



# くすりとからだ ~漢方薬の飲み方の工夫について~



2025年冬号

こんにちは。市立御前崎総合病院薬剤科です。寒さが身に伝わる季節になりましたね。世間ではインフルエンザの流行に伴い、タミフルのジェネリック医薬品の供給停止というニュースも飛び込んできております。皆様も感染には十分に注意し、手洗いうがいの励行など感染防止に努めましょう。

さて、皆様は漢方薬についてどのようなイメージをお持ちでしょうか？

クラシエが10代に対して行った調査<sup>1</sup>では「**体への負担が少ない**」「**安心できる**」といった効き目に対してはポジティブな回答があった一方で、「**苦い**」「**飲みにくい**」「**匂いが強い**」など服用に対してはネガティブな回答が見受けられました。

上記の調査の対象であった10代の皆様に限らず“良薬は口に苦し”のイメージを持っていらっしゃる方が多いのではないのでしょうか？

飲みづらさを感じている方の参考となるように今号では“漢方薬の飲み方の工夫”について紹介していきます(※今号で取り上げる“漢方薬”とは右の画像のような粉薬の漢方薬を想定しております)。



## 1. お湯に溶かす

**お湯に溶かして煎じ薬のようにして服用**する。

お湯に溶かすことで独特のにおいや味を楽しめるという方もいます。漢方薬(エキス顆粒)は複数の生薬を煎じた液体を濃縮・乾燥させ、顆粒状や細粒にしたものであり、お湯に溶かして元の煎じ薬に近い状態にした方が本来の効果が期待できると言われています。

●お湯(水)に漢方薬を入れ、少し時間をおくと水分を含み溶けやすくなります。飲む際にはよく混ぜてください。



## 2. オブラート 服薬ゼリーを使う

**味やにおいが苦手な場合にはオブラートに包んで服用**する。

嚥下機能が低下して**飲み込むことが難しい場合には服薬ゼリー**を用いることで喉の通りが良くなります。



量が多い場合は、無理なく包める量に分けて服用してください。

オブラート各種

(オブラートに包むことにより、かえって喉に異物感を感じる人もいます)

### 水オブラート法

オブラートが口の中に貼りつくことを防ぐには、薬をオブラートに包んだまま水に浸すという方法があります。

#### 【コップ】の場合

コップに入れる水は少なめに。浸したら、すぐに飲みこみます。

#### 【スプーン】の場合

スプーンにのせて水を加え、そのまま飲みこみます。



## 3. ゼリーやヨーグルト、アイスクリームなどに混ぜる(小児)

**子どもが飲めない場合にはゼリーやヨーグルトなどに混ぜて服用**する。



乳児の場合、薬をお湯(人肌)や水でよく練り、清潔な手で、頬や上あごの内側に付けてあげる方法もあります。

※ 緑茶・牛乳・ジュースなどは薬の働きに影響を与える場合があります。

何かに混ぜて服用させる場合には薬剤師へ相談してからにしましょう。

味が苦手などの理由で薬が飲めない子どもには、飲ませることを優先する対応も必要です。

ヨーグルトに含まれる酸味や乳脂肪分には味を感じさせなくする効果が期待できます。

ここまで漢方薬の飲み方の工夫について紹介させていただきました。

飲みにくさを感じている皆様にお役立ていただければ幸いです。

上記の工夫を行っても服用することが難しい場合には、漢方薬の種類によっては剤形(錠剤や液剤)の異なるものが上市されている場合もありますので医療機関受診時には医師あるいは薬剤師に相談してみる、ドラッグストアなどで自分でお買い求めの際には錠剤タイプのものを探してみると良いかもしれませんね。

※ すべての漢方薬で錠剤タイプのものであるわけではありません。

また、病院や薬局ごとに錠剤タイプの漢方を取り扱っていないことがありますので

あらかじめご了承ください。液剤は市販薬のみで医療用の漢方薬は散剤と錠剤の2剤形のみです。

参考文献: <sup>1</sup> 「Z世代の漢方への意識調査」 [https://www.kracie.co.jp/release/10185848\\_3833.html](https://www.kracie.co.jp/release/10185848_3833.html)

「ツムラ漢方製剤エキス顆粒(医療用)の服用について」 <https://medical.tsumura.co.jp/support/fukuyaku/fukuyakushidou2>

一部イラストは“いらすとや”より 葛根湯の画像は“ツムラ公式サイト”より 引用