



こどもに漢方薬を飲ませる工夫

さかざきこどもクリニック
坂崎 弘美

「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、漢方薬を愛する小児科医にとって切実な願いです。しかし、漢方薬は苦くて飲みにくいイメージがあります。どうしたら漢方薬を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。

また、「医師から漢方薬を処方されたけれど、この子は飲んでくれない。嫌がっている。どうしたら苦い漢方薬を飲めるようになりますか？」そんな質問を受けることも多いです。

小児科領域でも、漢方薬が効果を示すことがとても多いです。ただ、どんなに良い薬でも飲まないことには始まりません。しかし、ちょっとした工夫で飲めるようになる場合もありますので、そのノウハウについて説明させていただきます。

漢方薬を飲んでもらうために

1) 保護者・本人のやる気を引き出す

飲む理由を説明する 褒める

服薬指導者の熱意

2) 味の調整

First漢方が大切

服薬方法の説明がなく、「効くから飲んでね」だけなら、なかなか飲めません。「漢方薬なんか効くの？うちの子絶対飲めません」という先入観もあります。処方の際には、まず、保護者と本人のやる気をひきだすように、この薬はどんな薬なのか、なぜ飲んだ方がいいのかなど飲む理由を丁寧に説明します。また、お子さんやお母さんを褒めたり、励ますことも大切です。お母さんだけでなく、お子さんにも説明してあげてください。このような私たち服薬指導者の熱意が必要です。

また、飲みやすいように味を工夫することも大切です。とくに漢方薬を初めて飲む場合は、最初に嫌な思いをすると次から二度と飲んでくれません。ファースト漢方、最初が一番肝心だと思います。したがって、最初は漢方薬を何かに混ぜて飲みやすいようにすることも大切です。

年齢別にみた小児の服薬態度

乳児期 (0-1歳)	比較的飲ませやすい
幼児期 (2-5歳)	薬に敏感で、しばしば服薬拒否
学童期 (6歳以降)	服薬の必要性を理解すれば 比較的飲ませやすい

広瀬滋之：小児科領域と漢方医学より

生まれてすぐから味覚があるそうですが、生後6ヶ月ぐらいまでは、特に何も考えず飲んでくれることが多く、無理矢理のませてもあまり覚えていません。この時期は酸味をきらう傾向がありますので、麻黄湯はのめても小青竜湯をいやがる場合があります。ただ、この1歳未満が比較的のませやすくこの時期から漢方薬に慣れ親しんでいると、その後飲ませやすくなります。

一番苦労するのが自我がめざめてきた2才から5才ぐらいです。薬に敏感になって、飲むのを嫌がったり、薬を食品に混ぜる動作にすぐに気づいてしまいます。

6歳以降になると服薬の必要性を理解してくれるので、まずくても頑張ろうという姿勢がでてきます。

飲ませる方法

- 1) 口内なすりつけ
- 2) 粉をそのまま
(粉→水・水→粉)
- 3) お湯に溶かす
- 4) 味の調整
- 5) 剤型の変更(錠剤)



飲ませる方法について

- 1) 小さい赤ちゃんはおさゆで練ったものを口腔内なすりつけます。舌の上は味覚がはっきりしているので、これは頬の内側が良いです。
- 2) 粉をそのまま、粉を飲んでその後水を飲むと、漢方薬の味は口中に広がります。水を口に含んで粉を入れると味がわかりにくくなりますが、これは小さいお子さんにはなかなか難しいので、小学生以上の場合に勧めています。
- 3) お湯に溶いて、匂いもしっかりかいで、味わって飲むというのが漢方本来の飲ませ方です。エキス剤は、煎じ液をフリーズドライしたもので、インスタントコーヒーと同じ原理です。インスタントコーヒーの粉はそのままだと飲めないけどお湯にとかすと美味しくなりますよね。
- 4) 漢方薬を何かに混ぜて飲みやすくします。
- 5) 粉薬が苦手な場合は錠剤もあります。

飲みやすい漢方薬と飲みにくい漢方薬

飲みやすい	⑨⑨小建中湯 ⑨⑧黄耆建中湯 ⑦②甘麦大枣湯 ②⑨麦門冬湯 ①③⑧桔梗湯 ⑥⑧芍薬甘草湯
飲みにくい	①④半夏瀉心湯 ①⑨小青竜湯 ②②消風散 ③⑧当帰四逆加呉茱萸生姜湯 ①④④辛夷清肺湯 ⑨⑨清肺湯 ①②②排膿散及湯
大変 飲みにくい	①⑤黄連解毒湯 ⑤⑤荊芥連翹湯 ⑤⑦温清飲 ⑧⑧柴胡清肝湯

これが、小児科でよく使う処方飲みの飲みやすさです。

処方する場合は、どんな味がするかわけひ味見をしてください。また、お母さんもお子さんがどんな味の漢方薬を飲むのか少しだけ味見をしたほうがよいと思います。

初めて漢方薬を飲むお子さんには飲みやすいものから処方してください。例えば、アトピー性皮膚炎のお子さんでも湿疹がひどいからといって、最初に黄連解毒湯や温清飲を処方するのではなく、まずは黄耆建中湯などの飲みやすいものから処方したほうがよいと思います。比較的飲みやすいものから処方して、その際、飲ませ方もしっかり指導して、漢方薬に慣れ親しんでもらいましょう。

漢方薬と混ぜるもの

【1】処方箋で処方できるもの

マルツエキス 単シロップ
西洋薬

【2】おやつ

アイス ヨーグルト 練乳
ジャム あんこ はちみつ(1才以上)
チョコクリーム

【3】飲み物

ぶどう・りんごジュース
CCレモン 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

漢方薬と混ぜたら飲みやすくなるものの一覧です。

もちろん他にもたくさんあるかと思いますが、私はこの表から選んでいることが多いです。処方箋と一緒に処方できるもの、定番のおやつや飲み物、甘いものが嫌いなお子さんのためのおかず、料理する課程で混ぜるもの、服薬補助剤などがあります。

服薬指導アイデア集の動画はこちら

[https://www.youtube.com/watch?v=-](https://www.youtube.com/watch?v=-usjFYpEynI&list=PL6TnpAq6ZGXWntC1cntV7ZumK9ciWFhWN&index=2)

[usjFYpEynI&list=PL6TnpAq6ZGXWntC1cntV7ZumK9ciWFhWN&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=-usjFYpEynI&list=PL6TnpAq6ZGXWntC1cntV7ZumK9ciWFhWN&index=2)

【1】処方箋で処方できるもの

マルツエキス

単シロップ

西洋薬



マルツエキス



- 1) 粘性があって甘い. 黒糖味.
- 2) 麦芽糖が主成分. 建中湯類の膠飴と同じ成分.



マルツエキスは、赤ちゃんの便秘に使うお薬です。甘くて粘性があって黒糖味です。主成分は麦芽糖なので、小建中湯、大建中湯などの建中湯類の膠飴も麦芽糖なので、とても相性がよいです。ただちょっと固まりすぎて舌ざわりが若干悪いのが難点です。

実際の処方箋

腹痛+便秘 3才 14kgの場合

Rp.1 ツムラ小建中湯エキス顆粒(医療用)2包
分2朝夕食前 30日分

Rp.2 マルツエキス分包(9g/1包)1包
分2朝夕食前 30日分

* 漢方薬を飲みやすくするために
1/2-1包ぐらい混ぜて投与して下さい。

マルツエキスは便秘に対する治療なので、処方するときは必ず便秘症と言う病名が必要です。常に下痢傾向のお子さんの場合は、マルツエキスはお勧めしません。また、マルツエキスの甘い味を嫌がる場合もあるので、その場合は混ぜなくてもよいという説明もしてください。

単シロップ割り



1包をお湯20mlぐらいで、よく溶かす



単シロップ10mlと水を加え100mlぐらいにする。



しっかり、シェイク。

- 1) 食物アレルギーがある場合もOK.
- 2) 処方箋で、漢方薬と一緒に処方できる.

単シロップは、薬を飲みやすくするための矯味剤で処方箋と一緒に処方できます。1包に単シロップ10mlぐらいがよいですが、実際に味見をしてお子さんが飲みやすいように調節することができます。また冷やすとさらに飲みやすくなります。乳アレルギーがなければ、カルピスを少し加えるとマミー味です。

実際の処方箋

喘息性気管支炎:1才 11kgの場合

Rp.1 五虎湯エキス顆粒2.5g
分2朝夕食前 7日分

Rp.2 単シロップ 10ml 7回分

* 漢方薬1日分をお湯100mlくらいに溶かして、単シロップを
スプーン2-3杯加えて、お子さんの好きそうな味にして
飲ませて下さい。

単シロップ単独では処方できませんので、必ず他の薬と一緒に処方してください。マルツエキス同様、甘い味を嫌う場合は、混ぜなくてもよいと説明してください。

単シロップ団子



漢方薬1/2包.



単シロップを少量加えよく混ぜる.



小さいお団子状にして. スプーンでパクッと→すぐにお水を飲む.



お湯で溶かすのが面倒なときは、単シロップをすこしたらして団子にします。

実際の処方箋

喘息性気管支炎:6か月 8kgの場合

Rp.1 五虎湯エキス顆粒1.25g
分2朝夕食前 7日分

Rp.2 単シロップ 2ml
分2朝夕食前 7日分

* 漢方薬に少したらして練って団子状にして投与して下さい.

漢方氷



五苓散1包をお湯100mlで溶かす。
単シロップを10-15ml加える。
さましてから冷凍室に。
2-3時間で完成。



単シロップを加えたものを凍らせることもできます。
五苓散氷は、真夏の熱中症予防にお勧めです。

カルボシステイン・アンブロキソール塩酸塩と混ぜる



小青竜湯、葛根湯加川芎辛夷、五虎湯、麦門冬湯は、カルボシステイン、アンブロキソールを混ぜると飲みやすいです。
反復性感染症で、柴胡桂枝湯や十全大補湯をこれと混ぜて飲んでいるお子さんもいます。

実際の処方箋

かぜ:3才 15kgの場合

Rp.1 小青竜湯エキス顆粒 3g
カルボシステインDS 1.0g
アンブロキソールDS 1.0g
分3毎食前 5日分

処方箋で最初から混ぜてだすこともできますが、別々に処方して後でお母さんに混ぜてもらってもよいです。このまま飲める場合もありますが、カルピス、リンゴジュース、ヤクルトを少量加えるとさらに飲みやすくなります。ただし、最初は甘いのですが、後に漢方薬の味が広がりますので、飲んだあとすぐにお水を飲んで下さい。

【2】おやつ

アイス ヨーグルト
練乳 あんこ ジャム
はちみつ(1才以上)
チョコクリーム





アイスクリーム

甘さと冷たさで苦味をブロック

アイスひとさじ→
漢方入りアイスひとさじ→
アイスひとさじ



アイスに漢方薬を全部と混ぜると、まずいアイスができるので、このようにアイスひとさじ、漢方入りアイス、アイスひとさじと飲むよいようです。これは苦い西洋薬を飲ませるときにも使う指導法です。

アイスのなかでも、白くまくんのじゃりじゃり感、クッキークリームをつぶつぶ感とかは、漢方のざらつきをブロックしてくれます。

ヨーグルト



ベビーダノン・プチダノンが
おすすめ

酸味のあるヨーグルトは苦味の強いものと混ぜるとより苦くなります。私たち大人が試食をしたときは、あまり美味しく感じませんでした。ヨーグルトで飲んでいるお子さんもたくさんいます。大人と子どもの味覚はすこし違うようです。

生後6ヶ月からのベビーダノン、1才からのプチダノンは、ムース状で味が濃厚で、普通のヨーグルトより飲みやすくなります。



自宅にいつもあるもので！

練乳は、甘くて粘性があって漢方の苦みをマスクしやすいです。あんこは、漢方の飲ませ方についてお母さんとお話したときに、毎日和菓子を食べているという3歳児がいて、混ぜてみたらとお勧めしました。私も試したのですが、練乳やアイス はちみつと比べて後味に漢方がでてくるのが遅いです。したがって、すぐにお茶をのんだらほとんどわかりません。。

はちみつは1才以上ですが、咳にはちみつが有効ですので、例えば咳に有効な麦門冬湯や五虎湯と混ぜるのもよいかと思えます。チョコクリームに混ぜたり、漢方薬に溶かしたチョコをかけるという方法もあります。

混ぜるものを選ぶ場合は、わざわざそれを買うのではなく、まずはいつも自宅にいつもあるものを利用してくださると指導しています。

ジュースなど液体に溶かすときは

- 1) 1回量を少量のお湯でかき混ぜて5分ほど放置.
or 電子レンジで20秒.
- 2) それから, ジュースを混ぜると溶けやすい.



ジュース類と混ぜるときは、溶けなくて、コップの底に漢方薬だけが残って困るとよく言われます。

まずは、1回量を少量のお湯で練って、5分ほど放置すると溶けてくるので、それからジュースを混ぜると溶かしやすくなります。



色が濃いので、漢方の茶色がわかりにくい
ぶどうが好きなお子さんに



茶色のカルピス
こどもは結構カルピス好きが多い



リンゴ味はシナモンと相性がよい



葡萄ジュースは色が濃いので漢方薬の茶色がわからなくなります。
服薬指導をしていて、お子さんは結構カルピスが好きなことに気が付きました。

CCレモンなどの炭酸系は、しゅわしゅわして案外漢方薬が飲みやすくなります。

オレンジジュースは漢方との相性が悪いので、避けたほうがよいです。
シナモンとリンゴは相性が良いので、りんごジュースやりんごジャムと桂皮(シナモン)を含む漢方薬が飲みやすくなります。

ココアマジック

- 1) 最強の漢方マスクアイテム.
- 2) ココアの中の油性成分のカカオバターが味蓄を覆って苦味の感覚をブロック.
- 3) 1才過ぎて離乳が進んでいるなら飲める.
- 4) 乳製品, 麦芽, ナッツなどが混入している場合があるのでアレルギーに注意.



ココアが好きなら最強の漢方マスクアイテムです。
苦い半夏瀉心湯や辛夷清肺湯でも比較的飲みやすくなります。

ミロ



ミロの粉に混ぜて、少しずつ食べる。

ミロ大匙2杯＋牛乳150ml＋小建中湯2包

ミロはエキス剤の顆粒をよく混ぜり合います。顆粒どうしを混ぜて、そのまま食べることができます。ただし、これもココアと同様、脱脂粉乳が加えられているので乳アレルギーのお子さんには使用できません。麦芽飲料で麦芽糖が入っているのでやはり建中湯類と相性がよいです。ミロ大匙2杯＋牛乳150ml＋小建中湯2包はとても美味しいです。

【4】おかず

味噌汁 カレー

スープ

マヨネーズ

のりの佃煮

たこ焼きソース





味噌汁が美味しくなるのは⑨⑨小建中湯



カレーは色も味も濃いので
漢方薬の存在がわかりにくい。



コクが出るのは、⑫柴胡加竜骨牡蠣湯
④①補中益気湯 ⑤④抑肝散

味噌汁やカレーコーンスープなど、おかずの1品とまぜることができます。夜驚症のお子さんには、晩御飯の1品に漢方薬を混ぜるようにお勧めしています。

特に、コーンスープと抑肝散はとても飲みやすいです。

小青竜湯マヨネーズ



マヨネーズの酸味が小青竜湯の酸っぱ苦さをマスク



小青竜湯は五味子が入っていて酸っぱいのですが、マヨネーズと相性がよいです。見た目は粒マスタードのようです。

実際、漢方が飲めた場合に「どうやって飲んだの？」とお母さんにお聞きして、色々教えてもらうこともたくさんあります

はちみつ大根、もずく酢、たこ焼きソース、プチシュー、ヨクイニントッピングはお母さんから教えてもらったものです。それをまた、他の方に情報提供しています。

【5】調理過程で混ぜるもの

ホットケーキ

クッキー

ハンバーグ

ゼリー



すべての方に、調理過程で混ぜてくださいとの指導はしてません。料理やお菓子作りが好きかどうか、お母さんにお聞きして、普段から料理が大好き、手作りお菓子もよく作る方にだけ、この方法をアドバイスしています。

漢方ハンバーグ



1)ハンバーグのネタの
ミンチ肉50gに対して漢方薬1包.



2)ミンチ肉300gに対して
漢方薬6包をよく混ぜる.



3)12等分にして,しっかり焼く.



4)2個で漢方薬1包.

漢方ホットケーキ



材料
ホットケーキミックス150g
牛乳100m 卵1個
漢方薬6包



1) 材料を入れてよく混ぜる.



2) 4個作ると, 1個1.5包.
1/3個で, 1-3才ぐらいの1回量.

漢方ホットケーキの作り方は、動画にアップしてます。

<https://www.youtube.com/watch?v=9mkw9dVuJeo&t=41s>

漢方クッキー



材料

市販のクッキーミックス1袋(200g)

チンするレシピクッキーマジック

バター40g 卵1個 柴胡桂枝湯12包



1) 混ぜる



2) 2分間混ぜると
こんな感じ



3) 生地をラップに
はさみのばす



4) 型をぬく



5) 専用のトレイに並べてふたをする



6) 電子レンジ
600W2分50秒



7) 完成! 4個で1包

(チンするレシピ、クッキーマジックを使うと電子レンジだけでできるので、とっても簡単。
オーブンの場合は170°C15分)

自宅にオーブンがない場合は、チンするレシピ、クッキーマジックを使うと便利です。しかし、オーブンが手間でなければ、トレイに並べたあと、オーブンで170°C15分で完成します。

漢方チョコ



漢方薬1包を4等分



溶かしたチョコを入れる



チョコが固まる前によくかき混ぜる



4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



漢方薬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
入れてさらに
よく溶かす。



冷蔵庫で
冷やし固める。



きなこをかけたら
さらに美味！

【6】服薬補助剤

服薬ゼリー
オブラート



お薬のめたねゼリー



- 1) 薬の量が多いとゼリーでサンドしきれない
- 2) ゼリーの味が弱いので、苦い味に負ける

値段 ゼリー280円（1日3回で3日分）

服薬補助剤のおくすり飲めたねゼリーですが、漢方薬の量が多いので、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います。メーカーや種類によっても変わりますが、値段も1日3回3日分で、だいたい300円ぐらいかかります。ただ、これが大好きで飲んでいるお子さんもいます。

オブラートに包む



オブラートは、イチゴ味や葡萄味があります。1包全部つつむと大きいので、1/3ぐらいですと6才のお子さんも飲めました。

オブラートでの飲み方



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

オブラートに包んで、そのまま飲むと口のなかで破れて漢方薬がでてきます。まず水に浸して表面がぬるぬるするぐらいに浸してから、そのまま飲むか、スプーンですくって飲んでください。実際にこの方法で飲めるかどうか外来で試すほうがよいと思います。

年長児には

- 1) オブラート
- 2) 水先法
- 3) 錠剤



よくなりたかったら頑張りや！

小さいお子さんには、何かに混ぜたりして味をかえて漢方薬を飲みやすくする方法を説明していますが、小学校高学年以上の方には、元気になりたい、よくなりないのなら頑張って飲もうと話しています。ただ、その場合には、この3つを提案してます。

まずいから飲めないというぐらいなら、それほど困った症状ではありません。

水先法



1) 口に水を含む



2) 水を含んだまま
粉薬を口の中に入れる



3) 口に入れた水と
粉薬を飲みこむ



4) その後すぐに
コップの水を飲む

漢方薬の錠剤(1日量)

1日量	
27錠	⑥2 防風通聖散 ①37 加味帰脾湯
18錠	① 葛根湯 ② 葛根湯加川芎辛夷 ⑥ 十味敗毒湯 ⑦ 八味地黄丸 ⑧ 大柴胡湯 ⑨ 小柴胡湯 ⑩ 柴胡桂枝湯 ⑫ 柴胡加竜骨牡蠣湯 ⑭ 半夏瀉心湯 ⑮ 黄連解毒湯 ⑰ 五苓散 ⑱ 桂枝加苓朮附湯 ⑲ 小青竜湯 ⑳ 防己黄耆湯 ㉓ 当帰芍薬散 ㉕ 桂枝茯苓丸 ④1 補中益気湯 ⑤2 薏苡仁湯 ⑥0 桂枝加芍薬湯 ⑥1 桃核承気湯 ⑦1 四物湯 ⑦5 四君子湯 ㉞72 ヨクイニンエキス錠
15錠	① 葛根湯 ⑮ 黄連解毒湯 ㉓9 苓桂朮甘湯
12錠	⑮6 半夏厚朴湯 ㉓4 白虎加人参湯
9錠	⑨5 五虎湯
6錠	⑧4 大黄甘草湯
6cap	⑤ 安中散 ⑮ 黄連解毒湯 ⑮7 麻黄附子細辛湯 ⑮5 茵陳蒿湯
3cap	⑮3 三黄瀉心湯

錠剤で処方できるものを知っていると処方の選択が広がります。

錠剤の場合は、大きさと数の多さが問題となります。

成人量で1日18錠のものが一番多いのですが、7-8歳ぐらいたと半分9錠分3なので処方しやすいです。

またカプセルも飲みやすく大人の方には好評です。

錠剤の大きさの比較



大きさは普通の錠剤よりすこし大きめなので、6-7歳ぐらいの場合は実際に見せて飲めるかどうか外来で飲んでもらってから処方します。

錠剤もメーカーですこし大きさや飲みやすさ、量も違うので注意してください。私はできるだけ少ない数でそして小さいのを選ぶようにしています。

カプセルの大きさの比較

安中散



19.4mm

(三黄瀉心湯)

麻黄附子細辛湯



18mm

(黄連解毒湯・茵陳蒿湯)

セフジニル



14.5mm

八味丸



(2g 20丸)

こちらがカプセルです。セフジニルより少し大きいです。
ちなみに八味丸は直径5mmぐらいで、小さいので飲みやすいですが、
お子さんではあまり出番がありません。

服薬指導ポイント

- 1) 最初は飲みやすい漢方薬から。
(⑨⑨小建中湯 ⑦②甘麦大棗湯, ⑳⑨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) オーダーメイドの服薬指導.
- 5) 飲めたら大げさに褒める！

服薬指導ポイントのまとめです。

- 1) 最初はぜひ飲みやすいものから処方してください。
- 2) 漢方薬は1回量が多いです。ですから、最初は全部飲まなくても、まずは少しでも飲めたらよいと説明してます。
- 3) 漢方薬は食前処方です。もちろん食前で飲めたらよいのですが、なかなか難しいです。そこで、とにかく食後でも食事中でもいつでも飲みやすい時期にと説明してます。最初は飲んでもらうためにハードルを下げてください。
- 4) 色々な飲み方がありまさに飲ませ方もオーダーメイドだといえます。お子さんの性格や味の好みをお聞きして、さらにお母さんのお子さんへの接し方、このお母さんだったら、薬を飲ませるのに手間をかけてくれそう、このお母さんはすぐあきらめそうなどと色々考えながら、ひとりひとり工夫する必要があります。
- 5) 再診時に飲めていたら、お子さんもお母さんもしっかり褒めてあげてください。

こんなに甘いものばかり 食べさせてもいいの？

漢方薬を飲むための突破口

身体にあった漢方は美味しく感じるといわれているので、何かに混ぜてというのは邪道ではないか？また、こんなに甘いものばかりお薬のために食べてもいいのかということをよく質問されます。何かに混ぜても漢方薬を飲むことができたなら、お母さんもお薬を飲ませることができたという自信、そして本人自身が飲むと体が楽になるのを実感します。はじめは、混ぜて飲んでいますが、長く飲んでいるお子さんは、ほとんどの方はそのまま飲めるようになっています。何かに混ぜるのは漢方を飲むための突破口です。

ただ、やっぱり飲めないお子さんは飲めないです。そんな時は無理強いしていません。いずれまた必要な時がきたら、そのときまたすすめてらいいと思います。ただ、一生懸命説明することによって飲んでくれるお子さんがいることも事実です。

生活習慣の改善が大切



バランスのよい食事

睡眠

適度な運動



甘いものに混ぜてという服薬指導に矛盾するようですが、必ず生活習慣の改善についてお話しています。いくら漢方薬を飲んでいてもこれが乱れていたら元も子もありません。来院のたびに、食事、睡眠、運動はとても大切だとお話しをするようにしています。

漢方薬の処方については、もちろん知識が大切ですが、飲ませ方も含めて、お母さんやお子さんとのコミュニケーション、信頼関係が一番重要なことではないかと思っています。

皆さまの外来で、「先生、漢方飲めました」「漢方が効いて元気になりました」「かんぽーくださーい！」そんな言葉を是非聞いて貰いたい、漢方の楽しさを知って頂きたいと思っています。そして、1人でも多くのお子さんたちが漢方薬の恩恵を受けることができると願っています。