

漢方薬の飲ませ方の工夫 ～楽しく飲んでみんなHappy!～

さかざきこどもクリニック(大阪府) 坂崎 弘美

キーワード 漢方薬、小児、服薬指導

はじめに

「お子さんに元気になってもらうために、漢方薬を飲んでもらいたい！」これは、漢方薬を愛する医師にとって切実な願いです。しかし、漢方薬には、まずくて飲みにくいイメージがあり、どうしたら飲んでくれるのか試行錯誤されている先生方も多いのではないのでしょうか？

確かに最初はそのままではなかなか飲んでくれませんが、医療者側のちょっとした努力と服薬指導で飲めるお子さんも多いのです。

1. どうしたら飲めるの？

①保護者と本人のやる気をひきだす

漢方薬を希望される方は、保護者の方の熱意があつてたいてい飲むことができます。しかし、そうでない場合は、「そんなもの効くの？」とか、「まずいからうちの子は絶対に飲めない」など先入観があります。処方の前に、どんな薬なのか、なぜ飲む必要があるのかを詳しく説明して理解してもらうことが大切です。また、「〇〇ちゃんはお利口だから絶対に飲める。飲んだらヒーローになれる！」と暗示をかけ、次回に飲むことができているならば、スタッフ全員で大げさに褒め称えます。飲む理由を説明して褒めるという、服薬指導側の熱意が必要なのです。

②漢方薬の味をマスクする

漢方薬の味が好きなお子さんもいるのですが、そうでない場合はいろいろなものと混ぜる必要があります。また同じ漢方薬でも、飲みやすいものから飲みにくいものまでいろいろな味があるため、処方する側もどんな味がするのか是非味見をお勧めします。漢方薬を初めて飲むお子さんに苦いものから処方すると、漢方薬そのものを嫌ってしまい、お母さんもこの子は無理と諦めてしまいます。私は最初に漢方薬を処方するときは以下を心がけています。

- 1) 最初は飲みやすい漢方薬から(小建中湯、甘麦大棗湯、麦門冬湯など)。
- 2) 量は飲める分だけで、少しでも飲めたらOK。
- 3) 飲む時期はいつでも飲みやすい時に。
- 4) 丁寧な服薬指導(何と混ぜたら美味しいかなど)。
- 5) 飲めたら大げさに褒める！

2. どんなものと混ぜたらよい？

私はお母さんから、お子さんの好みをお聞きして、大抵この図1の中から選んでいます。また、お母さんの負担にならないように、混ぜるものは、いつもお家にあるもの、冷蔵庫にあるものから選ぶようにしています。

①処方箋で漢方薬と一緒に処方できるもの

マルツエキスは乳児の便秘の薬です。黒糖味で主成分は麦芽糖で、小建中湯などの建中湯類に含まれる膠飴と同じ成分です。単シロップは、矯味の目的で調剤に用いるもので、漢方薬をお湯に溶かし、単シロップを加えると少し冷やし飴のような味になります。どちらも処方箋で漢方薬と一緒に処方できるため、混ぜるものをわざわざ準備する必要はありません。また、赤ちゃんでも食物アレルギーがある場合も使用できます。単シロップ1～2mlで漢方薬を練って団子にして飲んでいるお子さんもいます。

②おやつ

甘さや冷たさ、粘性で漢方薬の味をマスクします。ただ、漢方薬は後味が難点ですので、例えばアイスの場合は、アイスひとさじ、漢方入りアイス、アイス、漢方入りアイスと分けると飲んでくれることが多いです。アイスでも、クッキークリームをつぶつぶ感、「白くまくん」のジャリジャリ感は、漢方薬のざらつきをブロックしてくれます。

③飲み物

ジュースなどの液体に溶かす場合は、1回量を少量のお湯で練って、5分ほど放置すると溶けるので、それが

- ① 処方箋で処方できるもの
マルツエキス 単シロップ
- ② おやつ
アイス ヨーグルト 練乳 ジャム あんこ
チョコクリーム はちみつ(1歳未満は禁忌)
- ③ 飲み物
ぶどう・りんごジュース 炭酸飲料 カルピス®
「ヤクルト」 ココア ミロ®
- ④ おかず
カレー スープ 味噌汁 マヨネーズ のりの佃煮
たこ焼きソース
- ⑤ 調理過程で混ぜるもの
ホットケーキ クッキー ゼリー ハンバーグ
- ⑥ 服薬補助剤
服薬ゼリー オブラート

図1 漢方薬と相性のよい食材

ら混ぜると溶かしやすくなります。ココアが好きなら最強の漢方薬マスクアイテムです。また、ミロ®と小建中湯は非常に飲みやすいのでお勧めです。

④おかず

甘いものが嫌いな場合は、おかずに混ぜてみて下さい。例えば、味噌汁に小建中湯を混ぜるととても美味しくなります。コーンスープ+抑肝散もお勧めです。カレーライス、のりの佃煮、たこ焼きソースは色も味も濃いいため、苦い味がブロックされます。他にも、いろいろな方法があり、実際、漢方薬が飲めた場合にどうやって飲んだの？とお母さんから教えてもらうこともたくさんあります。

ここで実際に夕食に混ぜて有効であった症例を示します。

症例：6才女兒 夜驚症

1年前より、夜中必ず2回起きて、足をバタバタして、

叫んで暴れるという相談を受けました。抑肝散が有効ですよとお話ししたところ、お薬が苦手で飲めるかどうか心配されました。そこで味噌汁、カレー、ハンバーグなどその日の夕食の1品に混ぜるように指導したところ、症状は軽快したそうです。1包全部入れると味が変と言って食べないので、半分にしたそうですが、その量でも十分有効とのことでした。

⑤調理過程で混ぜる(図2)

漢方薬を混ぜていろいろな料理を作ることができま。お菓子作りや料理が得意なお母さんには、実際に外来でレシピをおわたししています。

⑥服薬補助剤

薬の量が多いと服薬ゼリーでサンドしきれなかったり、ゼリーの味が弱いので、苦い味に負けてしまうことがあります。これが大好きで上手に飲めるお子さんもいます。

3. 年長児には

小学生以上のお子さんの場合、もちろん大人の方も、できるだけ本人が理解して飲んでもらうように指導しています。何かに混ぜて味をごまかす指導はしていません。味が無理な場合は、錠剤や、また錠剤が飲めない場合は、水を先に飲んで粉薬を飲む水先法やオブラートに包む方法をお勧めしています(図3)。

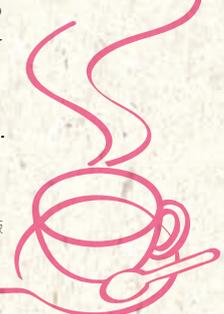
おわりに

お子さんに処方する場合は、味の好みも様々で、またお母さんのお子さんに接する態度、「このお母さんなら一生懸命飲ませてくれそう」、「このお母さんはすぐに諦めそう」などと考えながら、ひとりひとり工夫が必要です。まさに飲ませ方もオーダーメイド治療と言えます。しかし、証にあった漢方薬は美味しく感じるため、何かに混ぜてというのは邪道ではないと言われることもあります。現在では美味しいものがあふれ、子どもも大人も味覚が変化しています。効くから飲んでねと処方してもなかなか飲んでくれません。とにかく飲まないことにはどんな良い薬も効きません。嫌がるお子さんに無理に飲ませるのではなく、楽しく飲んでもらい、さらに漢方薬が効いて、皆さんがHappyになるのが一番です。

「先生、漢方飲めました」、「漢方が効いて元気になりました」、「かんぽーくださいー！」そんな言葉を聞くととても嬉しいです。そのために、これからも一生懸命服薬指導していきたいと思っています。

【参考文献】

- 1) 森 蘭子: 服用に関する工夫. 小児外科 43, 828-831, 2011
- 2) 武井亮己: 服薬の工夫. 小児科診療 77: 1005-1009, 2014
- 3) 坂崎弘美, 新見正則: フローチャートこども漢方薬. 新興医学出版社, 東京, 2017



漢方ホットケーキ

材料: ホットケーキミックス150g、牛乳100mL、卵1個、漢方薬6包





材料を入れてよく混ぜる
6等分にして焼く
1個1包

漢方ハンバーグ

材料: ハンバーグタネ300g、漢方薬6包





漢方薬を入れてよく混ぜる
12等分にして焼く
2個で1包

漢方ゼリー

材料: ゼライス®1/2包、お湯100mL、単シロップ10mL、漢方薬1包






1包をお湯100mLで溶かし単シロップ10mLを加える
ゼライス®1/2包を入れて混ぜる
冷蔵庫で冷やし固める
きなこをかけたらまるでわらび餅

図2 漢方レシピ

オブラートでの飲み方






オブラートに薬を乗せる(量が多い場合は分けて入れる)
1つにまとめて、上の部分は折り曲げる
水に、たっぷり浸す
水と薬をスプーンですくって口に入れ、残りの水を飲む

水先法






口に水を飲む
水を入れている状態で粉薬を口の中に入れる
口に入れた水と粉薬を飲みこむ
その後すぐにコップの水を飲む

図3 オブラート法と水先法