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。
・授乳中の人は、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) 妊娠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) 餓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」、「甲狀腺機能障害」の診断を受けた人。

店名

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 渋谷日本橋ビル 3F
http://www.nikkankyo.org/
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、医学的に減量を必要とする状態のことです。

* BMIの計算法

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

治療が適用になる肥満症の基準は？
肥満症の人ほど、標準体重の人ほど、多くの生活習慣病を伴いやしくなります。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、かつ内臓脂肪の積が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

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て、効率よく体脂肪を燃焼させましょう。

行動目標
毎日、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計って、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も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を減らせる1ヶ月で体重3kg減が果たせる計算です。今までの食事量を減らすために、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（剝身5切り）、肉80g、豆腐半丁

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日の食事に20〜30分かけて、よく咀嚼して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。毎日続けることが減量のカギです。

ポイント工夫を
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

平泳ぎを30分
エネルギー消費量
354kcal

クロールを30分
エネルギー消費量
673kcal

早食いは食べ過ぎにつながります。1日の食事に20〜30分かけて、よく咀嚼して食べるようにしましょう。

歩数計や距離測定器を上手に活用して
1日の歩数を記録したり、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。

・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。
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ヶ月間（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、あるいは下痢がでる。

すぐに医師の診察を受けてください。

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。

こんな症状が出た！

<table>
<thead>
<tr>
<th>発疹・発赤</th>
<th>おしっこの色が茶褐色になった</th>
<th>体がだるい</th>
<th>皮膚や白目が黄色くなる</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>かゆみ</td>
<td>発熱</td>
<td>腹部膨満感</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>から咳</td>
<td>息切れ</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>下痢</td>
<td>おしっこの量が減る</td>
<td>顔や手足がむくむ</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>手がこわばる</td>
<td>まぶたが重くなる</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

肝機能障害の疑い

間質性肺炎の疑い

偽アルドステロン症の疑い

肺の奥にある肺胞壁に炎症をおこし、壁が厚く硬くなったり（線維化）、呼吸をしてもガス交換ができにくくなる病気。線維化が進むと、蜂巣（ほそう）病変といわれるような囊胞（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、宮頸・肺・ベッロの毛などの吸入、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。

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起こる場合がある。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、重くなることがある。