



リシエス

ラグジュアリーを極めたハイライフマガジン
FG MOOK

Richesse

No.

21

FALL
ISSUE



Magazine Cloud
電子版でも読めます

麗しき母娘の肖像

後藤久美子さん ×
エレナ アレジ 後藤さん

FASHION

週末の装い、オータム・リラックス

ACCESSORIES

バッグに宿るアートスピリッツ

JEWELRY

豊穡のハイジュエリー

BEAUTY

漢方で美くなる

TRAVEL

実りの大地、十勝へ

GOURMET

和栗スイーツ・アラカルト

INTERVIEW

安藤忠雄の挑戦

Wonders of Venice

誰もが魔法にかかる、ロマンティックな旅

夢みるヴェネツィア

坂東玉三郎さん、思い出の名所を訪ねて / 富裕層が集う、ビエンナーレの魅力

伝説を体験する最旬アドレス / クラフツマンシップが生み出す名品リスト

名家マダムが語る、ヴェネツィアの未来

慶應義塾大学医学部
漢方医学センター診療部

Data

日本で、最先端の医療と漢方治療とを同時に受けられる数少ない施設。漢方を使った、がんや膠原病などの自己免疫疾患、難病の治療に定評がある。●@東京都新宿区信濃町35 慶應義塾大学病院 中央棟地下1F tel.03-3353-1257 (外来予約センター) 予約制。初診にはかかりつけ医療機関の紹介状が必要。処方される漢方薬は、エキス剤が主で、状況により煎じ薬も。いずれも保険診療。

The Power 04

2000年前から「抗酸化」と「免疫力アップ」が得意でした

近年、漢方薬が効くメカニズムの一端が明らかになってきており、その大きな柱が、免疫賦活作用と、活性酸素を抑える抗酸化作用です。私たちの研究では、漢方薬は、腸内細菌を変化させることにより、生体の遺伝子をコントロール。免疫を活性化していることが明らかになりました。また漢方薬の抗酸化作用を証明するため、名古屋大学の沢村俊彦先生(現・愛知学院大学客員教授)と共同で、食べ物に含まれる活性酸素吸収能力を示すORAC値を調査。その結果、1日に摂ることが推奨されているORAC値(野菜350g相当)を、漢方薬1日分の服用で軽く賄えてしまうことが明らかに。多くの漢方薬が強力な抗酸化作用をもっているのです。

The Power 05

日本以上に、世界で高く評価されています

2018年には、世界保健機関(WHO)の国際疾病分類に、伝統医学が盛り込まれることになるほど、世界では漢方という伝統医学が高く評価され、市民権を得ています。特に普及しているのはドイツ、イギリスなどですが、アメリカでは国立衛生研究所で、伝統医学を含む統合医療に年間3億ドルもの予算を使い、実際多くのがんセンターでがんの補完医療として伝統医学を活用しています。西洋医学を学んだ医師が漢方を日常診療に利用するなど日本の漢方医学への世界からの関心も高く、私たちの大学にも海外から留学生が多く訪れ、漢方を学んでいます。

The Power 06

個別化医療としてのエビデンス構築も進んでいます

現在慶應義塾大学病院では、問診にiPadを用いて、コンピュータが「証(しょう)」を判断します。今はあくまで診断の参考程度ですが、その目的はデータを収集し分類すること。そこから個別化医療としてのエビデンスを構築し、将来的に漢方診断に役立てることを目指しています。

私たちが
知らない

漢方の力

日本人のために発達した医学でありながら、知っているようで知らない漢方の真の実力。慶應義塾大学医学部漢方医学センターで診療する渡辺賢治先生に解説していただきます。

解説は…



Profile

渡辺賢治

Kenji Watanabe

慶應義塾大学
環境情報学部教授、
医学部兼任教授

慶應義塾大学医学部卒業。スタンフォード大学遺伝学教室留学、北里研究所東洋医学総合研究所を経て、慶應義塾大学漢方医学センターへ。学生時代から漢方の勉強を始め、西洋医学と東洋医学を融合させた「総合医」としての医療のあり方を追究。日本東洋医学会代議員・専門医。日本漢方生薬ソムリエ。著書に「漢方医学」(講談社)ほか多数。

The Power 01

「漢方」は日本で独自に発展した日本の伝統医学

漢方は中国の医学と思われがちですが、日本の医学です。中国の漢代に花開いた医療が、5〜6世紀に日本に伝来。それが少しずつ日本化されて独自に進化を遂げたものなのです。特に発展したのが江戸時代、一つの漢方薬がどんな体質の日本人、どんな症状に合うかといったデータを積み重ねながら体系化されていき、今の漢方の原型ができました。そもそも、漢方という言葉自体、江戸時代に日本で作られた言葉。中国では「中医学」と呼び、漢方は存在しません。

The Power 02

病気を治すのが西洋医学、人を治すのが漢方です

西洋医学と漢方の最大の違いは、病気を治すのか、病気をもっている人間を治すのか、ということに尽きます。病気で病院に行くのはほんの一握り。健康診断でちょっと異常は見つかったけれど自覚症状がない人や、何となくの不調は感じるけれどもどうにかやりくりしている、そういう人が相当数。さらに今の健康を維持したい人、もっと体力をつけたい人、そういう全部、つまり生きている人すべてが漢方の対象になります。

The Power 03

インフルエンザや難病にも効果のある、実は最先端医療

漢方は慢性疾患の治療向き、急性疾患には効果なし、というのは大きな誤解です。例えばインフルエンザには葛根湯や麻黄湯、麻黄附子細辛湯、大青竜湯などがタミフルなどの抗インフルエンザ薬と同等に効き、1日分の服用で症状が改善することも。漢方薬は、耐性ウイルスを作らないという大きな長所もあります。また、がんや膠原病、日本に数千名しかいない難病治療の最後の砦としての役割も漢方は果たしており、病気そのものは治せなくても、辛い症状を緩和する、抗がん剤の副作用を軽減するなどの効果があります。

テーラーメイドの体質改善、

漢方の基本を知る

個別化医療を基本とし、病気ではなく人を治すという漢方。そのために漢方には「四診」と「証」という独自の診察、診断方法があります。漢方入門のための基礎知識を、渡辺賢治先生にご指導いただきます。

四診

切診を重視する、漢方ならではの診察

Column

「四診」とは、ひとりひとりの体質や状態（証）を見極めるための漢方ならではの診察方法です。テーラーメイドの診察を行うための大切な情報収集で、「望診（ぼうしん）・問診（ぶんしん）・問診（もんしん）・切診（せつしん）」という4つの方法があります。

望診は視覚による診察。漢方医は、患者が診察室に入ってきたときから、顔色や姿勢、体形、動作、肌の色ツヤ、むくみの有無などを観察しています。望診で特に重視されるのが、内臓の異常が現れやすい舌の状態を見る「舌診（ぜつしん）」。舌の色や形状、舌苔の有無に加え、舌に歯形がついているかどうかなどが重要な情報です。

問診は聴覚と嗅覚による診察。声の大小やトーン、話し方、息遣いや咳の様子などを聞き、体臭や口臭などのおいも嗅ぎます。

問診は現在の病気や症状だけでなく、体質の傾向や生活をていねいに聞きます。西洋医学でも問診は行われますが、検査が発達した今、問診に割く時間は少なくなる傾向です。一方漢方では、患者の主観を重視するという特徴があります。

切診は患者の体に触れ観察する診察。脈を診る脈診と、お腹に触れる腹診があります。腹診は日本の漢方の特徴で、生体の反応として腹部に現れるものを観察するため、お腹以外の場所の不調でも必ず診ます。



証

治療指示も含む、漢方ならではの診断

「証」では、四診で得た情報をもとに、患者がどのような状態にあるかという診断。いわば人間を分類するようなものなので、病気や症状がなくてもつけられます。将来にかかるかもしれない病気の予測することもできます。また証は、診断のみならず、その治療法の指示までも含むという点が特徴的です。

証を決める重要な概念に「虚実」「寒熱」「気・血・水」があります。

虚実とは、病気をはね返す力が強く発揮されているか否かを判断するもの。平素の体力が実の人は病気への反応も実、虚の人は反応も虚であることが多いのですが、必ずそうなるわけ

ではなく、また同じ人が虚になることも、実になることもあり得ます。虚実とは相対的なものだからです。

寒熱は、患者の自覚によるもの。体温が低くても本人が熱があるよう感じ、発汗傾向があったりすれば熱。逆に、体温計で測って熱があっても寒という場合があります。

慢性疾患で重要なのが気・血・水。それぞれの巡りが悪くなり滞ることです。さまざまな障害や症状が現れます。その異常は大きく6つに分類（下記参照）されますが、これもどれか一つだけという人は少なく、幾つかある異常のなかでどれがいちばん強く出ているかを診て、治療方針を決めます。

「実証・虚証」診断の目安

- 実証：体型は筋肉質。筋肉の発育は良好。活動性は活発。肌ツヤがいい。声が力強い。栄養良好。大食。食べるのが速い。体温調整は季節に順応。便秘しても平気。病気がなると、汗をかきにくい。
- 虚証：体型は痩せ型で水太り。筋肉の発育は不良。活動性は消極的。乾燥肌。さめ肌。声は弱々しい。小食で栄養不良。食べるのが遅い。夏バテしやすく、冬は疲れやすい。下痢が多い。病気のとき、汗をかきやすい。

「熱証・寒証」診断の目安

- 熱証：新陳代謝が亢進している状態。熱感、のぼせがある。血色が良い。にきびがでやすい。便秘がち。尿量が少なく、色が濃い。
- 寒証：新陳代謝が低下している状態。寒気、四肢の冷えを感じる。顔色が青い。皮膚が乾燥。体がだるく横になっていた。下痢がち。尿量が多く、色が薄い。

「気・血・水」診断の目安

- 気虚：元気が出ない。気力がない。体がだるい。疲れやすい。食欲・意欲がない。日中の眠気（特に食後に眠くなる）。
- 気うつ：頭重感がある。咽喉がつまる。胸苦しい。不眠。手足がだるい。
- 気逆：のぼせ。動悸。げっぷ。発汗。不安。焦燥感。顔面の紅潮。
- 血虚：爪が脆い。爪の変形。白髪。髪が抜ける。貧血。集中力低下。こむら返り。過少月経。皮膚のかさつき。
- 瘀血：口が乾く。痔。月経異常。唇や舌の暗赤色化。色素沈着。静脈瘤。毛細血管の拡張。目の下のクマ。腹部所見もみられる。
- 水毒：めまい。立ちくらみ。頭重感。乗り物酔い。悪心。下痢。舌歯痕。浮腫。

証のセルフチェックを詳しくするなら、渡辺賢治先生監修の漢方タイプ診断へ。

- 漢方デスク <https://kampodesk.com/diagnosis> (診断に合った生活指導のプログラムがあります)
- 未病チェックシート <http://me-byo.com/>

漢方への疑問、不安に答えます

- Q. クリニックと薬局、どちらに行くのがよいですか？
- A. 医師と薬剤師の大きな違いに、切診ができるかどうかがあります。すでに病気がわかっているとき、検査で異常が見つかったものの本人に自覚がない場合は、最初から漢方専門医のいる総合病院（基本は保険診療）か漢方専門医院（自由診療が多い）へ。それより前の段階、何となく不調を抱えている段階なら漢方薬局へ。詳しい薬剤師がいれば充分完結します。
- Q. 煎じ薬と漢方エキス製剤、どちらが効きますか？
- A. 煎じ薬は、ひとりひとりの証に合った生薬を調合した薬。漢方エキス製剤は、煎じ薬の抽出液を乾燥させ、粉状や錠剤などにしたものです。エキス剤の基準は煎じ薬ですから、やはり煎じ薬がゴールドスタンダード、切れ味はいいと思います。ただ煎じ薬も自由診療と保険診療で質に相当の差があります。一方エキス剤は品質が安定している利点があります。
- Q. 漢方薬にも副作用はありますか？
- A. いちばん怖いのは間質性肺炎。以前、漢方薬は副作用がないとの誤解から副作用の発見が遅れ、死亡例が出たことも。肝機能障害も怖い副作用。一般的に多い副作用は胃腸障害、むくみ、頭重感など。漢方薬の約7割に配合されている甘草は複数の漢方薬を一度に飲むと摂りすぎになり、むくみや高血圧など副作用が出ます。漢方薬は基本、1人の人間に対して1種が原則です。
- Q. 漢方薬をサプリメント的に飲むこともできますか？
- A. 漢方薬に使われる生薬は、人体に対する作用で3種類に分けられます。薬というより食べ物に近く、長く飲めば飲むほど良い上品（じょうほん）。薬にも毒にもなる中品（ちゅうほん）。病気を治すにはいいが基本的には毒なので、長期間服用を禁止する下品（げほん）、の3つです。上品はまさに2000年前からのサプリメント的存在。朝鮮人参などがこれにあたります。

補中益気湯

漢方が得意なエイジングケア

Aging Care & Mihiyo Care 06

食欲不振

食欲不振は日常的によくみられるものの、原因不明なケースが多く、適切な西洋薬が見当たらない場合が多くあります。冷え症を伴う食欲不振や高齢者の場合は人參湯。体を温める作用が強く、食欲と共に冷えも改善します。痩せ型で虚弱な人の場合は六君子湯か四君子湯。六君子湯は、胃炎や胃潰瘍などの器質性疾患がないのに胃もたれや吐き気などの症状がある機能的胃腸障害にも有効な漢方薬。広がらなくなった胃を広げられる唯一の薬で、漢方にしかできない治療として知られています。

Column

漢方いちばんの基本は養生です

漢方という言葉を広義にとらえると、漢方薬と鍼灸、養生が含まれ、漢方でいちばん重視するのは養生。養生は食事、運動、睡眠など生活習慣を正し、日々の生活をていねいに送ること。食事は食療と食養の2つに分かれ、食療はまさに食事による治療。頭痛を緩和する食べ物もその人の証により異なり、その意味でも自分の証を知ることが重要です。一方食養は旬の物を食べるなど万人に当てはまるもの。現代人は運動不足の人も多く、養生せずに薬だけで不調が治ることはありません。特に漢方薬で痩せたいという人がいますが、代謝を上げて痩せやすい体にはできません。薬だけで痩せることは無理。食事や運動など養生が基本です。

Aging Care & Mihiyo Care 05

古くより重視されてきたアンチエイジング

漢方でエイジングとは、「腎」の気が落ちる腎虚の状態。腎とは、生命が生まれたときにもっているエネルギーで、ホルモン系、免疫系、水分代謝、生殖器・泌尿器など生命力の基本を司ります。その生命力が加齢と共に衰えたのが腎虚の状態。約2000年前に書かれた前漢の医書『黄帝内経』には「いちばん腕のいい医者は病氣になつてから治すのではなく未病を治す」と記されています。こうした考えをルーツにもつ漢方は、昔からアンチエイジングと密接な関わりをもつて発展してきました。

その漢方で、昔からアンチエイジングを代表する薬が八味地黄丸。貧血症状の改善、滋養強壯、水分循環と血の巡りの改善、体を温める作用をもつ8種類の生薬で作られました。抗酸化作用も強ければ、腸内環境も改善、加齢によって体が冷え、代謝が落ちるのも防いでくれる大変バランスの取れた薬。漢方の専門家の間では「40歳を過ぎたら八味丸」と言われるほどです。動脈硬化の予防も期待され、同じ動脈硬化予防効果のある桂枝茯苓丸と組み合わせる飲み合わせもおすすめです。

Aging Care & Mihiyo Care 08

肌荒れ

漢方薬を長期服用していると美肌になった、化粧のりが良くなったという声をよく聞きます。漢方薬は基本、腸内環境を改善することから、別の目的で飲んだ結果肌の状態が整うことが考えられます。またアトピー性皮膚炎やニキビなどの皮膚疾患は漢方でよく治療する領域。症状が広範囲に現れ、外用剤で対応しきれない肌トラブルに対しては対処療法ではなく体質改善をしていきます。ただしアトピー性皮膚炎は複雑なため、漢方薬も状態や時期などに合わせ使っていくこと、外側からの皮膚科的スキンケアの併用も重要です。

Aging Care & Mihiyo Care 07

不眠の悩み

寝つきが悪い、目覚めてもすっきりしないなど、日本人の多くが抱えている不眠の悩み。漢方薬は、西洋薬の睡眠導入薬のような即効性はありませんが、長期投与による依存性や耐性が生じる心配がなく、胃腸が弱い人も服用できます。体力があり、興奮してのぼせてしまうため入眠が困難な人には黄連解毒湯。体力は中等度で、イライラや神経過敏傾向がみられ寝つきの悪い人には抑肝散。体力がなく、疲れているのに眠れない場合は酸棗仁湯と、体力や体質によって選択します。

& 未病治療

Aging Care & Mihiyo Care 02

むくみ

むくみを改善する薬、西洋薬でも利尿薬がありますが、脱水症状を引き起こす副作用があります。漢方薬は、体内の水分代謝や分布異常を改善するもの。体の水分が過剰なときにのみ利尿作用が働き、脱水状態では働かないという特徴があります。代表的なものは五苓散。特に水分バランスが崩れた水毒に有効で、水毒が改善するとむくみと一緒に頭痛や頭重、めまいなども治る利点があります。生理前にむくみがひどいなど、婦人科の症状がある場合は当帰芍薬散。色白でぼつちやりの水太り体質の人には防己黄耆湯を用います。

病気とはいえないものの、クオリティオブライフを下げる日々の不調解決やアンチエイジングなど、漢方だからこそ症状が軽くなる、副作用も少ないなど、古くより漢方が得意とする領域について、引き続き渡辺賢治先生に解説していただきます。

Aging Care & Mihiyo Care 01

漢方の得意中の得意分野といえは冷え症

女性を中心に悩んでいる人が非常に多い冷え症ですが、西洋医学には冷え症の概念がなく、適切な薬はありません。一方、漢方にとって冷え症は得意分野の一つ。一般的に「冷え性」と書くところを「冷え症」と表記するほど、冷えそれ自体を病氣ととらえ重視しています。また長期的にみると免疫力を低下させる冷えは、がんをはじめ種々の病気のもとになったり、悪化させる点でも、取り除くことが重要。がん患者は基礎体温が下がり、さらに免疫力を落としてしまうため、漢方で36度5分以上を目指します。漢方にとって冷え症の改善は大原則なのです。

冷え症には、大きく分けて、新陳代謝の低下が原因の場合と、血行不良で手足など末梢が冷える場合があります。新陳代謝が低下した冷えに対して、基礎代謝を上げるためによく処方されるのが真武湯。真武湯にはトリカブトが含まれており、これが痛みや冷えを取るのに有効です。体力が低下して胃腸が弱い場合は人參湯をすすめます。末梢循環障害の場合には、当帰逆 addition 姜湯がよく使われます。これはしもやけの特効薬といわれ、血行不良に伴う腰痛にも効果があります。体力があっても血行が悪く、クマなどができやすい場合は桂枝茯苓丸をすすめます。

Aging Care & Mihiyo Care 03

女性ホルモンの乱れによる数々の不調

古来、血の道症には漢方といわれてきたほど、月経痛や生理不順、月経過多、月経前症候群(PMS)、更年期障害など、女性ホルモンの乱れで起こる婦人科系疾患は漢方の得意領域です。PMSも更年期障害も、冷えのほせ、頭痛、便秘など多くの不定愁訴が一度に現れがちですが、西洋薬では複数の不定愁訴に一つで効く薬はないことや、また月経のたびに鎮痛薬を飲みたくない、ホルモン製剤は副作用が強く不安という人の多くが、漢方を利用。乳がんの方でも漢方薬なら飲めるというの利点です。

Aging Care & Mihiyo Care 04

疲れやすい

倦怠感「気」が不足した状態。すぐ疲れたり、全身倦怠感に悩んでいる原因が特定できない場合、胃腸機能を改善して食欲を回復させ、免疫系と代謝系を賦活して体力を向上させる漢方はとても有用です。胃腸

機能が悪く、全身倦怠感や衰弱が著しい場合は補中益気湯や十全大補湯。夏バテには清暑益気湯。冷えがあるなら人參湯や真武湯。食欲不振なら四君子湯。加齢に伴う何となくの疲れには八味地黄丸をすすめます。

自分の証を本格的に知るため漢方ドックへ

漢方的に自分の体質や体の状態を知って病気の予防に役立てたい、一般の検査で異常は出ないけれど何となく不調…。そういう方に、まずアクセスをおすすめしたいのが、本格的な漢方ドックです。

北里大学東洋医学総合研究所 漢方ドック

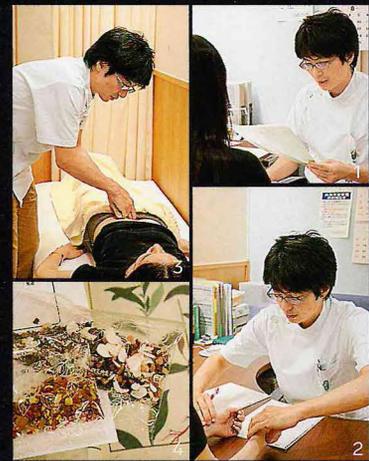
「自分に合った健康法を見つけください」

漢方に特化した本格的なドックを行っているのは、1972年、日本で初めての漢方医学専門の総合研究機関として設立された北里大学東洋医学総合研究所の漢方鍼灸治療センターです。漢方ドックには、特に、女性に多い、めまい・頭痛・むくみ・便秘・月経前の体調不良などの症状が気になり、訪れる受診者が多いそう。漢方診療部の石毛達也先生に、漢方ドックについて話を伺いました。「漢方ドックでは、問診や脈診・舌診・腹診など診察によって得た情報をもとに、気・血・水といった漢方特有のものさしを使って、体質や現在の体の状態を評価します。漢方の診断はわかりにくいという方もいるようですが、診断結果はレーダーチャートを使って目に見える形で説明するので、納得していただきやすいようです。また漢方ドックでは、特に自覚症状をとっても大事にしますので、現代医学的検査では異常がないような方でもおすすめ。診断結果と患者さんの生まれ持った体質や生活習慣を照らし合わせて、何か原因になるようなことはないか、漢方的な視点から考え、ひとりひとりの体質に合った生活指導を行います。

さらに、もし生活習慣の見直しだけでは不調の改善が難しそうな場合、ご希望があれば漢方薬を処方します」。実際、漢方ドックを受けた半数以上が処方を希望するとのこと。ここ、漢方鍼灸治療センターで処方される漢方薬は、高品質の生薬による煎じ薬です。「煎じ薬は効き目がいいだけでなく、個々の状態に合わせて生薬を組み合わせ、オーダーメイドの処方を作る利点があります」とのこと。「巷には美容やアンチエイジングをうたい、いろいろな健康法があふれていますが、本当に自分に合った健康法とは何なのか。一度漢方ドックの受診をおすすめします」と石毛医師。将来起こるかもしれない病気を未然に防ぎ、健康増進のために漢方ドックを役立ててみてはいかがでしょうか。

Data

◎東京都港区白金5-9-1 tel.03-5791-6169 (予約センター。漢方ドックは予約制) ◎月～金曜 9時～15時半 ◎ ¥4,000 所要時間：約60分 (問診票記入から結果報告まで) ●処方希望の場合、漢方ドック受診者は初診料¥4,000無料。(薬代は別途必要)



1 漢方診療部の石毛達也先生。2 問診票に自覚症状や生活習慣を詳細に記入。その後問診と脈診。3 全身の状態を把握する腹診。胃腸機能の状態や体の熱のバランスを診る舌診をした後、10分ほど待つと虚実、寒熱の判定、気・血・水のバランスを示したレーダーチャート(5)が完成。結果をもとに正しい生活のアドバイスが続く。「チャートは青線で囲まれた領域が広いほど気血水のバランスが良く、極端にでこぼこがあるのは異常を示します」。4 希望者には漢方薬(煎じ薬)が処方される。

