

ハイドロキノンクリーム、トレチノインクリームの 正しい使い方

①顔を洗い、ハイドロキノンを塗る部分を清潔にします。

刺激の少ない石けんをたっぷり泡立てて優しくなでるように洗います。
また、洗い流すときにはシャワーをかけるか、皮膚をこすらずにパシャパシャとぬる
ま湯をかけてすすいでください。



②高い保水力のある化粧水で十分保湿します。

ノンオイル、ノンアルコールで低刺激のものを使用するようにしてください。



③トレチノインを患部にピンポイントで薄く塗布します。

小児用綿棒などを利用して、少なめのトレチノインを、患部のみに薄く塗布してくだ
さい。患部以外に塗り広げないよう注意してください。



④2～3分後、ハイドロキノンを重ね塗ります。

トレチノインより広範囲に、あまり白くならない程度の厚さに塗ってください。
トレチノインを塗っていない部分から内側に向けて塗り始めてください。トレチノイ
ンを塗った部分から外側へ塗り始めると、トレチノインを周囲に広げてしまうことにな
ります。



⑤(朝の場合)日焼け止めを顔全体に塗り、普段通りのメイクをします。

ハイドロキノンクリーム使用時は紫外線の影響を受けやすい状態となります。極力紫外
線から肌を守りましょう。



- ✦時間に余裕があれば、朝とお風呂上がりに1日2回塗布します。時間がない場合は夜のお風呂上がり1回から始めます。
- ✦ちょっと赤くなってわずかに皮膚がボロボロと剥けるくらいなら、そのまま継続してください。赤みが強い、皮膚の刺激感がある場合は塗布回数を1日2回なら1回へ、1日1回なら2日に1回に減らします。症状が治まれば元に戻します。
- ✦1ヵ月ほどしても効果が見られないときは1日2回であれば塗布量を増やします。やや厚めに塗布します。1日1回であれば2回にしてください。

お薬に関する説明書

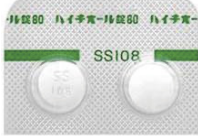
 東京総合美容医療クリニック

本説明書は、一般名処方における代表的な薬剤(多くの場合、先発医薬品)について記載していますが、成分・剤形・規格の共通した後発医薬品を処方する場合があります。その場合、お送りする薬剤の名称や外観が説明書記載のものとは異なるケースがある点、ご了承ください。なお、後発医薬品の効果・効能は、基本的には先発医薬品と変わりません。

シナール配合錠

色・形 	効能 - 主成分であるアスコルビン酸（ビタミンC）はシミの原因となるメラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐと共に、ハリのある肌に欠かせないコラーゲンの生成を促進します。 - パントテン酸カルシウム（ビタミンB5）は、糖分・脂質・蛋白質の代謝亢進に加えて、白玉注射の主成分としても知られる「グルタチオン」の産生促進にも重要な役割を担っており、皮膚や粘膜を美しく正常に保つ効果があります。 - ビタミンCとビタミンB5を一緒に摂取することで、肌の調子を整え、シミの予防と改善の効果が期待できるお薬です。
主成分 1錠（0.5g）中、次の成分を含んでいます。 - アスコルビン酸200mg - パントテン酸カルシウム3mg	用法・用量 1回1錠を、1日2回服用。 - 年齢や症状により適宜増減されます。必ず指示された服用方法に従ってください。 - 飲み忘れた場合は、気がついたときにすぐに飲んでください。ただし、次に飲む時間が近いときは、1回とばしてください。 - 誤って多く飲んだ場合は医師または薬剤師に相談してください。 - 医師の指示なしに、自分の判断で飲むのを止めないでください。
副作用 服用後、主な副作用として、まれに、胃不快感、悪心、嘔吐、下痢を感じられる方がいます。このような症状に気づいたら、必ず医師・薬剤師に相談してください。	

ハイチオール錠80

色・形 	効能 - ターンオーバーを正常化し、肌にもともと備わっている機能の回復を促し、シミ・そばかすを治療します。 - 抗酸化作用を持つアミノ酸（L-システイン）が、シミの原因であるメラニンの過剰な生成を抑制し、肌に沈着した黒色メラニンを無色化します。
主成分 1錠（185mg）中、次の成分を含んでいます。 L-システイン80mg	用法・用量 1回1錠を、1日2回服用。 - 年齢や症状により適宜増減されます。必ず指示された服用方法に従ってください。 - 飲み忘れた場合は、気がついたときにすぐに飲んでください。ただし、次に飲む時間が近いときは、1回とばしてください。 - 誤って多く飲んだ場合は医師または薬剤師に相談してください。 - 医師の指示なしに、自分の判断で飲むのを止めないでください。
副作用 服用後、主な副作用として、まれに、悪心、下痢などの症状が現れる場合がございます。このような症状に気づいたら、必ず医師・薬剤師に相談してください。	

ユベラ錠50mg

色・形 	効能 - 体内の血流を改善し皮膚の新陳代謝を高めることで、お肌のターンオーバーを正常化し、色素沈着やシミ、そばかすを改善します。 - ビタミンEの欠乏予防や改善のために使われるほか、血管内での血液凝固を防ぎ、末梢の循環障害を改善します。 - 酸化によるダメージから細胞を守る働きがあります。
主成分 1錠（430mg）中、次の成分を含んでいます。 トコフェロール酢酸エステル50mg	用法・用量 1回1錠を、1日2回服用。 - 年齢や症状により適宜増減されます。必ず指示された服用方法に従ってください。 - 飲み忘れた場合は、気がついたときにすぐに飲んでください。ただし、次に飲む時間が近いときは、1回とばしてください。 - 誤って多く飲んだ場合は医師または薬剤師に相談してください。 - 医師の指示なしに、自分の判断で飲むのを止めないでください。
副作用 服用後、主な副作用として、まれに、便秘、胃部不快感、下痢、発疹などの症状が現れる場合がございます。	

トランサミン錠250mg

色・形 	効能 - 肌内部での炎症を抑制することで、シミの原因であるメラニン合成を抑制します。 - 特に肝斑に対しては、第一選択として推奨され、レーザー治療より優先されています。 - 個人差はありますが、治療効果は1～2か月後に現れます。
主成分 1錠（290mg）中、次の成分を含んでいます。 トラネキサム酸250mg	用法・用量 1回1錠を、1日2回服用。 - 年齢や症状により適宜増減されます。必ず指示された服用方法に従ってください。 - 脳梗塞や心筋梗塞などの血栓性の病気や血栓症の恐れがある方においては内服できない場合もあります。必ず医師にご相談ください。 - 飲み忘れた場合は、気がついたときにすぐに飲んでください。ただし、次に飲む時間が近いときは、1回とばしてください。 - 誤って多く飲んだ場合は医師または薬剤師に相談してください。 - 医師の指示なしに、自分の判断で飲むのを止めないでください。
副作用 基本的には副作用が少ない医薬品です。食欲不振や吐き気、掻痒感、発疹、眠気が稀にありますが、多くは一時的です。	

ノイロビタン配合錠

色・形 	効能 ◆ ビタミンB1、B2、B6、B12を含んでいます。 ◆ ビタミンB2は肌荒れ、ニキビ、湿疹に効果があります。 ◆ ビタミンB6はアミノ酸、脂質の代謝に関与し、美肌の維持をサポートします。
主成分 1錠(136mg)中、次の成分を含んでいます。 ◆ オクトチアミン25mg ◆ リボフラビン2.5mg ◆ ビリドキシン塩酸塩40mg ◆ シアノコバラミン0.25mg ◆	用法・用量 1回1錠を、1日2回服用。 ◆ 年齢や症状により適宜増減されます。必ず指示された服用方法に従ってください。 ◆ 飲み忘れた場合は、気がついたときにすぐに飲んでください。ただし、次に飲む時間が近いときは、1回とばしてください。 ◆ 誤って多く飲んだ場合は医師または薬剤師に相談してください。 ◆ 医師の指示なしに、自分の判断で飲むのを止めないでください。
副作用 服用後、主な副作用として、まれに、腹部膨満、便秘、嘔気、下痢、めまいなどの症状が現れる場合がございます。	

ピオチン散0.2%

色・形 	効能 ◆ ピオチンはビタミンHとも言われ、体内で代謝酵素の補酵素として代謝に関与します。 ◆ 皮膚を正常に保つ役割を果たしていると考えられ、通常、急・慢性湿疹、小児湿疹、接触皮膚炎、脂漏性湿疹、尋常性ざ瘡（ニキビ）の治療に用いられます。
主成分 1g中、次の成分を含んでいます。 ◆ ピオチン2mg	用法・用量 1回1包を、1日2回服用。 ◆ 年齢や症状により適宜増減されます。必ず指示された服用方法に従ってください。 ◆ 飲み忘れた場合は、気がついたときにすぐに飲んでください。ただし、次に飲む時間が近いときは、1回とばしてください。 ◆ 誤って多く飲んだ場合は医師または薬剤師に相談してください。 ◆ 医師の指示なしに、自分の判断で飲むのを止めないでください。
副作用 基本的には副作用が少ない医薬品です。健康診断等の血液検査を受診する際には、結果に影響を与える恐れがあるため、摂取を事前に申告してください。	

タチオン錠50mg

色・形 	効能 ◆ 体内で発生する過酸化物質や活性酸素種を還元する強い抗酸化作用があります。 ◆ 一種の解毒剤で、体の代謝機能にかかわる酵素を活性化させ、毒物の代謝を促進します。 ◆ 中毒症状をやわらげ、体の回復を助けます。 ◆ 解毒作用のほか、肝機能改善作用や抗脂肪肝作用、抗アレルギー作用なども期待できます。
主成分 1錠(244mg)中、次の成分を含んでいます。 ◆ グルタチオン50mg	用法・用量 1回1錠を、1日2回服用。 ◆ 年齢や症状により適宜増減されます。必ず指示された服用方法に従ってください。 ◆ 飲み忘れた場合は、気がついたときにすぐに飲んでください。ただし、次に飲む時間が近いときは、1回とばしてください。 ◆ 誤って多く飲んだ場合は医師または薬剤師に相談してください。 ◆ 医師の指示なしに、自分の判断で飲むのを止めないでください。
副作用 使用後、主な副作用として、まれに、食欲不振、悪心、嘔吐、発疹などの症状が現れる場合がございます。このような症状に気づいたら、必ず医師・薬剤師に相談してください。	

ミヤBM錠

色・形 	効能 ◆ 腸内細菌のバランスを改善することによって、下痢・軟便・便秘・腹部膨満感などの各種腹部症状を改善します。 ◆ ピオチンの産生を助ける作用があります。 ◆ 酪酸菌（宮入菌）は高温にも耐えうる胞子（芽胞）を形成し、動物の腸内に生きたまま届くとされています。
主成分 1錠(350mg)中、次の成分を含んでいます。 ◆ 宮入菌末20mg	用法・用量 1回1錠を、1日2回服用。 ◆ 年齢や症状により適宜増減されます。必ず指示された服用方法に従ってください。 ◆ 飲み忘れた場合は、気がついたときにすぐに飲んでください。ただし、次に飲む時間が近いときは、1回とばしてください。 ◆ 誤って多く飲んだ場合は医師または薬剤師に相談してください。
副作用 基本的には副作用が少ない医薬品ですが、何かお体に変調がありましたら必ず医師・薬剤師に相談してください。	

✦ ヒルドイド0.3%（ローション・クリーム）

色・形 	効 能 ✦ 皮膚に適度な水分を保持させ乾燥や刺激などから皮膚を守ることで湿疹などの発生や悪化を防ぎます。 ✦ 低下した皮膚バリア機能を回復させます。
主 成分 1 g中、次の成分を含んでいます。 ✦ ヘパリン類似物質3.0mg	用法・用量 1回1～数回適量を患部に塗布。 ✦ 必ず指示された使用方法に従ってください。 ✦ 眼や傷口（潰瘍、びらん面）に入らないように注意してください。
副 作用 使用後、主な副作用として、皮膚炎、かゆみ、発赤、発疹、潮紅、皮膚刺激感、紫斑などが報告されています。このような症状に気づいたら、必ず医師・薬剤師に相談してください。	

✦ アクアチム軟膏1%

色・形 	効 能 ✦ 細菌の増殖を阻害することにより、殺菌作用を示すニューキノロン系の外用抗菌剤です。 ✦ 通常、おできやとびひなどの皮膚感染症の治療に用いられます。
主 成分 1 g中、次の成分を含んでいます。 ✦ ナジフロキシサシン10mg	用法・用量 通常1日2回、患部に適量を塗布。 ✦ 必ず指示された使用方法に従ってください。 ✦ 皮膚のみに使用し、眼には使用しないでください。 ✦ 耐性菌の発現等を防ぐため、炎症が治ったら使用を止めてください。
副 作用 使用後、主な副作用として、かゆみ、刺激感、発赤、潮紅、丘疹、顔面の熱感、接触皮膚炎、皮膚乾燥、ほてり感などが報告されています。このような症状に気づいたら、担当の医師または薬剤師に相談してください。	

✦ ハイドロキノン4%クリーム

色・形 	効 能 ✦ シミの原因であるメラニン色素の産生を抑える事ができ、さらにメラニン色素をつくる細胞(メラノサイト)そのものを減少させます。 ✦ メラノサイトの中でチロシンという物質からメラニンが作られる過程をブロックすることで、メラニン自体を減少させる働きがあります。 ✦ 高い美白効果が期待できるお薬で、市販のクリームや化粧品ではハイドロキノンの濃度が制限されているため処方薬の100分の1程度となっています。
使用上の注意 ✦ 強い紫外線を浴びると、シミが濃くなる場合があります。 短時間でも日中外出の際は、SPF20以上のサンスクリーンを使用してください。 ✦ ハイドロキノンは非常に酸化しやすい成分です。化粧品に配合されている場合は、開封後はできるだけ冷暗所に保管し、1ヶ月程度で使い切るようにしましょう。 ✦ 長期的な使用により白斑がでる可能性があると言われています。ハイドロキノンはメラニン色素が作られるメラノサイトそのものの動きを抑制する働きがありますので、1年以上長期的に同じポイントに使用する事は控えてください。	
副 作用 使用後、主な副作用として、人によってはかぶれたり、刺激がある場合があります。赤みや刺激が強い場合は使用を中止し、医師にご相談下さい。	

✦ トレチノインクリーム（0.05%、0.1%）

色・形 	効 能 ✦ ビタミンAの誘導体でターンオーバーを促進し、表皮に蓄積したメラニンを排出します。 ✦ 表皮細胞間にヒアルロン酸の沈着を促したり、真皮でコラーゲン産生促進皮脂分泌の抑制などキメや乾燥・ちりめんジワ、ニキビの改善効果もあります。 ✦ 通常、2～4 週間でメラニン色素が外に排出されます。 ✦ オリジナル製品は、2種類の保湿剤を加えることで肌表面、細胞レベルで保湿されるよう工夫されています
使用上の注意 ✦ 妊娠中・妊娠予定・授乳中の方は、必ず医師にご相談ください。 ✦ トレチノインクリームは配合物質の安定性がデリケートな薬剤です。冷蔵保存のうえ、ご購入から3ヶ月以内に使い切ってください。 ✦ 新たなシミや色素沈着ができるのを防ぐ為、日中は必ず日焼け止めを使用してください。 ✦ トレチノインクリームは長期に渡って使用するとお肌に耐性ができてしまう為、医師の指導に従って4～8週使用したのち、1ヶ月の休業期間を設けてください。	
副 作用 外用開始後 1～2週前後は、レチノイド皮膚炎と呼ばれる皮膚の剥離、炎症作用が見られます。これは皮膚のターンオーバーを促進している証拠であり、徐々に反応は落ち着いてきます。体質によって強い赤みが生じることがあり、不安な時は医師に相談して下さい。中止すべきかどうかを医師が判断致します。	

※1ページ目左側の「ハイドロキノックリーム、トレチノインクリームの正しい使い方」もよくお読みください。

ベピオゲル2.5%

色・形 	効 能 ◆ ニキビの原因菌の増殖を阻害します。また角質細胞の結合をゆるめ毛穴の閉塞を改善させます。 ◆ その結果、炎症性皮疹（赤いニキビ）、非炎症性皮疹（白ニキビ、黒ニキビ）が減少します。 ◆ 通常、尋常性ざ瘡（ニキビ）の治療に用いられます。
主 成分 1g中、次の成分を含んでいます。 ◆ 過酸化ベンゾイル25mg	用法・用量 通常1日1回、洗顔後、患部に適量を塗布。 ◆ 必ず指示された使用方法に従ってください。 ◆ 皮膚のみに使用し、眼、口唇、その他の粘膜及び傷口には使用しないでください。 ◆ 凍結を避け、涼しいところ（25℃以下）で 保存してください。
副 作用 主な副作用として、鱗屑（りんせつ：皮膚がフケ様にはがれる）、使用部位の刺激感、使用部位の紅斑、使用部位の乾燥、接触皮膚炎や顔面全体や首にまで及ぶ紅斑や腫脹などが報告されています。このような症状に気づいたら、担当の医師または薬剤師に相談してください。皮膚刺激感が起こることがありますので、使用中は日光や日焼けランプなどによる過度の紫外線にあたらないようにしてください。漂白作用があるので、髪や衣料などに付着しないよう注意してください。	

クリンダマイシンリン酸エステルゲル1%

色・形 	効 能 ◆ リンコマイシン系の外用抗菌剤で、細菌の蛋白合成を阻害することにより、殺菌作用を示します。 ◆ 通常、ざ瘡（化膿性炎症を伴うニキビ）の治療に用いられます。
主 成分 1g中、次の成分を含んでいます。 ◆ クリンダマイシンリン酸エステル10mg	用法・用量 通常1日2回、患部に適量を塗布。 ◆ 必ず指示された使用方法に従ってください。 ◆ 皮膚のみに使用し、眼には使用しないでください。 ◆ 耐性菌の発現等を防ぐため、炎症が治まったら使用を止めてください。
副 作用 主な副作用として、かゆみ、発赤、蕁麻疹、刺激感、ヒリヒリ感、つっぱり感などが報告されています。このような症状に気づいたら、担当の医師または薬剤師に相談してください。	

ゼビアックスローション2%

色・形 	効 能 ◆ キノロン系の外用抗菌剤で、細菌のDNAの複製を阻害することにより、殺菌作用を示します。 ◆ 通常、表在性皮膚感染症や化膿性炎症を伴うざ瘡（ニキビ）の治療に用いられます。
主 成分 1g中、次の成分を含んでいます。 ◆ オゼノキサシン20mg	用法・用量 通常1日1回、洗顔後、患部に適量を塗布。 ◆ 必ず指示された使用方法に従ってください。 ◆ 皮膚のみに使用し、眼には使用しないでください。 ◆ 耐性菌の発現等を防ぐため、炎症が治まったら使用を止めてください。
副 作用 主な副作用として、使用部位の乾燥、使用部位の刺激感、使用部位のかゆみなどが報告されています。このような症状に気づいたら、担当の医師または薬剤師に相談してください。	

ビタミンC誘導体クリーム

色・形 	効 能 ◆ 強い抗酸化力で「活性酸素」の発生を抑え、皮膚の抗酸化作用を高めます。 ◆ シミの原因であるメラニン色素の産出を抑えながら新陳代謝をアップしてメラニン色素の排出を助けます。 ◆ 皮脂分泌をコントロールしニキビの改善・防止に作用します。 ◆ コラーゲン産生促進で、シワやたるみ、毛穴の改善に効果的です。
用法・用量 ◆ 朝・晩の洗顔後、化粧水でお肌を保湿した後、顔全体に塗布してください。 ◆ 効果を強めたい部分には重ねて塗布ください。 ◆ 開封後はできるだけ冷暗所に保管し、1ヶ月程度で使い切るようにしてください。	
副 作用 使用後、主な副作用としては、人によってはかぶれたり、刺激がある場合があります。赤みや刺激が強い場合は使用を中止し、医師にご相談ください。	

色・形 	効 能 ✦ 表皮の角化細胞の分化を抑制することで毛穴の閉塞を防ぎ、面皰うの形成を抑制し、非炎症性皮疹（白ニキビ、黒ニキビ）、そして炎症性皮疹（赤いニキビ）を減少させます。 ✦ 通常、尋常性ざ瘡（ニキビ）の治療に用いられます。
主 成 分 1g中、次の成分を含んでいます。 ✦ アダパレン1mg	用法・用量 1回1回、就寝前の洗顔後、適量をニキビに塗ります。 ✦ 必ず指示された使用方法に従ってください。 ✦ 顔のニキビのみに使用してください。 ✦ 切り傷、すり傷、湿疹のあるところには塗らないでください。 ✦ 眼に入らないように注意してください。 ✦ 万一、眼に入ってしまった場合はすぐに水で洗ってください。 ✦ 1日に2回塗ったり、1回に2回分を塗ったりしないでください。
副作用 使用後、主な副作用として、皮膚乾燥、皮膚不快感、皮膚剥脱、紅斑、かゆみなどが報告されています。これらは、使い始めてから2週間以内にあらわれることが多く、通常、軽度で一時的なものです。しかし、症状が悪化したり、治らない場合は、担当の医師または薬剤師に相談してください。 皮膚刺激感が起こることがありますので、使用中は日光や日焼けランプなどによる過度の紫外線にあたらないようにしてください。妊娠・授乳中の方は、使用しないでください。	

ニキビ治療での

化粧水・保湿剤・治療薬の使い方と順番

① 洗顔後にご自身の化粧水で十分に保湿します。

乾燥が気になる場合は、ヒルドイドローションや市販の保湿剤を使用してください。



② ニキビのある範囲にアダパレンゲルを塗ります。

目の周りや口唇、粘膜、傷口をさけ、こすらずやさしく塗ってください。塗り終わったら必ず手を洗ってください。目に見えない毛穴のつまりを意識して、ニキビの周りに広げるように塗るとよいでしょう。刺激に慣れてきたら、顔全体に塗ることを目指しましょう。



③ 外用抗菌剤をニキビにピンポイントで塗ります。

外用抗菌剤（アクアチム軟膏など）を併用する場合は、アダパレンゲル使用後にニキビにピンポイントで塗ってください。



漢方の基礎知識



東京総合美容医療
クリニック

はじめに

漢方薬とはなんですか？

漢方薬は、中医学の考え方に基づき、原則として2種類以上の生薬を、決められた分量で組み合わせで作られたものです。用いる条件も細かく定められており、日本では治療効果のある医薬品として正式に認められているものです。

中医学の考え方の基本

からだを作る三要素 気・血・津液

中医学では、人間の生命活動は「気・血・津液（き・けつ・しんえき）」の3つの要素によって成り立っていると考えられています。3つのバランスが保たれていれば、「正気（せいき）」が生まれ、健康を保つことができます。しかし、外からの病原菌や、ストレス、不摂生、心労などでバランスが乱れると、病気や心身の不調が生じやすくなります。



血

『血』は、そのまま血液のことです。ただ、漢方の世界では血が精神的な事を司ると考えていて、考え事をしすぎたり落ち込んだりすると、どんどん血を消費してしまうと考えます。身体に栄養を届けてくれるので、肌のハリや爪、髪の毛など美容にも欠かせない存在です。

気

『気』とは、簡単に言ってしまうとエネルギーの事。『気』は筋肉など身体を動かす時にも必要ですし、考える時や食べ物を消化する時、血液を全身に巡らせる時にも必要なものです。また、この『気』は、外からやってくるウイルスなどが身体に入らないようにバリアを張る働きもしています。

津液

『血』以外の水分のことを『津液』と言います。おしっこや汗などのように、サラサラしているものもあれば、鼻水や唾液のようにベトベトしているものもあります。足や顔が浮腫む原因は、この津液が上手く巡っていない事が原因のことが多いです。

漢方では、患者さん一人ひとりの気・血・津液のバランスを考慮し、ひとりひとりの体質・状態にあった処方をおこないます。

気虚タイプ（ききょ）

『気』が不足している状態です。『元気』や『気になる』『気持ち』など、気に関する言葉が日本にはたくさんありますが、気とは、エネルギーの源と考えられており、身体を動かしてくれたり、体温を維持したり、ウイルスなどの外敵から身を守ってくれたりしています。『気』が不足すると、肌のハリが衰えてきたり、たるみが出てきたりとお肌に悪影響が出てくることはもちろん、風邪をひきやすかったり、アレルギーが起こりやすかったり、なんだかやる気が出ないということにも繋がってきます。

『気』を作ってくれてるのは胃腸なので、胃腸の調子を整えるよう心がけ、ストレスは胃腸を傷つけやすいので、なるべくストレスを受けない、溜めない様に心がけることも大切です。

おすすめの食べ物

薬に頼るのももちろん大切ですが、身体は日々口に入れている食べ物で作られています。元気の出る食べ物を食べ、身体の元気を補充しましょう！また、元気を作っているのは胃腸です。胃腸を弱らせる甘いものや辛い刺激物は避けるようにしましょう。

気を作ってくれる食べ物

山芋、米、牛肉、うなぎ、豆類、栗

胃腸を助けてくれる食べ物

大根、山芋、山査子、なつめ、生姜



血虚タイプ（けっきょ）

『血』が不足している状態です。漢方の世界では『血』は、精神活動を司っていると考え、『血』が不足してくると不安感や心配ごとが多くなってきたりします。また、身体に潤いを与えてくれるのも『血』の役割。『血』の不足は、乾燥肌や髪の毛が抜けやすい、爪の色が悪いなんてことにも繋がってくるので、美容には血が不可欠と言っても過言ではありません。心身共に綺麗でいるために『血』を補う食生活をしていきましょう。

『血』を作ってくれてるのは胃腸なので、胃腸の調子を整えるよう心がけ、ストレスは胃腸を傷つけやすいので、なるべくストレスを受けない、溜めない様に心がけることも大切です。

おすすめの食べ物

薬に頼るのももちろん大切ですが、身体は日々口に入れている食べ物で作られています。血を作ってくれる赤い色をした食べ物を積極的に食べましょう。また、食べ物から血を作っているのは胃腸です。胃腸を弱らせる甘いものや辛い刺激物は避けるようにしましょう。

血を作るのを助けてくれる食べ物 | レバー、鶏肉、牡蠣、人参、小松菜、なつめ、桃

胃腸を助けてくれる食べ物 | 大根、山芋、山査子、なつめ、生姜



陰虚タイプ（いんきょ）

身体の潤いが不足している状態です。身体の潤いが少なくなると乾燥肌や、肌荒れが起こりやすくなり、髪の毛もパサパサしてくるので美容には天敵。陰虚の状態を放置していると、身体を冷やすることができなくなり熱がうまれてしまいます。そうすると、乾燥はさらにひどくなり、ニキビも生まれてくるので、早めの対処をしましょう。身体を潤してるのは何と言っても水。こまめに水分補給をし、熱をためないよう甘いものや脂っこいものは控える様にしましょう。

おすすめの食べ物

薬に頼るのももちろん大切ですが、身体は日々口に入れている食べ物で作られています。身体の中の潤いを補充してくれる食べ物を食べましょう。また、身体に熱をもたせるような香辛料や辛いもの、甘いものなどは避けるようにしましょう。

身体の潤いを補充してくれる食べ物 | 枸杞の実、ゴマ、黒豆、鶏肉、豚肉、百合根、白きくらげ、貝類、レンコン

身体の熱を取ってくれる食べ物 | セロリ、トマト、ゴーヤ、大根、白菜、はと麦茶

4

陽虚タイプ（ようきょ）

あなたのタイプは陽虚タイプ。

熱が足りず、冷えている状態です。身体を温めているのは『気』の働き。『気』は他にも、エネルギーの源として働いてくれたり、身体を動かしてくれたり、ウイルスなどの外敵から身を守ってくれたりしています。身体が冷えると、青みがかった顔色になったり、肌のハリがなくなったりします。

『気』を作ってくれてるのは胃腸なので、胃腸の調子を整えるよう心がけ、ストレスは胃腸を傷つけやすいので、なるべくストレスを受けない、溜めない様に心がけることも大切です。

おすすめの食べ物

身体を温めてくれる寒い地域で取れる野菜や果物を食べ、なるべく生で食べずに火を通して食べましょう。

また、身体が冷えると体調が悪化しやすいので、汗の出る香辛料や冷たい飲み物は避け、湯船にゆったりと浸かる様にしましょう。

身体を温めてくれる食べ物 | 生姜、シナモン、羊肉、くるみ、胡椒、杜仲茶

5

気滞タイプ（きたい）

『気』がうまく巡らずに滞っている状態です。『元気』や『気になる』『気持ち』など、気に関する言葉が日本にはたくさんありますが、気とは、エネルギーの源と考えられており、身体を動かしてくれたり、体温を維持したり、ウイルスなどの外敵から身を守ってくれたりしています。『気』が滞るとそれらがうまく機能しなくなり、さらに熱を生み出すため、赤ら顔や、火照り、ニキビや乾燥肌を起こします。イライラしたり、鬱々とした気分になると気が滞りやすくなるため、ストレスの発散をこまめにし、なるべくストレスを溜めない様に心がけましょう。

食べたり飲んだりした際に、スーッとするものが気滞を抑えるので、ミントなどのハーブティーはおすすめです。

おすすめの食べ物

薬に頼るのももちろん大切ですが、身体は日々口に入れている食べ物で作られています。体の中の潤いを補充してくれる食べ物を食べ、ストレスを緩和させてくれる香りの強い食べ物をオススメします！また、運動することで巡りがよくなるので適度な運動も心がけましょう。

身体の潤いを補充してくれる食べ物	枸杞の実、ゴマ、黒豆、鶏肉、豚肉、 百合根、白きくらげ、貝類、レンコン
ストレスを緩和してくれる食べ物	セロリ、ネギ、生姜、ミョウガ、薄荷



瘀血タイプ（おけつ）

血の巡りが悪い状態です。血の巡りが悪いと顔がむくんできたり、目のクマが起こってきます。また、ソバカスや肝斑、シミなども起こってくるため、美容には天敵です。瘀血は『血』の不足や『血』を巡らすための『気』の不足によって起こってくるため、胃腸を整え、食べたものを身体にしっかり吸収できるようにしましょう。

また、冷えは血の巡りを悪くするため出来るだけ避けるようにし、適度な運動を心がけましょう。

おすすめの食べ物

薬に頼るのももちろん大切ですが、身体は日々口に入れている食べ物で作られています。血の不足を補ってくれる食べ物や血の巡りをよくする食べ物を食べましょう。

また、身体は冷えると滞ります。冷たい食べ物や、甘いものなどは避けるようにし、適度な運動も心がける様にしましょう。

血を作るのを助けてくれる食べ物	レバー、鶏肉、牡蠣、人参、小松菜、なつめ、桃
-----------------	------------------------

血のめぐりを良くしてくれる食べ物	玉ねぎ、ニラ、ネギ、ミョウガ、サフラン、黒酢
------------------	------------------------



湿タイプ（しつ）

身体に湿気が溜まっている状態です。湿気が身体に溜まってくるとイボができやすくなったり、身体が重だるくなってきたり、浮腫みが起こってきます。湿気を引き起こしてるのは甘いもの。甘いものは胃腸に負担もかけるので、さらに湿気を増やします。また適度な運動を心がけ湿気を巡らせ身体の外に排出しましょう。

おすすめの食べ物

薬に頼るのももちろん大切ですが、身体は日々口に入れている食べ物で作られています。身体の水の巡りをよくする食べ物を食べましょう。また、胃腸の調子が悪くなると浮腫みが出やすくなります。胃腸を弱らせる甘いものや辛い刺激物は避けるようにしましょう。

湿気をとってくれる食べ物	はと麦茶、もやし、緑豆、海藻類、ねぎ、ニラ
--------------	-----------------------

胃腸を助けてくれる食べ物	大根、山芋、山査子、なつめ、生姜
--------------	------------------

8

熱タイプ（ねつ）

身体に溜まった熱が悪さをしている状態です。熱はいろんな事で起こりますが、一番の原因はイライラや怒る事。カーッとなったら顔が赤くなり熱くなりますよね。身体が熱が溜まってくるとさらにイライラしやすくなり、赤ら顔や、ニキビ、乾燥肌の原因にもなるので、なるべく心を穏やかにすることを心がけましょう。

また、熱がひどくなってくると乾燥にも繋がるため、身体を潤すための水分補給を忘れずにするようにしましょう。

おすすめの食べ物

薬に頼るのももちろん大切ですが、身体は日々口に入れている食べ物で作られています。身体の中の潤いを補充してくれる食べ物を食べ、熱をとってくれる食べ物を食べましょう。

また、身体に熱をもたせるような香辛料や辛いもの、甘いものなどは避けるようにしましょう。

身体の内を潤してくれる食べ物	枸杞の実、ゴマ、黒豆、鶏肉、豚肉、 百合根、白きくらげ、貝類、レンコン
----------------	--

身体を冷やしてくれる食べ物	セロリ、トマト、ゴーヤ、大根、白菜
---------------	-------------------

9

脾虚タイプ（ひきょ）

胃腸が弱っている状態です。健康を保つには何と言っても胃腸を整える事が一番。胃腸は食べ物から身体のエネルギーとなる『気』や『血』を作り出し、身体を正常に動かすために働いてくれています。胃腸が弱ってくると、肌のハリに影響があり、たるみの原因にもなります。また、不正出血が起こったり、風邪をひきやすいなんてことも起こってくるでしょう。

胃腸はストレスが天敵です。イライラしたり怒ったりすることを極力なくすようにし、自分なりのストレス発散方法を身に付けることが大切です。

おすすめの食べ物

薬に頼るのももちろん大切ですが、身体は日々口に入れている食べ物で作られています。健康への第一歩は胃腸の調子を整えることです。胃腸を弱らせる甘いものや辛い刺激物は避けるようにしましょう。

胃腸を助けてくれる食べ物	大根、山芋、山査子、なつめ、生姜
--------------	------------------

湿気をとってくれる食べ物	はと麦茶、もやし、緑豆、海藻類、ねぎ、ニラ
--------------	-----------------------



腎虚タイプ（じんきょ）

腎が弱っている状態です。腎臓の腎という字が入っていますが、腎臓が悪いわけではありません。漢方の世界では腎が弱るとホルモンバランスが崩れ、老化が進むと考えています。腎虚が進むにつれ、シワやたるみが増え、ハリもなくなってくるので、美容の天敵とも言えそうです。また、髪の毛が少なくなってきたり頻尿になったりと老化によって起こってくる症状が見られたり、ホルモンバランスの乱れも腎は関係しているので生理の悩みも起こってくるでしょう。

腎は、生きていくと何もしなくても弱りやすい臓器です。日頃から下腹部を冷やさないようにし、腎を無駄に働かせない様、胃腸を整えるようにしましょう。

おすすめの食べ物

薬に頼るのももちろん大切ですが、身体は日々口に入れている食べ物で作られています。腎を補う黒色の食べ物を積極的に食べ、身体を冷やさない様に心がけましょう。

腎を補ってくれる食べ物 | 黒豆、黒ごま、海藻類、黒きくらげ、あずき、杜仲茶

漢方薬 服薬のしおり

漢方薬の飲み方

◎ 1日2回食前・食間に水または白湯で服用してください。

【うまく飲むコツ】

漢方薬を口に入れる前に、まず、水または白湯を口に含みます。その水の上に落とし、その水と漢方薬と一緒に飲みます。そのあと、また水を飲んでください。

◎ 通常のお薬は食後に服用することが多いですが、漢方薬の服用は「空腹時」がのぞましいです。

◎ 服用回数を減らす指示が医師からあった場合には、指示に従ってください。



◆ お薬の説明

■ 補中益気湯 ■



「補中益気湯（ほちゅうえっきとう）」は、“中（体の内側）を補い気を増やす”という意味で名付けられています。胃腸のはたらきを高め、食欲を出すことで「気」を増やし、「気」を上の方に動かしてめぐらせることで、疲れを改善していく処方です。

◆ 配合生薬

人参（ニンジン）、白朮（ビャクジュツ）、黄耆（オウギ）、当帰（トウキ）、大棗（タイソウ）、柴胡（サイコ）、陳皮（チンピ）、甘草（カンゾウ）、生姜（ショウキョウ）、升麻（ショウマ）

◆ 効能

元気がなく胃腸のはたらきが衰えて疲れやすい方の次の諸症：虚弱体質、疲労倦怠、病後の衰弱、食欲不振、ねあせ

◆ 使用上の注意

服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

皮膚：発疹・発赤、かゆみ

消化器：食欲不振、胃部不快感、悪心、下痢等

また、まれに下記の重篤な症状が起こることがあります。その場合は直ちに医師の診療を受けてください。

間質性肺炎：階段を上ったり、少し無理をしたりすると息切れがする・息苦しくなる、空せき、発熱等がみられ、これらが急にあらわれたり、持続したりする。

肝機能障害：発熱、かゆみ、発疹、黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）、褐色尿、全身のだるさ、食欲不振等があらわれる。

偽アルドステロン症、ミオパチー：手足のだるさ、しびれ、つっぱり感やこわばりに加えて、脱力感、筋肉痛があらわれ、徐々に強くなる。

■ 六君子湯 ■



胃腸の働きをよくする「四君子湯（シクンシトウ）」に、胃の中の「水」の停滞を改善する「二陳湯（にちんとう）」を加え、消化器系の機能を高める処方になっています。薬に含まれる「人参」「半夏」「茯苓」「朮」「陳皮」「甘草」の6つの生薬を6人の君子に見立てて、「六君子湯」という名前がついたといわれています。

◆ 配合生薬

人参（ニンジン）、白朮（ビャクジュツ）、茯苓（ブクリョウ）、半夏（ハンゲ）、陳皮（チンピ）、大棗（タイソウ）、生姜（ショウキョウ）、甘草（カンゾウ）

◆ 効能

体力中等度以下で、胃腸が弱く、食欲がなく、みぞおちがつかえ、疲れやすく、貧血性で手足が冷えやすい方の次の諸症：胃炎、胃腸虚弱、胃下垂、消化不良、食欲不振、胃痛、嘔吐

◆ 使用上の注意

服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

皮膚：発疹・発赤、かゆみ

消化器：悪心、腹部膨満感、下痢等

また、まれに下記の重篤な症状が起こることがあります。その場合は直ちに医師の診療を受けてください。

肝機能障害：発熱、かゆみ、発疹、黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）、褐色尿、全身のだるさ、食欲不振等があらわれる。

偽アルドステロン症、ミオパチー：手足のだるさ、しびれ、つっぱり感やこわばりに加えて、脱力感、筋肉痛があらわれ、徐々に強くなる。

十全大補湯



「十全大補湯（じゅうぜんだいほう）」は、漢方の古典といわれる中国の医書「和剂局方（ワザイキョクホウ）」諸病門に収載されている薬方です。「気」と「血」の両方を補ってくれる漢方薬で、体力の低下や貧血、全身の疲れを大いに補うという意味で名付けられています。

◆ 配合生薬

黄耆（オウギ）、当帰（トウキ）、芍薬（シャクヤク）、茯苓（ブクリョウ）、地黄（ジオウ）、甘草（カンゾウ）、白朮（ビャクジュツ）、人参（ニンジン）、桂皮（ケイヒ）、川芎（センキュウ）

◆ 効能

体力虚弱な方の次の諸症：病後・術後の体力低下、疲労倦怠、食欲不振、ねあせ、手足の冷え、貧血

◆ 使用上の注意

服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

皮膚：発疹・発赤、かゆみ

消化器：食欲不振、胃部不快感、悪心、嘔吐、下痢等

また、まれに下記の重篤な症状が起こることがあります。その場合は直ちに医師の診療を受けてください。

肝機能障害：発熱、かゆみ、発疹、黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）、褐色尿、全身のだるさ、食欲不振等があらわれる。

偽アルドステロン症、ミオパチー：手足のだるさ、しびれ、つっぱり感やこわばりに加えて、脱力感、筋肉痛があらわれ、徐々に強くなる。

当帰芍薬散



「血」の量が少ない、もしくは薄い人は体のすみずみまで栄養素や熱が行き届きません。その結果、冷えや生理が遅れるなどの症状が現れます。また、大切な「血」がうまく体中をめぐるなくなると、水分代謝も悪くなり、体の余分なところに水分がたまり、その水分が体を冷やして冷えを引き起こします。

「当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）」は、全身に大切な栄養素を与え、血行を良くすると同時に、水分代謝を整えることで余分な水分を体からとり除いて、足腰の冷え症や生理不順を改善します。

◆ 配合生薬

当帰（トウキ）、川芎（センキュウ）、芍薬（シャクヤク）、茯苓（ブクリョウ）、白朮（ビャクジュツ）、沢瀉（タクシャ）

◆ 効能

体力虚弱で、冷え症で貧血の傾向があり疲労しやすく、ときに下腹部痛、頭重、めまい、肩こり、耳鳴り、動悸などを訴える方の次の諸症：月経不順、月経異常、月経痛、更年期障害、産前産後あるいは流産による障害（貧血、疲労倦怠、めまい、むくみ）、めまい・立ちくらみ、頭重、肩こり、腰痛、足腰の冷え症、しもやけ、むくみ、しみ

◆ 使用上の注意

服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

皮膚：発疹・発赤、かゆみ

消化器：食欲不振、胃部不快感、悪心、嘔吐、腹痛、下痢等

肝臓：肝機能異常（AST（GOT）、ALT（GPT）等の上昇）

十味敗毒湯



「十味敗毒湯（じゅうみはいどくとう）」は、中国の明の時代の医学書「万病回春（まんびょうかいしゅん）」に載っている「荊防敗毒散（ケイボウハイドクサン）」という処方をもとに、江戸時代の外科医、華岡青洲によって日本でつくられた漢方薬です。10種類の生薬で毒素を取り除くということから「十味敗毒湯」と名づけられました。

化膿を抑え、皮膚の腫れや赤み、かゆみを取る薬です。

◆ 配合生薬

柴胡（サイコ）、桔梗（キキョウ）、川芎（センキュウ）、茯苓（ブクリョウ）、防風（ボウフウ）、甘草（カンゾウ）、生姜（ショウキョウ）、荊芥（ケイガイ）、独活（ドクカツ）、桜皮（オウヒ）

◆ 効能

化膿性皮膚疾患・急性皮膚疾患の初期、じんましん、湿疹・皮膚炎、にきび、水虫

◆ 使用上の注意

服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

皮膚：発疹、発赤、かゆみ

消化器：食欲不振、胃部不快感、悪心、下痢等

また、まれに下記の重篤な症状が起こることがあります。その場合は直ちに医師の診療を受けてください。

偽アルドステロン症、ミオパチー：手足のだるさ、しびれ、つっぱり感やこわばりに加えて、脱力感、筋肉痛があらわれ、徐々に強くなる。

防風通聖散



「防風通聖散（ぼうふうつうしょうさん）」は、金時代の「宣明論（せんめいろん）」という古典書で紹介されている処方です。

その名前は、主薬の「防風」と、聖人を意味する「通聖」にちなんでいます。おなかまわりの脂肪が多く、便秘がちな方の肥満症や、肥満に伴うむくみ・便秘などに効果があります。

◆ 配合生薬

当帰（トウキ）、芍薬（シャクヤク）、川芎（センキュウ）、山梔子（サンシシ）、連翹（レンギョウ）、薄荷（ハッカ）、生姜（ショウキョウ）、荊芥（ケイガイ）、防風（ボウフウ）、麻黄（マオウ）、大黃（ダイオウ）、白朮（ビャクジュツ）、桔梗（キキョウ）、黄芩（オウゴン）、甘草（カンゾウ）、石膏（セッコウ）、滑石（カッセキ）、芒硝（ボウシヨウ）

◆ 効能

高血圧の随伴症状（どうき、肩こり、のぼせ）、肥満症、むくみ、便秘

◆ 使用上の注意

服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

自律神経系：不眠、発汗過多、頻脈、動悸、全身脱力感、精神興奮等

皮膚：発疹、かゆみ

消化器：食欲不振、胃部不快感、悪心、嘔吐、腹痛、軟便、下痢等

泌尿器：排泄障害等

また、まれに下記の重篤な症状が起こることがあります。その場合は直ちに医師の診療を受けてください。

間質性肺炎：階段を上がったり、少し無理をしたりすると息切れがする、息苦しくなる、空せき、発熱等がみられ、これらが急にあらわれたり、持続したりする。

肝機能障害：発熱、かゆみ、発疹、黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）、褐色尿、全身のだるさ、食欲不振等があらわれる。

偽アルドステロン症、ミオパチー：手足のだるさ、しびれ、つっぱり感やこわばりに加えて、脱力感、筋肉痛があらわれ、徐々に強くなる。

腸間膜静脈硬化症：長期服用により、腹痛、下痢、便秘、腹部膨満等が繰り返しあらわれる。

五苓散



「五苓散（ごれいさん）」は体のはたらきを高めて、余分な「水（すい）」を体の外へ出す処方です。余分な「水（すい）」だけを出すので、一時的に不要な「水（すい）」が体にたまっているときに効果的な漢方薬です。浮腫（むくみ）、急性胃腸炎、下痢、暑気あたり、吐き気、頭痛、二日酔いなど様々な症状に用いられます。

◆ 配合生薬

沢瀉（タクシャ）、猪苓（チョレイ）、茯苓（ブクリョウ）、桂皮（ケイヒ）、白朮（ビャクジュツ）

◆ 効能

体力に関わらず使用でき、のどが渇いて尿量が少ないもので、めまい、はきけ、嘔吐、腹痛、頭痛、むくみなどのいずれかを伴う次の諸症：水様性下痢、急性胃腸炎（しぶり腹のものには使用しないこと）、暑気あたり、頭痛、むくみ、二日酔

◆ 使用上の注意

服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

皮膚：発疹、発赤、かゆみ

肝臓：肝機能異常（AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GTP等の上昇

六味丸

「六味丸（ろくみがん）」は、漢方の古典といわれる中国の医書「小児薬証直訣」に記載されている薬方で、衰えた腎気（腎の機能）を強める薬方として知られています。漢方で言う腎とは、西洋医学における腎臓、副腎、膀胱そして生殖器を含めた総称です。腎は生を受けたときにもつ本来のエネルギーを保持していますが、年齢とともにそのエネルギーは減っていきます。今話題になっているエイジング（加齢）は東洋医学的にはまさしく腎の衰え（「腎虚（じんきょ）」といいます）をさしています。「六味丸」は腎を補うことにより、腎虚により生じる症状を改善します。



◆ 配合生薬

地黄（ジオウ）、山茱萸（サンシュユ）、山薬（サンヤク）、沢瀉（タクシャ）、茯苓（ブクリョウ）、牡丹皮（ボタンピ）

◆ 効能

体力中等度以下で、疲れやすくて尿量減少又は多尿で、ときに手足のほてり、口渴がある方の次の諸症：排尿困難、頻尿、むくみ、かゆみ

◆ 使用上の注意

服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

消化器：食欲不振、胃部不快感、悪心、嘔吐、下痢等

温経湯

「血」が滞った状態を表す「瘀血（おけつ）」を改善し、不足した「血」も補ってくれる薬で、特に、冷え症で、手足がほてり、唇が乾燥しているような人に向くとされています。全身の状態をよくすることを期待して、不妊症に悩む女性にも用いられています。乾燥してバリア機能が低下した皮膚は、湿疹などのトラブルもますます起こりやすくなります。「温経湯（うんけいとう）」は、そうした皮膚症状の改善にも用いられることがあります。婦人科の病気でこの薬をのみ始めた人が、肌や髪の手触りがよくなったことで、効果を感じられることもあります。



◆ 配合生薬

麦門冬（バクモンドウ）、半夏（ハンゲ）、当帰（トウキ）、甘草（カンゾウ）、桂皮（ケイヒ）、芍薬（シャクヤク）、川芎（センキュウ）、人參（ニンジン）、牡丹皮（ボタンピ）、呉茱萸（ゴシュユ）、生姜（ショウキョウ）、阿膠（アキョウ）

◆ 効能

手足がほてり、唇がかわく方の次の諸症：月経不順、月経困難、こしけ（おりもの）、更年期障害、不眠、神経症、湿疹、足腰の冷え、しもやけ、

◆ 使用上の注意

服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

皮膚：発疹・発赤、かゆみ

消化器：食欲不振、胃部不快感、悪心、下痢等

また、まれに下記の重篤な症状が起こることがあります。その場合は直ちに医師の診療を受けてください。

偽アルドステロン症、ミオパチー：手足のだるさ、しびれ、つっぱり感やこわばりに加えて、脱力感、筋肉痛があらわれ、徐々に強くなる。

■ 桂枝茯苓丸加薏苡仁 ■

「血」は全身の組織や器官をめぐり、栄養を与えているので、めぐりが悪くなると、シミなどの色素沈着になりやすくなります。また、栄養がいきわたらないと、ザラつきなどの肌あれが現れやすくなります。

「桂枝茯苓丸料加薏苡仁(けいしぶくりょうがんりょうかよくいにん)」は、「血」のめぐりを良くして、肌に栄養がいきわたるようにします。



◆ 配合生薬

薏苡仁 (ヨクイニン)、桃仁 (トウニン)、桂皮 (ケイヒ)、茯苓 (ブクリョウ)、芍薬 (シャクヤク)、牡丹皮 (ボタンピ)

◆ 効能

比較的体力があり、ときに下腹部痛、肩こり、頭重、めまい、のぼせて足冷えなどを訴える方の次の諸症:にきび、しみ、手足のあれ(手足の湿疹・皮膚炎)、月経不順、血の道症

◆ 使用上の注意

服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

皮膚:発疹・発赤、かゆみ
消化器:胃部不快感、下痢等

■ 加味逍遙散 ■

月経異常や更年期障害など、女性特有の症状によく用いられます。肩がこる、めまいや頭痛がするなどのほか、のぼせや発汗、イライラ、不安など、不定愁訴といわれる多様な心身の不調に広く用いられます。逍遙とはぶらぶら歩くことを意味しますが、「加味逍遙散(かみしょうようさん)」もさまざまに移り変わる症状に効果があることからつけられた名前です。「気」の巡りを整え、精神を落ち着かせ、リラックスさせてくれる働きのあるお薬です。



◆ 配合生薬

柴胡 (サイコ)、芍薬 (シャクヤク)、蒼朮 (ソウジュツ)、当帰 (トウキ)、茯苓 (ブクリョウ)、山梔子 (サンシシ)、牡丹皮 (ボタンピ)、甘草 (カンゾウ)、生姜 (ショウキョウ)、薄荷 (ハッカ)

◆ 効能

体質虚弱な婦人で、肩がこり、疲れやすくて、精神不安などの精神神経症状、ときに便秘の傾向のある方の次の諸症:冷え症、虚弱体質、月経不順、月経困難、更年期障害、血の道症

◆ 使用上の注意

服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

皮膚:発疹・発赤、かゆみ
消化器:吐き気・嘔吐、食欲不振、胃部不快感、悪心、腹痛、下痢等

また、まれに下記の重篤な症状が起こることがあります。その場合は直ちに医師の診療を受けてください。

肝機能障害:発熱、かゆみ、発疹、黄疸(皮膚や白目が黄色くなる)、褐色尿、全身のだるさ、食欲不振等があらわれる。

腸間膜静脈硬化症:長期服用により、腹痛、下痢、便秘、腹部膨満等が繰り返しあらわれる。

偽アルドステロン症、ミオパチー:手足のだるさ、しびれ、つっぱり感やこわばりに加えて、脱力感、筋肉痛があらわれ、徐々に強くなる。

■ 帰脾湯 ■

「心脾両虚(しんぴりょうきょ)」という、心と胃腸が弱っている時に使う漢方薬です。元気の源である胃腸を丈夫にし、「気」と「血」を補います。心配性の人にとってもよく効く漢方薬で、他にも不安や緊張をやわらげ、睡眠の質を改善してくれます。



◆ 配合生薬

黄耆（オウギ）、遠志（オンジ）、酸棗仁（サンソウニン）、大棗（タイソウ）、人参（ニンジン）、当帰（トウキ）、白朮（ビャクジュツ）、甘草（カンゾウ）、茯苓（ブクリョウ）、生姜（ショウキョウ）、竜眼肉（リュウガンニク）、木香（モッコウ）

◆ 効能

虚弱体質で血色の悪い人の次の諸症：貧血、不眠症

◆ 使用上の注意

服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

皮膚：発疹・発赤、かゆみ

消化器：食欲不振、胃部不快感、悪心、腹痛、下痢等

また、まれに下記の重篤な症状が起こることがあります。その場合は直ちに医師の診療を受けてください。

偽アルドステロン症、ミオパチー：手足のだるさ、しびれ、つっぱり感やこわばりに加えて、脱力感、筋肉痛があらわれ、徐々に強くなる。

■ 温清飲 ■

「温清飲（ウンセイイン）」の温は「冷えを温める」効能、清は「熱をさます（清める、清熱する）」効能を示しています。本方が温める当帰（トウキ）と、冷やす黄連（オウレン）を主薬とすることに由来します。肌の色ツヤが悪く、手足の裏がほてるタイプの湿疹、生理不順、神経症などに用います。仕事や体を動かす午後あるいは夕方から疲れが出始め、疲れると手足の裏がほてり、肌の色ツヤも悪くなり、精神的に興衰しやすく、落ち着きがなくなるような方に適します。



◆ 配合生薬

地黄（ジオウ）、芍薬（シャクヤク）、川芎（センキュウ）、当帰（トウキ）、黄芩（オウゴン）、黄柏（オウバク）、黄連（オウレン）、山梔子（サンシシ）

◆ 効能

体力中等度で、皮膚はかさかさして色つやが悪く、のぼせる方の次の諸症：月経不順、月経困難、血の道症、更年期障害、神経症、湿疹、皮膚炎

◆ 使用上の注意

服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、医師、薬剤師に相談してください。

消化器：吐き気・嘔吐、食欲不振、胃部不快感、悪心、腹痛、下痢等

また、まれに下記の重篤な症状が起こることがあります。その場合は直ちに医師の診療を受けてください。

間質性肺炎：階段を上ったり、少し無理をしたりすると息切れがする・息苦しくなる、空せき、発熱等がみられ、これらが急にあらわれたり、持続したりする。

肝機能障害：発熱、かゆみ、発疹、黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）、褐色尿、全身のだるさ、食欲不振等があらわれる。

腸間膜静脈硬化症：長期服用により、腹痛、下痢、便秘、腹部膨満等が繰り返しあらわれる。