



ベトナム漢方、基本の「き」!

「日常のちょっとした症状の改善に、ベトナムの漢方を使ってみたい。だけど、取り入れ方がよく分からない…。そんなスケッチ読者の皆さまにお届けするこの企画。まずは、基本を押さえることから始めよう!

撮影/杉田憲昭、スケッチ編集部、デザイン/田中可奈子、協力/小田なら (p.24)、白井拓史医師 (ロータスクリニック→ p.188)、グエン・コン・ドゥック (Nguyen Cong Duc) 医師 (p.25)、医薬学民族病院 (p.26)

ベトナム漢方を知る 5つのQ&A

Q1

そもそも「漢方」とは?

日本の「漢方」は、中国伝統医学を元に、日本の気候や風土に合わせて発展し、独自の生薬の利用法をまとめて成立したもの(中国の薬ではない…!)。今回は植物・動物・鉱物などの天然生薬を用いた薬を指す言葉として「漢方」を使う。

Q2

西洋薬と漢方薬の違いは?

漢方薬と西洋薬には異なる特徴があるので、互いの長所を活かして上手に使い分けることが大切。抽出・合成された、主に1つの成分からできている西洋薬は、即効性に優れ効き目が強い分、ときに副作用が出る場合も。一方、多くの有効成分を含んだ生薬を配合している漢方薬は、効果はゆっくりと現れ、作用もマイルド。また、西洋薬が病気や症状に応じて薬を決めるのに対し、漢方薬は患者の体質や体の状態に応じて薬を決める。漢方薬は病気に対する抵抗力を高めて体全体を整える働きをし、西洋薬が使いにくい妊婦や高齢者にも使える。ただし、副作用が全くないというわけではないので、事前に医師に相談しよう。

白井拓史医師 (ロータスクリニック)

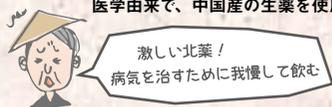
Q3

ベトナム人にとっての漢方薬とは?

ベトナム人が使用する漢方薬は、「北薬 / Thuoc Bac」と「南薬 / Thuoc Nam」の2種類。類似点が多く使用する生薬による分類はできないが、簡単にその違いを説明しよう。

北薬

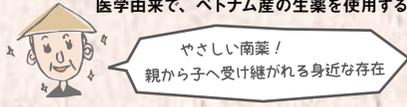
ベトナムの「北」に位置する中国を指し、「中国の薬」という意味。中国の伝統医学由来で、中国産の生薬を使用する



※近年では、アジア地域の生薬を用いた薬をまとめて「東薬 / Thuoc Dong Y」と呼ぶこともある

南薬

越南(ベトナム)の「南」を指し、「ベトナムの薬」という意味。ベトナム独自の伝統医学由来で、ベトナム産の生薬を使用する



ベトナムの「南薬」プラスα解説

南薬は「庭の薬 / Thuoc Vuon」とも呼ばれ、民間療法としての側面が北薬よりも強い。実は、普段食べている香草も立派な南薬になる。例えば、①美しい黒髪になるという植物「ポーケット / Bo Ket」の成分を配合したシャンプーや、②ニキビに効く「ウコンクリーム / Kem Nghe」なども南薬エキスを使用したヒット商品。市場で買えるヨモギなどが入った③「サウナセット / La Xong」を煮て、蒸気を体内に取り込み産後のデトックスをする女性も多い。

わたしたちも南薬です!

- A ポケット配合「サンシルク / SUNSILK」。中身も真っ黒!
- B 香りは結構キツイが、不快じゃない。土産としても◎
- C 約10種類の南薬入り。スパでも利用される

Q4

ベトナム人は、どこで漢方を買うの?

漢方通り / Duong Lan Ong & Hai Thuong Lan Ong

実践難易度 ★★★ 購入の場合は、販売だけではなく診療も行う店を選んで

ハノイのランオン通りとホーチミン市のハイトゥランオン通りが有名で、漢方薬の香りがぶんぶん! 北薬、南薬とも揃うが、「真偽が不明」、「売り手の知識が浅い」などの意見も。薬膳スープの材料を買うベトナム人もいる

西洋薬局 / Hieu Thuoc Tay

実践難易度 ★☆☆ 外国人慣れしている店多し。軽い症状に試してみる価値アリ

在住者御用達の西洋薬局でも、実は漢方薬を取り扱っている。症状を頑張って説明し、「東洋医学の薬を下さい」(チョートイ トウオック ドンイ / Cho Toi Thuoc Dong Y) と伝えて!

東洋医学診療所 / Phong Kham Dong Y

実践難易度 ★★★ 漢方薬を鍋で煮出す、という経験はプライズレス

病院での診断書に基づき、患者の体の状態に合う漢方薬を処方。主に北薬を扱い、漢方薬を煮出してエキス状にして飲む。重篤な病気のほか、不妊、体質改善、薄毛など、患者の症状は多岐に渡る

伝統医学病院 / Benh Vien Y Hoc Co Truyen

※他にも呼び名は多数あり
実践難易度 ★☆☆ 思っているほどハードルは高くない。詳細はp.26へ!

鍼やマッサージなどを含む東洋医学と西洋医学を融合している病院がある。症状によって、西洋薬も合わせて処方する場合も。病院スタッフによると、鍼治療を受けにくる在住外国人も多いそう

Q5

ベトナムの代表的な生薬って?

南薬の普及に力を注ぐグエン・コン・ドゥック医師 (p.27) に聞いた、漢方薬や薬膳スープでお馴染みの生薬 11 種類 & それぞれの特徴を紹介。これを機に、目指せ、生薬マスター!?

用語説明

【五味】 寒 熱 温 涼 平

寒・涼は体を冷やし、熱・温は体を温める生薬。平はどちらにも属さず、穏やかな性質

【五味】 生薬の味

- 酸 過剰な汗などを止める
- 苦 体内の熱を冷まし、乾かす
- 甘 滋養強壮、緊張をゆるめる
- 辛 体を温めて血の流れを良くする
- 塩 体液を潤わせ、便通を良くする

【帰経】 働きの内臓にか

- 肝 肝臓、目、自律神経など
- 心 心臓などの循環器系
- 脾 消化・吸収などの消化器系。胃腸と脾臓
- 肺 皮膚や鼻、喉、気管支なども含む呼吸器系
- 腎 泌尿器系、生殖器系、内分泌系など

川芎(センキュウ) / Xuyen Khung



【性】温 【味】辛 【帰経】肺・肝・心

【作用】血液とエネルギーの流れを良くする
【症状】風邪、頭痛、筋肉痛など

当帰(トウキ) / Duong Quy



【性】温 【味】甘・苦 【帰経】脾・肝・心

【作用】体に十分な血液を補い、増やす
【症状】月経痛や月経不順、便秘など

地黄(ジオウ) / Sinh Dia



【性】寒 【味】甘・苦 【帰経】脾・肝・腎

【作用】体の内部の熱を冷やす、止血
【症状】ノドの痛み、血熱(体が熱が過度に溜まる状態)による症状など

熟地黄(ジュクジオウ) / Thuc Dia



【性】温 【味】甘 【帰経】脾・肝

【作用】血液を補う、強壮、解熱など
【症状】貧血、月経不順、喘息など

党参(トウジン) / Dang Sam



【性】平 【味】甘 【帰経】脾・肺

【作用】エネルギーを補充し、胃腸の働きを整える
【症状】倦怠感、下痢、食欲不振、口の渇きなど

人参(ニンジン) / Nhan Sam



【性】寒 【味】甘・苦 【帰経】脾・肺

【作用】衰弱を補い、疲労回復
【症状】胃や腸の衰弱、疲労など

甘草(カンゾウ) / Cam Thao



【性】平 【味】甘 【帰経】全て

【作用】痛みを鎮める、肺の乾燥を改善、解毒など
【症状】風邪、咳や痰、胃痛など

山薬(サンヤク) / Hoai Son



【性】平 【味】甘 【帰経】脾・肺・腎

【作用】下痢を止める、強壮、消化吸収
【症状】長期の下痢、慢性胃炎、寝汗など

枸杞子(クコシ) / Ky Tu



【性】平 【味】甘 【帰経】脾・腎・肝

【作用】老化防止、強壮、疲労回復など
【症状】視力低下や目のかすみなどの眼病、高血圧、肥満の予防など

竜眼肉(リュウガンク) / Nhan Nhuc



【性】平 【味】甘 【帰経】脾・心

【作用】滋養強壮、神経の緊張を和らげる
【症状】不眠、身心の疲労、物忘れなど

大棗(タイソウ) / Dai Tao



【性】平 【味】甘 【帰経】脾・心

【作用】強壮、利尿作用、リラックス
【症状】消化不良、腹痛など

ベトナム伝統医学代表はこの人!

ベトナム伝統医学の基礎を築いた18世紀に活躍した医師、ハイ・トゥオン・ランオン(海上樺翁 / Hai Thuong Lan Ong)。現在は、漢方通りの通り名となっている。ニックネームは「怠け者のおじいちゃん」。※優秀にも関わらず科学試験を嫌がって受けなかったというのが理由らしい…。

自分に合った漢方薬を処方してもらおう

首コリ&肩コリ改善レポート!

約20年にわたり首コリ&肩コリの症状に悩むスケッチ編集部K(在住歴5ヶ月)が、ローカル病院で初受診。保有スキルは、トラベル英会話。無事、診察を受けられるのか? 毎日のデスクワークや子育てで、体が悲鳴をあげている人必見レポート!



訪問したのは、ホーチミン市の医業学民族病院 (p.27)。東洋と西洋の医学を融合した診察・治療を行い薬を使わずに鍼や指圧マッサージ単独で治療することもある

1 まずは、診察科棟へ



正門をくぐって直進すると、「診察科/Khoa Kham Benh」がある。診察希望者は、まずはここへ

2 案内係、発見!



ああ! 英語が通じる!

中に入ると、アオザイ姿の女性を発見。聞けば、患者のサポートをする案内役とのこと。「心強い味方を得たぞ!」

3 受付&診察料支払い



案内係と受付へ。診察ノート(5000VND/約30円)を購入し、必要事項を記入。初診料20万3000(約1130円)VNDを前払い。「来院歴や薬の記録帳ももらえる!」

4 いよいよ診察室だ!

離れにある外国人専用の診察室「Kham Theo Yeu Cau」に通される。看護師が血圧と脈拍数を測り、ノートに記入して医師にバトンタッチ



5 医師による診察開始

四診という診察方法を用いて体の状態を示す「証」を導き出し、適当な治療を行うのが、東洋医学の診断方法。この病院では、西洋医学と合わせて診断。医師との会話は英語



月に1~2度、耐え難い激痛が走ります

医師に現在の症状を簡単に説明

視覚で診る 望診

顔色や目つき、舌の色などをチェック。舌が紫がっており、うすら舌苔が。「血の流れが悪いらしい。自覚なかったです」



嗅覚で診る 聞診

声の大きさやトーン、呼吸の仕方、口臭などをチェック。特に異常なし

四診



触覚で診る 切診

人差し指、中指、薬指の3本を横に並べて、両手とも脈を測る。これで内臓(p.29)の健康状態を診ている

6 気になる診断結果は?

編集部Kの「証」は…痺(ひ)証!!!

医師:「邪気」が体内に侵入してエネルギーや血の巡りを滞らせ、関節や筋肉の痛みを引き起こす「痺証」です。エネルギーを補充し、血行を促す「補気通血」、邪気を防ぐ「去風除湿」という漢方薬をだします」※体に悪影響を与える気候の変化など

7 鍼治療に挑戦!

血行促進のため、その場で鍼(Cham Cuu)を受けることに。使い捨て鍼を患部に打ち(少しチクッ)、微量の電流を約20分間流す。「ドクドクッと脈打つ感じが心地よく、施術後は痛みがだいぶ和らいだ!」

※うつ伏せになるので、タオルを持参するとい



編集部Kの感想

片言の英語で乗り切ったが、症状を伝えたり、医師の説明を聞くのはやっぱり難しい。診察の内容を理解するためにも日本語(英語)が話せるベトナム人に付き添ってもらおうのがベスト。思った以上に清潔で明るい病院なので、今後も鍼治療に通います!

※薬代は別途必要

薬は錠剤タイプ!



気になる症状の薬を常備

ベトナム漢方を買おう

「漢方に少し興味が出てきたぞ」という人は、漢方薬を家に常備しておくのもあり。鍋で煮出す漢方薬はハードルが高いため、取り入れやすい漢方薬を中心に紹介。

FITO 博物館(伝統医学博物館)で買える!

ベトナム初の伝統医学に関する博物館で、石器時代からの歩みを学べる。漢方薬の製造会社「フィットファルマ/FITO PHARMA」が運営し、1階のお土産コーナーでは、同社の漢方薬を販売する。



FITO 博物館 / FITO Museum
住 41 Hoang Du Khuong St., Dist.10, HCMC
電 (08) 3864 2430 / 3862 7812
営 8:30 ~ 17:00
料 5万 VND (約280円)
www.fitomuseum.com.vn



ストレス、不眠に / Căng Thẳng (カンターン) & Mất Ngủ (マッグー)

「TEABAG FITO RELAX」

20袋入り / 3万5000VND (約200円)

安眠効果が高いといわれる蓮の芯入り。寝る前に飲むと、心がほっ

「AN THAN BO TAM-F」

40粒入り / 6万6000VND (約370円)

飲みやすい錠剤タイプ。心拍を調整し、気持ちを落ち着かせる効果が期待できる



消化不良に / Tiêu Hóa Không Tốt (ティウホアホントツ)

「HUONG SA LUC QUAN」

100粒入り / 15万4000VND (約860円)

暴飲暴食が続いて胃腸が弱っているときや、食欲がないときに



副鼻腔炎に / Viêm xoang (ヴィエムソアン)

「FITORHI-F」

40粒入り / 6万4000VND (約360円)

アレルギー性鼻炎や、ほこりによる咳やくしゃみなどにも有効

西洋薬局で買える!

ベトナム人も注目している西洋薬局で気軽に買える漢方薬。下記の軽い症状に利用してみて

咳、風邪の症状に / Ho (ホ) & Cảm cúm (カムクム)

「DUC THINH」



200ml / 3万 VND (約170円)

咳止めの漢方薬として知られる桑葉(ソウヨウ)入りシロップ。甘くて飲みやすい

「CAM XUYEN HUONG」



100粒入り / 5万 VND (約280円)

悪寒、鼻水、頭痛など風邪の初期症状に

口コミで有名な東洋医学病院 & 診療所一覧

病院

ホーチミン市

民族医学病院 / Benh Vien Y Duoc Hoc Dan Toc

住 273 - 275 Nguyen Van Troi St., Phu Nhuan Dist
電 (08) 3844 5103
営 7:30 ~ 11:30 / 13:30 ~ 16:00
休 日曜 ※土曜は午前中の時間外診療のみ

http://vienydhdt.com.vn

敷地内は緑豊かで外国人でも訪れやすい雰囲気。鍼治療は、診察室に併設の個室で行う。医師や看護師、案内スタッフは英語可能

伝統医学病院 / Benh Vien Y Hoc Co Truyen

住 179 Nam Ky Khoi Nghia St., Dist. 3
電 (08) 3932 6004

診療所

ホーチミン市

コン・ドゥック東医診療所 / Phong Kham Dong Y Cong Duc

住 280E5 Luong Dinh Cua St., An Phu Ward, Dist. 2
電 (08) 5402 6816
営 (水~土曜) 16:00 ~ 20:00, (日曜) 7:00 ~ 12:00
http://dongduoccongduc.com

中央伝統医学病院 / Benh Vien Y Hoc Co Truyen Trung Uong

住 29 Nguyen Binh Kiem St., Hai Ba Trung Dist.
電 (04) 3826 3616
営 7:30 ~ 11:30 / 13:00 ~ 16:30
休 土・日曜
http://nhtm.gov.vn

外国人専用の診察室「Khoa Chat Luong Cao」があり、医師は英語可能。疲労回復に聞く吸玉(ザックホイ / Giac Hoi) もある

購入時にきつと使える! 指さしベトナム語

● にきび / Mụn (ムン)

● むくみ / Phù Nê (フーネー)

● 便秘 / Táo Bón (タオボン)

● 痔 / Trĩ (チー)

● 喘息 / Hen Suyễn (ヘンスイェン)

● 月経不順 / Kinh Nguyệt Không Đều (キングエットコンデウ)

ダイエツ茶、飲みやすい!

ダイエツ茶、飲みやすい!