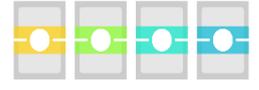


『漢方薬を飲むときに困ったら』



漢方薬の味やにおい、顆粒のざらざら感が気になったら、
以下の方法を試してみてください。

●先に水または白湯（さゆ）を口に含む。（裏面をご覧ください。）

あらかじめ水または白湯（さゆ）〈ぬるま湯〉を口に含み、
含んだ水または白湯の上に顆粒を落とし、一緒に飲むと、
口に残りにくくなり、味やにおいが緩和されます。



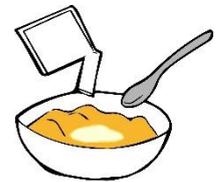
●お湯に溶かしてみる。



★お湯（水）に漢方薬を入れ、少し時間をおくと
水分を含み、のみやすくなります！

お湯に溶かして、煎じ薬のようにすることで、独特のにおいや味を楽しめるという方も
おられます。また、歯（入れ歯）に顆粒がはさまる場合にも試してみてくださいはいかがでしょうか。
お湯が熱い場合は、冷ましてから飲みましょう。

●オブラートや服薬ゼリーを使う。



水オブラート法：薬をオブラートに包んだまま、少量の水の入った容器に入れ 10 秒ほど
揺らすとゼリー状になり、水と一緒に服用すると、のどが通りやすくなり
ます。（裏面をご覧ください。）

飲み忘れた場合はどうすればよい？

●飲み忘れたら、気づいた時点で、すぐに 1 回分を飲んでください。

ただし、次の服用まで 2～3 時間しかない場合は、1 回お休みしてください。

✕ 2 回分を一度に飲んではいけません！

出典：株式会社ツムラ「知っておきたい！漢方薬のこと」

① あらかじめ水または白湯を口に含む方法

水を口に含んだ状態であとから漢方薬といっしょに飲み込むことで口に残りにくくなり味やにおいが緩和されます。

1 薬の袋を開封し大きく開く



2 水または白湯さゆ(ぬるま湯)を口に含む



3 薬を飲む



② オブラートに包んで服用する方法

漢方薬が口の中(舌)に付着することがなく、またゼリー状のオブラートでのどを通りやすくなります。

1 オブラートに薬をいれる
(量が多い場合は包める量を
加減して分けていれる)



2 小さく折りたたむ



3 水の入った容器にいれ
10秒程揺らすとゼリー状に



4 このまま水と一緒に飲み込む

スマートフォン・タブレットをお持ちの方は



右の二次元バーコードから
「飲みやすくする工夫」の動画サイトに繋がります。
<https://www.tsumura.co.jp/fk/>



出典：株式会社ツムラ「知っておきたい！漢方薬のこと」