



多くの人たちにとって身近で何でも気軽に相談できる診療所ですー



須川診療所ニュース



物療のご案内

「物療」って何？

物療（物理療法）とは、電気や光、水、熱などの物理的なエネルギーを利用し、肩こりや腰痛の軽減、神経痛や筋肉痛の緩和をはかる治療法のことです。

須川診療所では3種の物療機器が使われています。

営業日時	月	火	水	木	金	土
9:00~ 12:00	○	○	○	○	○	○
14:30~ 16:30	○	○	○	△	○	△

- 料金(医療保険1割負担の場合):1回120円 ※初診の場合、初診料別途
- 所要時間：1機器あたり 10分~15分(診察時間含まず)
1回2種まで
- 物療の実施には医師の指示が必要となります。ご希望の方は医師またはスタッフにお声掛けください。
- 送迎を行っています。「物療を利用したいけど、車がなくて通えない・・・」という方、ご相談ください。🚗🚘🚙



◁ 水圧式マッサージ器
ベッド型のマッサージ器です。温水によるマッサージで肩こりや腰痛を軽減したり、血行を促進したりする効果があります。水に浮く感覚で、心も体もリラックスできます。

電気温熱治療器 ▷
電気刺激や光が神経や筋に作用し、疼痛を緩和する効果があります。複数の異なる刺激を利用することで、表層から深部まで効果を発揮します。




◁ 空気圧マッサージ器
空気によるマッサージで血液やリンパの流れを良くし、筋肉の疲れやコリをほぐし、神経痛・筋肉痛の緩和を図ります。

利用者の声

肩こりが楽になる。来た時と帰りとは身体の軽さが全然違う。

いつも足腰が冷たいけど、物療の後は温まってポカポカだよ。

漢方についてもっと知ろう！ 2021. 5.17 記

処方された漢方薬、皆さんどのタイミングで飲まれていますか？
今回は、漢方薬の内服のタイミングについてです。

『漢方薬は食前・食間？』

漢方薬の服薬は基本的には食前・食間となっています。西洋薬は食後に服用するように指示されることが多く、初めて漢方を服用される方は「なぜ食前または食間なの？」と疑問に思われる方も多くいらっしゃると思います。

一般的に、食前・・・食事 30 分前、食間・・・食事 2 時間後とされています。食後は食べ物と混ざって薬が薄まり、吸収の効率が下がり遅くなりますが、「飲み忘れを防ぐため」、「胃の粘膜で濃度の高い医薬成分で粘膜障害を防ぐことができる」などの理由で食後となっているようです。

漢方薬は単一ではなく、複数の植物由来の水溶性化合物が含まれているため、空腹時でも粘膜障害を起こしにくく、食前投与で速やかに吸収されることを狙いとしています。

薬のみ忘れちゃった！



『漢方薬の吸収・・・胃酸と腸内細菌叢』

漢方薬に含まれる成分の麻黄や附子は急激な吸収による副作用が出ることもあり、食前や食間の胃の中の酸性が強い(pHが低い)状態では穏やかに吸収され安全性が高まることが報告されています。また、腸内細菌により代謝されて吸収される経路では腸内細菌の多い大腸まで到達したほうが効率よく吸収されるため、食前・食間の方がよいということもわかっています。(右上段へ続きます・・・)



代表的なものとして、漢方薬の 7 割に含まれる甘草のグリチルリチンがあります。最近では、ブドウ糖(白米や食パンが分解されてできる成分)と生薬の一つである人参と一緒に服用すると、ブドウ糖によって人参の成分が吸収されにくくなるということもわかってきているようです。



『漢方の中にはお酒で飲むものも！』

地黄(温経湯、牛車腎気丸など)を含む生薬は胃に触りやすく、食後の方が服用しやすいというかたもいらっしゃいます。古典には八味地黄丸や当帰芍薬散は少量のお酒と一緒に飲むと記載されています。大塚敬節先生は「酒を入れることによって胃のもたれを少なくしているのではないか」とも話されています。



『食前・食間は守らなければいけない？』

食前食間に服用し胃の調子が悪くなった場合は食後に変更することも可能です。西洋薬と同様に、飲み忘れてしまっただけでは、効果が得られません。忘れずに飲む時間帯で服用することが一番優先されると思います。また複数服薬するときは時間をあけるため一方を食前に、他方を食後にとしたほうが薬の効果が得られることもあります。飲み方についてはまずは担当医、薬剤師さんと相談してみましょう

参考文献)

田代真一『産婦治療』 2010 p.999~1004

牧野利明『いまさら聞けない生薬・漢方薬』 医薬経済社 2015 p.77

大塚敬節『金匱要略講話』 創元社 1979 p.496