

してはいけないこと!

守らないと現在の症状が悪化したり、副作用がおこりやすくなります。

- 防風通聖散を服用している間は、ほかの「瀉下薬(下剤)」を服用しないでください。
- 授乳中の方は、防風通聖散を服用しないか、服用する場合は授乳を避けてください。

次の人は服用前に、医師または薬剤師などに相談してください。

- (1) 医師の治療を受けている人。
- (2) 妊婦または妊娠していると思われる人。
- (3) 体の虚弱な人(体力の衰えている人、体の弱い人)。
- (4) 胃腸が弱く下痢しやすい人。
- (5) 発汗傾向の著しい人。
- (6) 高齢者。
- (7) 今までに薬により発疹・発赤、かゆみ等を起こしたことがある人。
- (8) 「むくみ」や「排尿困難」のある人。
- (9) 「高血圧」、「心臓病」、「腎臓病」、「甲状腺機能障害」の診断を受けた人。



◎ 店名

JKMA 日本漢方生薬製剤協会

〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町16-19 渡林日本橋ビル 3F
<http://www.nikkankyoyo.org/>

肥満症 に 漢方薬

正しく
使っていますか?

ぼうふうつうしょうさん
防風通聖散製剤

防風通聖散

防風通聖散

意発(エキス顆粒) ● 建林松鶴堂

エバユーススリムF、ココスリム、防風通聖散エキス錠[大峰] ● 大峰堂薬品工業

ココアポ(A錠、AP錠)、新ココアポ(A錠、S錠) ● クラシエ

サンワ防風通聖散料・防風通聖散料A(錠、細粒分包、細粒) ● 三和生薬

ツムラ防通散BF顆粒A ● ツムラ

ナイシトール85、ナイシトールL ● 小林製薬

防風通聖散料エキス顆粒KM(一元製薬・山本漢方製薬) ● カーヤ

防風通聖散エキス錠「コタロー」 ● 小太郎漢方製薬

防風通聖散細粒57松浦漢方 ● 松浦薬業

防風通聖散料エキス細粒(勝昌) ● 東洋薬行

防風通聖散料エキス散 ● ウチダ和漢薬

防風通聖散料エキス錠N、漢方顆粒-45号 ● ジェービーエス製薬

ホノミサンイン錠 ● 劑盛堂薬品

本草防風通聖散エキス錠-H ● 本草製薬

マスラックII ● 阪本漢法製薬

モリ カッコミン ● 大杉製薬

和漢箋 ロート防風通聖散錠 ● ロート製薬

防風通聖散 は肥満症、むくみ、便秘などを改善する漢方薬です。

医学的に問題になる「肥満症」とは？

肥満症とは、BMI(体格指数)*が25以上(日本肥満学会2000年)で、肥満に起因する健康障害を合併しているか、合併が予測される場合で、医学的に減量が必要とする状態のことです。

*BMIの計算法

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \{ \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \}$$



治療が適用になる肥満症の基準は？

肥満症の人は、標準体重の人に比べ、多くの生活習慣病を伴いやすくなります。治療が必要な肥満症の基準は、次のとおりです。

1 BMIが25以上の肥満で、かつ内臓脂肪面積が100cm²以上(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)あり、脂質異常、血圧の上昇、血糖値の上昇のうち2つ以上(メタボリックシンドローム)に該当する人

2 BMIが30以上の肥満で、変形性関節症・腰痛症、睡眠時無呼吸症候群、月経異常などをもっている人

日本肥満学会「肥満研究」肥満症治療ガイドライン2006より

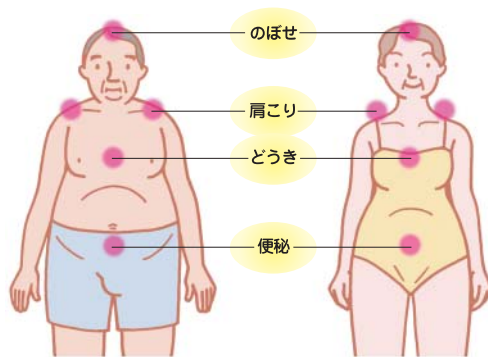
防風通聖散は、

体力が充実し、腹部に皮下脂肪が多く、便秘がちで、高血圧や肥満に伴う、どうき・肩こり・のぼせ・むくみ・便秘、蓄膿症(副鼻腔炎)、湿疹・皮膚炎、ふきでもの(にきび)、肥満症を持った方に適しています。

※効能・効果、用法・用量については製品の添付文書をご確認ください。

体力があり、太鼓腹で便秘がちなタイプの方の漢方薬です！

防風通聖散は、肥満症で便秘がちな方によく用いられ、発汗・利尿・便通作用などにより、高血圧に伴う症状(どうき、肩こり、のぼせ)、肥満体質、むくみ、便秘などを改善します。



薬を効果的に使うには **食事・運動療法**が欠かせません!

薬を飲むだけでは健康的な減量は果たせません。大切なのは**内臓脂肪を減らすこと!**

健康に悪い影響を与える内臓脂肪を減らすには、薬と食事と運動を組み合わせ、効率よく体脂肪を燃焼させましょう。

行動目標

まず、**毎日の体重測定と記録の実践を!**

毎日、同じ時間帯に体重を量って、体重の変化をチェックしましょう。

食事 で減らす

食事療法の基本は、摂取エネルギーを消費エネルギーより少なくすることです。脂肪組織1gは約7kcal、1日100gを減量するには、1日当たり700kcalを減らせば1ヵ月で体重3kg減が果たせる計算です。今までの食事を減らすために、次の3つを実行しましょう。

- 砂糖の摂取を控え、油類を極力減らす
- 食前に生野菜を多めに食べて、空腹感を満たす
- 1日の食事の目安量は、男性1,500kcal、女性1,200kcal



たんぱく質 70g + 果物 2個 + ごはん

牛乳(200ml) 1本、卵1個、魚80g(刺身5切れ)、肉80g、豆腐半丁

男性は1日3膳とも1/2膳、女性は1日2膳



ワンポイント
工夫を

どか食いはやめよう

「どか食い」は、カロリーオーバーにつながります。1日の自分の摂取エネルギーを3度に分けて、適量の食事をとりましょう。



早食いに ならないよう 心がけて

早食いは食べ過ぎにつながります。1回の食事に20~30分かけて、よく噛んで食べるようにしましょう。



運動 で減らす

薬に食事療法と運動療法を組み合わせると、基礎代謝が活発になり、減量効果が期待できます。毎日継続することが減量のカギです。

平地を
時速10kmで30分
エネルギー消費量

144kcal



プールで
水中歩行を30分
エネルギー消費量

168kcal



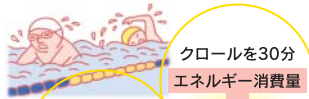
30分の
ウォーキング
エネルギー消費量

134kcal



クロールを30分
エネルギー消費量

673kcal



平泳ぎを30分
エネルギー消費量

354kcal

ワンポイント
工夫を

※ エネルギー消費量は、40代・60kgの人の場合。日本体育協会スポーツ科学委員会資料より算出。

ストレスをためずに 楽しく継続するためには

すぐできる運動からライフスタイルに取り入れましょう。共に行動できるパートナーや仲間を見つけるのが長続きするコツ。

歩数計や距離測定器を 上手に活用して

1日の歩数数を記録したり、距離測定器で地図に記録して日本一周をめざしたり、歩数に対応した消費カロリーがわかるなど、便利なダイエットツールがあります。

ご注意を!!

この薬の服用で思わぬ副作用があらわれることがあります!

服用を中止し、医師または薬剤師などに相談してください。

1ヵ月間(便秘の場合は1週間)続けて飲んだけど…。

どうも効果がない。

体重は減った。
でも食欲が落ちた、あるいは下痢がみでつらい。

⚠️ こんな症状が出た!

発疹・発赤

おしっこの色が茶褐色になった

体がだるい

皮膚や白目が黄色くなる

かゆみ

発熱

から咳

息切れ

呼吸困難

腹部膨満感

おしっこの量が減る

顔や手足がむくむ

手がこわばる

まぶたが重くなる

下痢

肝機能障害
の疑い

薬や健康食品が原因で起こる急性の肝機能障害は、はじめの頃は自覚症状がほとんどないため、健康診断などの血液検査(AST(GOT)やALT(GPT))などで異常がわかることが多い。かぜや胃腸障害と間違われやすく、知らない間に肝機能障害が悪化してしまうこともある。

間質性肺炎
の疑い

肺の奥にある肺胞壁に炎症をおこし、壁が厚く硬くなり(線維化)、呼吸をしてもガス交換ができにくくなる病変。線維化が進むと、蜂巣(ほうそう)病変といわれるような嚢胞(のうほう)ができる。原因は、関節リウマチ、膠原病(こうげんびょう)など自己免疫疾患のほか、ほこり・カビ・ペットの毛などの吸入、薬剤、漢方薬、健康食品、特殊な感染症などとされ、特定するのがむずかしい。

偽アルドステロン症
の疑い

漢方薬、かぜ薬、胃腸薬、肝臓の病気の医薬品や市販の医薬品が原因でおこる場合がある。血圧を上昇させるホルモン(アルドステロン)が増加していないにもかかわらず、高血圧、むくみ、カリウム喪失などの症状があらわれ、副作用の発見が遅れると、重くなることもある。



すぐに医師の診察を受けてください。