

# 漢方薬の飲み方の工夫

漢方薬はどのように服用されていますか？

漢方薬は、本来、白湯に溶いて服用するのが理想的ですが、味の問題で漢方を敬遠されている方もたくさんいらっしゃいます。

漢方を処方されたけれども飲みにくいと感じる方は以下の方法をためしてみてください。

- ①錠剤やカプセル錠がある漢方薬もありますので、診察時にご相談ください。
- ②漢方薬の粉を口に含んでから水を飲むと粉の味が広がりますが、口に水を含んでから粉を口に入れてごっくんすると、味が口の中に広がりません。
- ③オブラートに包んで服用する場合、オブラートが破れて、結局苦味が口に広がることがあります。オブラートにくるみ、それを一度水に浸してから服用すると、オブラートがやぶれることなく、ツルっと飲み込むことができます。
- ④お子さんの場合は、ココアやジュース、アイスクリームなどを利用する方法があります。

漢方薬の服用の仕方でお困りの方は、一度お気軽にご相談ください。

なみき内科

加藤由紀子