



# くすりと健康

一般社団法人  
神戸市薬剤師会

## 民間療法

「民間療法」とは、古くから民間で見いだされ、伝承されてきた方法によって行う治療のことです。

治療効果はまちまちで、よく効くものもあれば、あまり効かないものもあり、中には健康被害を招くものもあります。しかし、医薬品と比較しても遜色の無い、優れた薬理効果のある薬草を使っている療法もあるため、一概には否定できません。

民間療法の例として、ハチに刺されたときに小便をかけると良い、といわれますが、中和作用をもつアンモニアは、排せつ直後の尿にはほとんど含まれていないため、効果はありません。

また、ヘビにかまれたり虫に刺されたときは、口で毒を吸い出すと良いといわれますが、この方法は、口内の菌によって傷口が汚染されるだけ

でなく、誤って毒を飲んでしまったり、口粘膜から毒が吸収されてしまう可能性もあるため危険です。

このほかにも、突き指の際には指を引つ張れば治るといわれていますが、これは炎症をひどくしてしまうため、逆に体に被害を与えてしまう方法です。

このように、古くから伝わる民間療法の中には、実は効果のないものも数多くあるのですが、中には効果的な方法もあります。

例えば、梅干しを口内炎に貼り付けると良いというのは、梅干しには、殺菌効果のあるクエン酸が多く含まれるため、口内炎の原因となつている細菌を殺す効果が期待できるといえます。

また、はと麦茶を飲むとイボが小さくなるというのは、はと麦のヨクイニンが体内の血液や水分の代謝を促進するうえに解毒作用をもつため、つやのあるなめらかな肌にする

働きがあるためです。この方法は効果がしっかり立証されており、今では、はと麦でイボを小さくする薬が作られているほどです。

民間療法は古くから伝えられているものばかりではなく、最近では「コーヒーを飲むと糖尿が治る」といわれているそうです。確かに、コーヒーを飲む人は、飲まない人よりも糖尿になる確率が低いというデータがあります。これはカフェインが集中力や運動能力を高め、脂肪の代謝を高めるためです。しかし、既に糖尿病にかかっている人には、大量のカフェインが炭水化物(ブドウ糖)の利用効率を悪くし、逆に高血糖を引き起こす恐れがあり、一概に「コーヒーは糖尿に良い」とはいえません。

正しい知識を持たずに治療を行ったつもりになるのが一番危険です。で、民間療法による治療を行うときは、本当に効果があるのかどうかを調べてから行うようにしましょう。