み合わせなどについて相談があり、「日頃の疑問が解消されてよかった」「親身に相談に乗ってもらうことができ安心した」といった感想が寄せられました。

今後も地域の皆さまへ、お薬や健康管理に関する情報提供の機会を積極的に設けていきたいと思えます。

(K・M)



### ふれあい薬局 戸畑店

#### 営業時間

月・火曜 9:00~18:00  
木・金曜 9:00~18:00  
第1・3水曜 9:00~20:00  
第2・4・5水曜 9:00~19:00  
第1・3・5土曜 9:00~17:00  
第2・4土曜 9:00~12:20  
〈日曜・祝日はお休み〉

〒804-0082  
北九州市戸畑区  
新池1丁目5-30  
TEL 093-881-2332  
FAX 093-881-2469

### ふれあい薬局 上津役店

#### 営業時間

月・水・金曜 8:50~18:30  
火・木曜 8:50~17:00  
土曜 8:50~12:00  
〈日曜・祝日はお休み〉

〒807-0073  
北九州市八幡西区  
町上津役東1丁目7-27  
TEL 093-613-3215  
FAX 093-613-3216







# 漢方のお話

新しい年を迎えました、みなさま良い正月をお迎えになりましたか?今年こそは、平和で健康な一年になってほしいものです。

今回は、漢方薬の「葛根湯」についてお話ししたいと思います。

これからの季節少し風邪をひいたかな?喉が痛むような…、軽く頭痛がするかも?などという日があるかもしれません。

そんな時にお勧めしたいのが「葛根湯」、だれもが聞いたことがある漢方薬ではないでしょうか?

病院を受診した際に、処方された方もいらっしゃるかと思います。よく使われる漢方薬の一つですが、詳しい成分の一つ一つまで説明する機会がなかなかないので、今回はその成分や効果などをお話ししていきたいと思います。



## 葛根湯の成分・効果

かっこん 葛根	葛(くず)周皮を除いた根 効能: 発汗・解熱作用
たいそう 大棗	ナツメの果実を乾燥したもの 効能: 気を補う・鎮静作用
まおう 麻黄	草麻黄の地上茎 効能: 咳を鎮める・痰を出す・解熱作用
かんぞう 甘草	ウラルカンゾウやスペインカンゾウの根及びストロン 効能: 咳を鎮める・痰を出す
けいひ 桂皮	クスノキ科桂(けい)の樹皮や周皮の一部を除いたもの 効能: 発汗・解熱・鎮痛作用
しゃくやく 芍薬	ボタン科シャクヤクの根を乾燥したもの 効能: 鎮痛・鎮痙作用
しょうきょう 生姜	ショウガ科の生姜の根茎を乾燥したもの 効能: 解毒・発汗作用

「葛根湯」のなかには、全部で7種類の生薬が含まれています。生薬といっても一つ一つをみていくと、中には馴染み深い名前のももあるのではないのでしょうか?

この7種類の生薬からできた葛根湯は、体をあたため発熱を促し免疫をたかめて風邪症状を改善する、頭痛や肩こりなどの痛みを和らげるなどの作用があります。風邪症状の時に服用する場合は、症状がひどくなってから服用するのではなく、「あれ?おかしいな」と思ったときに早めに服用するのが効果的だと言われています。

風邪の初期に熱がこもって体がしんどい時に、この葛根湯を服用してじわっと汗が出てきたら、この漢方薬が効いていると実感しやすいかと思います。

また、街の薬局で販売されているいわゆる風邪薬とは違って、この葛根湯には眠たくなる成分が含まれていないということも安心できる場所ですね。今は街中の色々な薬局で販売されているので、自宅に常備しておくといいかもしれません。もちろん、ふれあい薬局でも販売しています。お薬の飲み合わせについて心配な方は、個別にご相談ください。また、服用して数日経っても症状が改善されないときは、医療機関へ受診するようにしてくださいね。

最後に漢方薬の飲み方ですが、粉がのみにくいとされる方も多くいらっしゃいます。服用する前にあらかじめ口の中に少量のお水を含んでおくと、漢方独特の味も和らぎ飲みやすくなる人が多いようです。ぜひお試しください。

(Y.H)



生薬写真はツムラより引用