



みなみかぜ

Vol. 104
2025 May.

発行：社会福祉法人黎明会 南台病院
東京都小平市小川町 1-485
TEL：042-341-7111 (代)
<http://www.minamidaihp.jp>

漢方薬の副作用

～ No.1 ～

時々、「漢方薬は副作用が無いので・・・。」と聞くことがあります。漢方薬もお薬です。

今回、漢方薬の副作用を簡単にまとめてみました。大きく分けると3点です。

誤治（ごじ）・・・患者さんが合わない漢方薬を服用することで生じる副作用。漢方薬が合わない場合は、気分不快、食欲不振、不眠、ほてり、発汗、めまい、頻尿、嘔気、嘔吐などの症状がみられます。

瞑眩（めんげん）・・・難治疾患が治癒する過程で見られる好転反応としての副作用で、一過性に起こります。症状は、下痢、嘔吐、頭痛、発熱、意識消失、下血、昏睡など激しい症状で、きわめて稀な現象。

真の副作用・・・体表面や身体内の過敏反応、心血管系の反応。

- 1) 偽アルドステロン症：「カンゾウ」を含む漢方薬
- 2) 間質性肺炎：「オウゴン」を含む漢方薬
- 3) 薬剤性肝障害：「オウゴン」を含む漢方薬
- 4) 心血管系症状：「マオウ」「ブシ」を含む漢方薬
- 5) 薬疹：「ケイヒ」「トウキ」「オウゴン」を含む漢方薬
- 6) 腸間膜静脈硬化症：「サンザシ」を含む漢方薬



カンゾウ



オウゴン



マオウ



ブシ



ケイヒ



トウキ



サンザシ

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

診療受付時間

月曜～土曜 AM8:30～11:30

PM1:00～4:00

「睡眠障害対処12の指針」

皆さんは、毎日、よく眠れていますか？

厚生労働省の「睡眠障害対処12の指針」は、ご存知でしょうか？

- ① **睡眠時間は人それぞれ。日中、眠気で困らなければ、それで十分。**
加齢とともに、睡眠時間も短くなります。
- ② **夜は、刺激物を摂るのは避け、眠る前には自分なりのリラックス法。**
「ぬるめの入浴、軽い読書や音楽、香り、ゆったりしたストレッチ」を試みることを。
- ③ **眠たくなってから床に就くこと。就寝時刻にこだわり過ぎない。**
眠ろうとすると、寝つきを悪くする。
- ④ **同じ時刻に毎日起床。**
早起きで、体内時計のリズムが整えられる。
- ⑤ **光の利用で、良い睡眠。**
目がさめたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。
- ⑥ **規則正しい3度の食事と、適度な運動習慣。**
運動習慣は、熟睡を促進。
- ⑦ **昼寝をするなら、15時前の20分～30分。**
15時過ぎに昼寝してしまうと、夜の睡眠に悪影響。
- ⑧ **眠りが浅いと感じる時は、むしろ積極的「遅寝」・「早起き」に！**
寝床で長く過ごすと、熟眠感が減る。
- ⑨ **睡眠中の激しいイビキや呼吸停止、足のぴくつき・むずむず感には、要注意。**
長く続くようだったら専門家に相談。
- ⑩ **長時間眠っても日中の眠気が続く時は、専門医に相談すること。**
- ⑪ **睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと。**
寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因。
- ⑫ **睡眠薬は、医師の指示で正しく使えば安全。**
アルコールと一緒に服用しない。

参考文献 [睡眠障害の対応と治療ガイドライン](#)

