2020 5月

ひがし調剤 TOPICS

No. 144

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

＊ご自由にお持ち帰りください＊

漢方薬の味と飲み方について

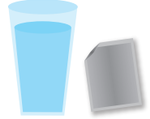
苦くない？

最近の漢方薬は、従来の煎じ薬のように手間のかかるものではなく、手軽に飲めるようにエキス剤と言われる顆粒や細粒タイプのものが多くなっています。しかし一般的に「漢方薬は苦い、美味しくない」というイメージを持っている方が多いようです。

漢方には「漢方薬の香りや味も薬の作用のうち。体が求めている作用をもつ味や匂いは、意外と抵抗なく飲めるもの」という考え方があります。
ただし、特に嘔気など体調が優れない時や、小さいお子さんなど、強い苦み・辛み・酸味などの味覚が個人的に苦手だと感じる方もいらっしゃいます。
今月は、そのような時の飲み方についてご紹介いたします。

飲みにくいなと思ったら…漢方薬を飲みやすくする4つの工夫

1 あらかじめ水を口に含んで服用する



水を口に含んだ状態で、あとから漢方薬を口に入れて一緒に飲み込むことで、口中に残りにくくなり、味やにおいが緩和されます。

2 オブラートに包んで服用する

オブラートに薬を入れて、小さく折りたたんでから水の入った容器に入れ、10秒程度揺らすとゼリー状になるため、水と一緒に飲み込むときに楽に喉を通ります。量が多い場合は包む薬の量を加減して、分けて入れるようにしてください。

3 水やお湯に溶かして服用する

漢方エキス剤は、複数の生薬を煎じた液体を濃縮・乾燥させて顆粒状や細粒にしたものなので、お湯に溶かして元の煎じ薬に近い状態にしたほうが本来の効果が期待できます。また、薄めることによって顆粒で飲むよりも飲みやすくなります。
ただし、炎症を鎮めたり体の熱を冷ますための漢方薬の一部には、お湯ではなく水で服用したり、水に溶かして服用した方が良いものもありますので、ぜひ薬剤師にご相談ください。

4 お薬を服用するときの“服用ゼリー”に混ぜて服用する

最近では、漢方薬専用の服用ゼリーも市販されています。容器にゼリーを入れ、ゼリーの上にお薬を載せてからスプーンでゼリーとお薬をよく混ぜます。スプーンですくって噛まずに飲み込むと、むせることなく、また顆粒が口中に残らないため飲みやすくなります。

「漢方薬は飲みにくい」という先入観を持たずに、風味を確かめてみるのも漢方薬で体調を整える上ではおすすめです。尚、不明な点がありましたらどうぞ薬剤師にご相談ください。

どこが変わった？ 日本人の食事摂取基準 その1

皆さんは「日本人の食事摂取基準」をご存知でしょうか？
これは、厚生労働省が国民の健康の保持・増進を目的として制定した『エネルギー及び各栄養素の１日あたりの摂取量の基準』で、先日2020年版が発表されました。主な改定ポイントを、今月と来月に渡ってご紹介いたしますので、毎日の食生活の参考になさってください。

●策定方針●

「健康の保持・増進」「生活習慣病の発症・重症化予防」に加えて「高齢者の低栄養・フレイル予防」が追加されました。

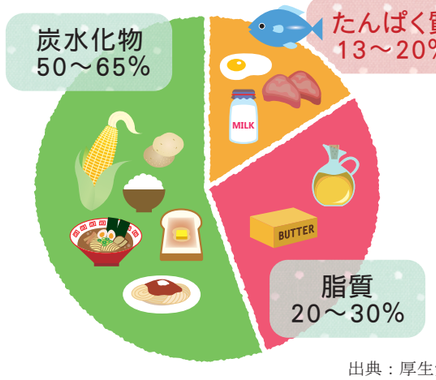
**フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下がみられる状態のことを指します。
しかし、適切な治療や予防を行うことで、要介護状態に進まずに済む可能性があります。（日本老年医学会提唱）**

●たんぱく質●

フレイル予防を考慮して「高齢者のたんぱく質のエネルギー比率」について改定されました。

**エネルギー比率とは、摂取エネルギー(カロリー)のうち、たんぱく質、脂質、炭水化物から産生されるエネルギー比率(%)のことです。
摂り過ぎによる生活習慣病などへの影響もあることから、他のエネルギー産生栄養素とともに比率として設定されています。**

エネルギーとなる三大栄養素の比率（1～49歳男女共通）



**50歳以上は14～20%に、
65歳以上は15～20%になりました。**
（炭水化物・脂質は1～49歳と同様）

特に、食が細くなっている高齢者は、まずは食事のバランスを整え、たんぱく質を意識してしっかり摂りましょう！
「65歳以上は男性60ｇ、女性50ｇを下回らないように」と注意喚起されています。

※食事に医師からの指示がある方はそれに従ってください。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」策定委員会報告書

来月号では、ナトリウム(食塩相当量)、コレステロール、ビタミンDについてご紹介します。
食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。