

〈カラーグラビア&インタビュー〉今井 翼「病を得て、自分を知った」

# 婦人公論

Fujinkoron

№1561 650yen 2021

3/23

特別付録



中原淳一  
カレンダー&ぬりえ

〈特集〉  
立つ「眠る」食べる「を見直して」  
疲れない体になる  
ヒント



私の元気の秘訣  
由美かおる  
榎村さとる

マスク下の老け顔  
解消ストレッチ

プチ不調には  
「食べる漢方」

あらゆる  
疲労の原因は  
脳にあり  
梶本修身×松本明子

〈スペシャル対談〉  
私にとつて書くこととは  
鈴木保奈美×  
三浦しをん

宝塚サヨナラショー&会見  
望海風斗  
男役から人情派女優に  
紅ゆずる  
東日本大震災から  
10年、未来へ

表紙・阿川佐和子

2021年3月23日発行・発行所：婦人公論編集部（〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1）

新・心とからだの  
養生学

③

「なんとなく不調」を解消!

# 漢方で セルフケア

体がだるい、肩こりがひどい、よく眠れないなど、  
日常感じる不調を年のせいと  
あきらめていませんか？  
そうした、「なんとなく不調」の改善には  
漢方が有効です。

漢方薬の上手な取り入れ方を専門医に聞きました

イラスト／小林マキ 取材・文・構成／葛西由恵(インパクト)



CHINESE  
HERBAL  
MEDICINE



お話を聞いたのは  
**渡辺賢治先生**

わたなべ けんじ

修琴堂大塚医院院長。慶應義塾大学医学部卒業。北里研究所東洋医学総合研究所、慶應義塾大学医学部漢方医学センター長、慶應義塾大学環境情報学部・医学部兼任教授などを経て、2019年より現職。著書に「漢方医学「同病異治」の哲学」「未病」図鑑」など

# 小さな不調も放置しないで! 「未病」ケアが得意な漢方薬



## 「気」「血」「水」の異常で 不調が表れる

「不調を感じてはいるけれど、日常生活は乗り切れているから大丈夫、と考える人は少なくありません。しかし、年齢を重ねるにつれて症状は重くなっていきますし、いずれ病気に発展してしまう可能性が高いのです」と注意を喚起するのは、漢方クリニック・修琴堂大塚医院院長の渡辺賢治先生です。たしかに、病院に行くほどでもない不調はつい放置しがち。漢方医学では、そうした何らかの体調不良を抱えている状態を「未病」といいます。

「未病とは、字が示す通り、未だ病になっていない状態。つまり『健康』と『病気』のあいだを意味します。多くの人は、病気になってから病院に行こうと考えますが、些細な不調も体の機能のバランスが崩れている証拠。軽視してはいけません」(渡辺先生。以下同)

漢方医学では、不調が起こるメカニズムを、人体を構成する「気」「血」「水」の3つの要素が不足したり、バランスが崩れたりするこ

生まれ持った人間のエネルギー、「血」は血液、そして、血液以外の体液が「水」で、リンパ液、関節液、消化液、尿、涙、汗などすべてをさします。

「気」が不足すれば、疲れやすくなったり、食欲不振に陥ったり。「血」が滞れば、全身に栄養が行き届かなくなるため、貧血を起したり、皮膚がかさつき白髪が増えたりします。さらに、「水」のバランスに不具合が起こると、頭痛やめまい、むくみなどの症状が表れるのです」

症状が一過性で済めばいいのですが、慢性化し体調不良が長期化することも多いため、放置しないことが肝心。

漢方医学では、多くの人に起こりがちな「気」「血」「水」の異常を下の表に示した6つのタイプに分類しています。自分の不調の傾向がどのタイプに当てはまるかを知っておくと、不調に備えて早めの対策ができるでしょう。

## 心のケアにも役立つ漢方薬。相談できる場所をつくらう

さらに渡辺先生は、体の不調だけでなくメンタルケアも漢方の得

意分野だと言います。

「漢方では、心身一如<sup>しんしんいちご</sup>といって、心と体はつながっており、心の不調が体の症状に影響したり、体の症状が心の不調を招いていると考えます。最近元気が出ない、気分が落ち込み、イライラが続くといった心の不調を改善する漢方薬も種類豊富です」

そうはいつても、自分にはどんな漢方薬が合うのかわからないという人が多いでしょう。そこで頼りになるのが、漢方専門外来や漢方専門クリニックです。数ある漢方薬を症状、体質、生活習慣などに応じて処方してもらえます。

「どんな不調があるかだけでなく、どんなときに起こるのか、生活パターンなどもじっくり聞いて、原因がどこにあるのかを診断します。患者さん自身では、不調の原因がわからない場合が多いですから、医師のアドバイスで原因がわかる

だけでも安心し、生活の中で気を

つけれられるのがメリットです」  
気になることがあったら相談できる漢方クリニックをひとつ持つておくと心強そう。

近年は一般の内科や皮膚科、婦人科などでも漢方薬を処方しても

## 気・血・水の異常の 6つのタイプと症状例

気虚 <sup>ききょ</sup>	エネルギーが不足している状態	元気が出ない、だるい、食欲がないなど
気滞 <sup>きたい</sup>	気がうまくまわらず、停滞している状態	頭重感、喉がつまる、不眠など
気逆 <sup>きぎやく</sup>	滞った気が行き場を失った状態	のぼせ、頭痛、発汗、焦燥感など
血虚 <sup>けつきょ</sup>	血液の栄養を運ぶ機能が損なわれている状態	貧血、集中力の低下、皮膚のかさつきなど
瘀血 <sup>おけつ</sup>	血のめぐりが悪くなっている状態	口の乾き、月経異常、目の下のクマなど
水毒 <sup>すいどく</sup>	血液以外の体液の変調	めまい、立ちくらみ、むくみなど

らえるところが多くなっているの

で、改めて専門病院を探すのはハードルが高いという人は、かかりつけ医に相談してみるといいでしょう。

もっと手軽に漢方薬を利用したいなら、ドラッグストアでも購入できます。気になる症状を薬剤師に相談して購入すると安心です。次ページから、多くの女性が抱える「女性ホルモンの乱れによる不調」や「冷え」「だるさ・疲労感」を改善する漢方薬と生活習慣を紹介します。

# 女性の3大不調を改善する 漢方薬と生活習慣

## 婦人科系の悩みを得意とする

「月経不順や不妊、更年期の不調など、婦人科系の悩みは漢方の得意とするところ」と渡辺先生。症状に応じて薬のバリエーションも豊富といえます。

に、体調不良を引き起こす原因をさぐり、生活習慣を見直すことも大切です。漢方医学ではこれを「養生」と呼び、とても重要なことと位置づけています(渡辺先生以下同)

ここでは、渡辺先生のクリニックでも相談の多い「女性ホルモンのバランスの乱れ」「冷え」「だるさや疲労感」について、よく使われる漢方と生活習慣についてアドバイスをいただきました。

## 女性ホルモンのバランスの乱れ

「ストレスや不規則な生活、睡眠不足など、ささいなことでもホルモンバランスは乱れ、頭痛や肩こりなどの症状をもたらすほか、心も不安定になりがちです」

とりわけ更年期は女性ホルモンが急激に減少し、のぼせやほてり、イライラや不安感といった症状がより強く起こりやすくなります。人によっては長く不調に悩まされることも。

「更年期の不調は、まわりに理解されずストレスになることが多いのが難しい点。ですから、更年期世代の人は『私のせいではなく、ホルモンのせい』と割り切れることも心の安定につながります」

### よく使われる漢方

のぼせやほてりを起こしやすい人	桂枝茯苓丸 けいしぶくりようがん
不安感が強い人	加味逍遙散 かみしょうようさん
ものごとに驚きやすい人	柴胡加竜骨牡蛎湯 さいこかりゅうこつぼれいとう



血のめぐりを改善して体を温めたり、水分代謝や乱れた自律神経の働きを整え、体全体のバランスを整えたりする漢方薬。日によって症状が変化する更年期障害に。ルビーナ(第2類医薬品)180錠(20日分)¥3,080/武田コンシューマーヘルスケア ☎0120-567-087



## 冷え

冷え性は体質だから仕方ない、とあきらめている人も多いのではないのでしょうか。

「漢方医学では、『冷え性』ではなく『冷え症』と書き、治療すべき病症と捉えます。冷えは『気』と『血』のめぐりを悪くする万病のもと。冷えをとることで、さまざまな不調が改善することも珍しくありません」

漢方薬で血行促進を図るとともに、日常生活で体を冷やさないよう心がけることが肝心。

「体の熱の6割は筋肉で作られています。年齢とともに筋肉量は減っていきますから、少しでも筋肉を増やすよう運動習慣をつけましょう」



### よく使われる漢方

血行不良の人	桂枝茯苓丸、当帰芍薬散 けいしぶくりようがん、とうきしやくやくさん 当帰四逆加呉茱萸生姜湯 とうきしやくかくこしじゆしやうきやうとう
不安感が強い人	真武湯 しんぶとう
自律神経の乱れによる冷えには	加味逍遙散 かみしょうようさん



血流をよくするとされる漢方。血のめぐりが悪く疲れがなかなか抜けない方の疲労の原因となっている足腰の冷えや肩こりなどに効果が期待できる。漢方ヒロレス 当帰芍薬散錠(第2類医薬品)84錠¥2,400/小林製薬 ☎0120-5884-01

## だるさ・疲労感

「だるさや疲労感は、加齢によるエネルギーの低下で起こるほか、胃腸や肺の機能低下も要因となります。それぞれに応じて対策できる漢方薬が豊富です」

また、ストレスや不規則な生活による自律神経の乱れが疲労感を助長するともいいます。

「日中緊張している自律神経を、夜はリラックスモードに切り替えてあげることが大切。夜遅くまでスマホやパソコンを使うのは控え、ゆつくり夕食を楽しんだり、のんびり湯船に浸かるなど、ゆとりのある過ごし方を心がけましょう」

### よく使われる漢方

加齢によるエネルギーの低下	八味地黄丸 はちみじおうがん
胃腸の機能低下	六君子湯 りっくんしとう 補中益気湯 ほちゆうえつきとう
肺の機能低下	人參養栄湯 にんじんようえいとう



生命活動のエネルギーである「気」を補うとされる漢方。元気が出ない、倦怠感がある、胃腸が疲れて食欲が低下しているといった症状を改善する。補中益気湯エキス錠クラシエ(第2類医薬品)48錠(4日分)¥1,410/クラシエ薬品 ☎03-5446-3334

