

交詢社公開講座

「幸、 齡化」

を支える医学



漢方薬と西洋薬の上手な組み合わせ …… 渡辺賢治 125

「風邪」について

風邪の治療薬

漢方薬には「飲むタイミング」がある

風邪の漢方薬

エキスを飲む場合の注意

薬の飲み合わせ

漢方にしかできないこと

がんの治療

質疑応答

155 150 147 143 141 137 133 130 127

呼吸器疾患と栄養障害 …… 石坂彰敏

はじめに

COPDとは何か

慢性気管支炎と慢性肺気腫

165 162 161 159

身体所見

慢性呼吸不全と在宅酸素療法

COPDの患者さんはなぜ痩せるのか

カロリーー必要量が増加する

栄養療法

栄養剤

質疑応答

188 186 182 179 177 172 169

高齢化社会における聴覚障害とその対応 …… 小川 郁 193

耳鼻咽喉科の仕事

聴覚に障害を持った有名人

聴覚障害者の実態

難聴はどういう病気で起こるのか

伝音難聴

感音難聴

慢性感音難聴

補聴器の歴史と現状

214 212 205 201 199 198 196 195

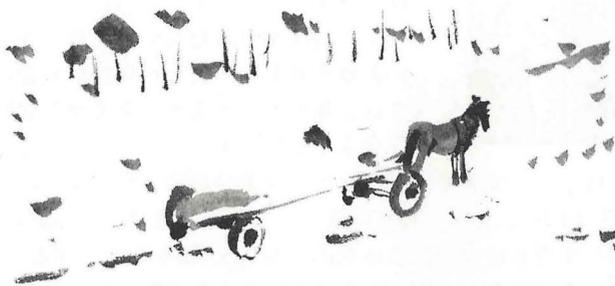
うことはあります。

質問C 高血圧の中で、遺伝から来る部分と生活習慣の悪さから来るのとは、どうやったら見分けがつかのうでしょうか。

林 難しい質問ですけれども、一番わかりやすいのはご両親とも高血圧なら素因が非常に濃いです。父方が高血圧の方もかなり素因は濃い。母方のほうが少し薄いようです。大雑把に言うとそんなところです。誰も高血圧が家族にいない方は非常に素因が薄いです。その個人一人に限って見るならば、生活習慣を変えてみて血圧が下がらなければ素因が強いんだからと、そういうことにもなります。

平成十七年九月七日講演

漢方薬と西洋薬の 上手な組み合わせ



本日は漢方のお話ですが、「漢方薬と西洋薬の上手な組み合わせ」についてお話をしようか
と思います。

最初に風邪の話をしていただきます。それから、漢方にしかないような働きということで「六君子
湯」という胃の薬と、「大建中湯」という腸の薬について話します。

最後に、がんと漢方薬というテーマでお話をさせていただきます。これから超高齢社会を迎
えて、がんが大きな問題になってきます。既がんの死亡率は三三%ぐらいになっております
ので、三人に一人の方はがんで亡くなられる。がんというと、昔は悲惨なイメージがあつたの
ですが、今は高齢になれば誰でもがんになるというふうな考えで、痛みへのコントロールも
まくできるようになりました。そういった時に、さらに漢方薬もあると非常に治療がうまくい
く、というような話をしたいと思います。

「風邪」について

風邪の時はすぐに近くのかかりつけの医師のところへ行つて、お薬を飲まれると思いますが、
これは西洋の治療でも漢方の治療でも、やはり初期に対処するというのが大事です。だいた
い病院へは、風邪をこじらせて熱が出て咳が出て、どうしようもなくなつてからいらつしやる

〈講演者紹介〉



渡辺 賢治 (わたなべ けんじ)

慶應義塾大学医学部漢方医学講座准教授。

医学博士

昭和59年慶應義塾大学医学部卒業、昭和

63年慶應義塾大学医学部内科学教室助手、

平成2年東海大学医学部免疫学教室助手、

平成3年米国スタンフォード大学遺伝学教

室に留学、平成8年北里研究所東洋医学総合研究所漢方診療部医
長、平成12年北里研究所東洋医学総合研究所臨床研究部副部長、平
成13年慶應義塾大学医学部東洋医学講座(現漢方医学講座)助教授。

日本東洋医学会理事、日本東洋医学会指導医、和漢医薬学会評
議員、日本内科学会専門医、米国内科学会上級会員ほか要職を務む。



ですが、二〇〇五年は、ニューカレドニアとニューヨークがA型で、上海がB型でした。何のこともどかお分かりにならないかもしれませんが、いくつかの型があるわけです。その中で、その年に一番はやるだろうというものを予想して、A型、B型ともにワクチンとしてつくって組み合わせ打つわけです。だいたい、抗体ができるまでに四週間ぐらいかかり、三〜四カ月は有効です。

皆さん気が早いので、十月ぐらいから打ち始める方がいらつしやるのですが、あまり早く打つとその効果が薄れてしまう。十一月から十二月の半ばぐらいがいいのでしょうか……。逆にあまり遅いと流行に乗り遅れてしまうので、タイミングが難しいです。去年はちょうどワクチ

ンの切れた三月ぐらいにはやって、早めにワクチンを打たれた方は、ウイルスに対抗する抗体の量が下がってしまつて、インフルエンザにかかってしまいました。インフルエンザにかかると高熱が出たり、関節から筋肉が痛いというような症状があります。症状が激烈で、時には死亡する方もいらつしやる。一恐怖がられているのですが、日常かかる風邪はほとんどが他のウイルスであつて、ひと口に「風邪」と言つても、症状

のですが、風邪は本当に引きはじめが一番大事なのです。

まず西洋薬と漢方薬の、ものの見方の違いとして、西洋薬の場合には病気を治療する。例えばリウマチの治療薬とか、高血圧の治療薬というのがありますが、漢方薬には、基本的に「高血圧の治療薬」というのはないのです。高血圧を持っている人の治療薬ということで、あくまでもそれを持っている患者さんの治療をするというのが、漢方の考え方になります。

「風邪」とひと口に言つても、いろいろなウイルスがあります(表1)。インフルエンザのワクチンを打たれた方が皆さんの中にも結構いらつしやると思いま

表1 かぜの原因ウイルス

インフルエンザ……	インフルエンザを引き起こす。高熱が出て全身に関節痛や倦怠感などの症状が出る。
ライノウイルス……	冬に流行するいわゆる「鼻かぜ」の代表。鼻水やのどの痛みなどの症状を起こす。
アデノウイルス……	冬から夏にかけて流行。重症の扁桃腺炎、肺炎、結膜炎、嘔吐下痢症を起こすこともある。
コロナウイルス……	一般には「鼻かぜ」を引き起こすが、感染力の強い新種が現れSARSの病原となった。
エンテロウイルス……	いわゆる「夏かぜ」の代表格。のどの痛みや高熱、咳などの症状が出る。

表2 一般的な風邪の注意

1. **まず、寝ること**
十分な睡眠は何よりの薬。安静にしてエネルギーの消費を少なくする。
2. **体を温めること**
温かいスープや生姜湯などを飲んで体を内部から温める。
3. **栄養補給**
発熱をすると体力の消耗が激しくなる。栄養価の高いものを食べて、良質のタンパク質やビタミン、ミネラルを補給する必要がある。特にビタミンCは免疫力を強化する働きや抗ウイルス作用がある。
4. **部屋を暖める**
冬は20~25度の室温がよい。
5. **部屋を加湿する**
ウイルスは湿度を嫌う。
乾燥している場合は、湿度を60~80%に保つ。
6. **高熱、症状の急変**
医師の診断を仰ぐ。特に体力の無い乳幼児、高齢者などは合併症に注意する。

まうのは良くないので、温かいものを飲んでいただくということが大事です(表2)。

今の常識も、三十年近く前に横山教授から教わったことと、あまり変わっておりません。まず寝ること、それから体を温めること、栄養の補給、部屋を温める。部屋を加湿する、というようなことが書いてあります。要するに、「風邪の特効薬を見つけたらノーベル賞だ」ということが昔から言われておりますが、風邪には自分の体を強めるしかない、ということが基本です。

漢方ではどういふふうを考える

もいろいろです。

風邪の治療薬

それでは風邪の治療薬は何か。皆さん、「タミフル」という名前をお聞きになったことがあると思います。「タミフル」はウイルスが増殖する前の初期に飲むお薬です。基本的にはウイルスの増殖を抑えてくれるのですが、最近では「タミフル」の効かないウイルスとか、いろいろなもの騒がれております。

私が学生時代に、呼吸器内科の横山哲朗先生という大教授が試験の時に、「風邪の治療を挙げよ」という問題を出された。当然、みんな治療薬だと思って、「解熱剤」とかいろいろ書いたのですけれども、答えは「安静、保温、保湿、保湿、水分摂取」ということでした。とにかく安静体を休める。これがなかなかできません。今日はあそこへ行かなくてほか、まだ軽いから大丈夫だろう、などと思つて動き回っているうちにこじれてしまう。風邪かな? と思つた時にすぐ寝るといふのがコツなのですが、それがなかなかできない。

それから保温と保湿。ウイルスというのは高い湿度に弱いのです。湿度にも弱いので、部屋を温かくして湿度を保つことが大事です。それから水分の摂取。冷たいもので体を冷やしてし

かというど、「風邪と体のせめぎ合い」といって、病気の進行度がカギなのです。ここが西洋の治療とはちよつと違うところになります。

まず病気の勢いとは、ウイルスの種類とか量によって決まります。それに対して熱が出て暑がる、もしくは寒がるという体の反応があります。もう一つ大事な要素は、経過時間です。風邪といつても、今日の状態と明日の状態は違います。刻一刻と症状が変わっていくのが風邪などの急性病の特徴です。

風邪を引くと熱が出ますが、熱が出るというのは、ウイルスをやつつけるための生体防御機構です。ウイルスは熱に弱い。熱が上がるといのは、ウイルスをやつつけるための自己防御の手段なのです。ですから風邪の初期に大切なことは、体温をいかに早く上げるかということ

です。
われわれも実験的に見ているのですが、ウイルスに感染すると、インターフェロンという物質が出ます。そのインターフェロンが、自分はやられたけれども自分の仲間の細胞を守ろう、というので他の細胞に働きかけて、ウイルスの侵入を防いでくれる。要するに、自分はウイルスにやられてもうダメだけれども、仲間を救おうとするのです。このインターフェロンが出るスピードの速さによって、症状の重篤度が変わってきます。また、インターフェロンが出ると熱が出る。「セットポイント」と言って、頭の中に体温を決めているところがあります。風邪

を引くと先程のインターフェロンなどが、体温の中枢に働きかけて、「熱を上げなさい」という指示が出ます。そこで敏捷な人はすぐに熱が上がりますが、鈍い人は、指令が出てもなかなか反応して熱が上がらない。その間にウイルスがどんどん増えてしまう。ですから、いかに早期に体温を上げるかということが大事になります。

熱のセットポイントが上がると、熱産生反射が作動して、まず筋肉がガタガタ震えます。寒気がする。これは熱をつくっているわけです。同時に鳥肌が立つ。これは汗の腺を閉じて、熱の放散を防ぐということをやっているのです。こういったことが働いて、体温が上がるといふ結果になります。

風邪っぽいな、と思った時にまずやって欲しいことがあります。私なども旅先で薬がない時にやるのですが、首の後ろを温めることです。タオルを巻いたり、ドライヤーを当てたり、首筋を温めることで、体全体を温める努力をします。それから、温かいものを食べる。とにかく、自分の体温を上げるように上げるように、いろいろな工夫をすることが大切です。

漢方薬には「飲むタイミング」がある

このへんから難しくなるのですが、風邪の場合は経過が大事だという話をいたしました。何

表4 六病位に則らない場合

- 虚弱者や高齢者
- 元来から冷え症で体力がない
- ふだんは体力があっても体力消耗してしまった

じきちゅうのしょういん
⇒ **直中の少陰** いきなり少陰病から始まる

うなると「陰病」と言って、陰のほうのステージになってくる。寒気が強い、体力が消耗して倦怠感が強い、消化機能が落ちてくる、というようなことが起こります。細かいことはいいのですが、まず漢方薬には「飲むタイミング」があるということだけは、覚えておいてください。

普通の風邪は、最初寒気がしてガタガタした後、熱が上がってくる。「太陽病」から始まります。ところが、どうも日ごろから体力がないとか、疲れている、徹夜が続いているなどという時には、いきなり、「陰病」から始まることがあります。これは「直中の少陰」という言い方をするのですが、普通の「太陽病」「少陽病」という、普通のステージを飛び越えて、いきなり寒気だけが強いという状態です。ふだんから体力があっても、徹夜が続くなど消耗している場合には、こういうことが起こり得ます(表4)。

ここで大切なことは、「陽病期」にあるか「陰病期」にあるかを見極めるのは、体温ではないということです。ご

でもかんでも「葛根湯」ばかり出す医者や「葛根湯医者」と言っただけでバカにします。実際には「葛根湯」は非常にいい薬で、これが使いこなせれば逆に一流の医者なのです。では「葛根湯」が効かないのはなぜかというと、風邪の引き始めに飲まないからです。風邪の引き始めに寒気がして、首の後ろが張るような時にすぐ飲むと、非常によく効きます。だいたい「葛根湯」は、一服二服で勝負が決まるという薬なのです。

それで治らない場合には、病気が進んで、「太陽病」というところから「少陽病」というところに移るのですが(表3)、咳が出始めます。そうなる、違った薬になります。それからさらに、病気の勢いが抑え切れなくて体力が落ちてくる、熱を出す力もなくなってくる。こ

表3 症状から六病位を見分ける

太陽病	悪寒、発熱、頭痛、のどの痛み、関節痛、筋肉痛
陽明病	便秘、高熱、うわ言、腹部膨満
少陽病	口が苦い、咽が渇く、めまい、嘔気、舌の白苔、夕方の熱
太陰病	腹満、嘔吐、下痢、腹痛、食欲不振
少陰病	全身倦怠感、気力低下、胸苦しい、下痢、手足が冷える、のどの奥がチクチクする
厥陰病	動悸、胸が痛い、下痢・嘔吐、手足が冷たい

実際の薬の話をしますと、平素ある程度体力がある人は、熱産生の反応が十分にできる。それでは漢方は何をやるのかというと、熱の産生を早めるような——先程申し上げたように、ウイルスが増える前に、いかに熱を早く上げるかというところが大事なのですが、熱を上げるの

風邪の漢方薬

冷えなどとは無縁なのです。やせている人は筋肉がないために冷えが起ります(表5)。
 「実証」「虚証」というのは、大雑把に分けて、だいたい見た目で判断ができます。「実証」の人は「陽証」の風邪を引きやすい、「虚証」の人は「陰証」の風邪を引きやすい、ということになります。

表5 平素の体力から見た虚・実

	実証	虚証
体 型	筋肉質	痩せ、水太り
活 動 性	活発	消極的
栄 養 状 態	良好	不良
皮 膚	光沢・つや	さめ肌・乾燥
筋 肉	発達良好	発達不良
消 化 吸 収	大食	少食
便 通	便秘しても平気	下痢が多い
体 温 調 節	季節に順応	夏ばて・冬疲れる
病 気 にな っ た 時 に 汗 を	かきにくい	かきやすい

自身の自覚症状で、「熱い」という自覚を持つか、もしくは「寒い」という自覚を持つかによって決まります。例えば三八・九度の熱がある。しかし、寒気が強いという場合には「陰病期」と考えることもありますので、自覚症状が大事になります。つまり、風邪の時の陰陽と平素の陰陽とは、必ずしも結び付かないのです。「冷え症」という病気——「冷え」は漢方の治療の対象になるので「冷え症」と書きます。東京でもまだ霜焼けができる人がいる。東京は暖かくなっているのですが、霜焼けはもうないかなと思っただけですが、結構いらっしゃる。そういうふだんの冷えがあるような場合には、「附子剤」といつてトリカブトが入っている薬とか「当归芍薬散」とか、体を温めるような漢方薬を飲んでいるうちに、血行が良くなって体が温まる。逆に「陽証」の人で、血圧が少し高くて赤ら顔で、常に汗をかいているような方には、「黄連解毒湯」というような薬で熱を冷ますということをする場合があります。しかし、日ごろの陰陽というものと風邪のウイルスが入った時の陰陽は、必ずしも一致しないこともあります。

最初から寒気の強い風邪を引くかどうかということは、日ごろの体力にもよります。これは「実証」「虚証」という言い方をしますが、例えば、力士の朝青龍を見て、あの人弱そうだな、と思う人はいないと思います。大雑把な分け方ですが、朝青龍は明らかに「実証」です。食べるのも速い。汗かきで体力もあり、筋肉質である。筋肉があるということは熱産生が強いので、

を助けるようなことをする。「葛根湯」を飲むのはこういう時期なのです。まさにウイルスが増える前、増えようとしている時に飲んで、早めにインターフェロンを出させるのです。

お子さんの、「陽証」の風邪には「麻黄湯」という薬を出します。「葛根湯」や「麻黄湯」で大事なことは、風邪を引いても汗をかいていない状態である、ということなのです。体力があるので、汗をかかないようにして、熱を上げよう上げようという機転が働く。ところがちよつと体力がないと、白旗を揚げて城の門を開くように、汗の栓が開いてしまう。そうすると、汗が出てくる。

風邪の初期であっても、あまり体力がないという方で汗をうつつすらとかくようなタイプには、「桂枝湯」とか「香蘇散」という薬になります。これは体が弱い方とか高齢の方、妊婦さんなどでも安心して飲める薬です。

「陰証」の風邪で寒気が強いとか、顔が青白くて冷えが強いという場合には、「麻黄附子細辛湯」という薬が出ます。「麻黄」は呼吸器の症状を取ります。「附子」はトリカブトです。体を温めるために使う漢方薬です。「細辛」というのは、「辛い」という字があるように、確かにからくて体が温まるというものです。

もしくは「真武湯」という薬がありますが、これは冷えによる下痢とか、風邪の下痢症状を取る場合に使います。「真武湯」にも「附子」が入っていて体を温める。要は体をいかに温め

るかということが大事になります。「陰証」の風邪の場合には、自分で体を温める力があまりないものですから、薬で無理やり温めるというような感じになります。

風邪がその時期を過ぎてこじれてきた、ウイルスが増えちゃったよ、という場合には、仕方がないので、「小柴胡湯」とか、「柴胡桂枝湯」という薬を使います。この場合には、「葛根湯」と違って、一服二服というわけにはいきません。「葛根湯」の場合は一服二服で勝負がつくので、それを飲んでも効かないということは、時期を間違えたか、飲むべき薬が「葛根湯」ではなかったかということになります。

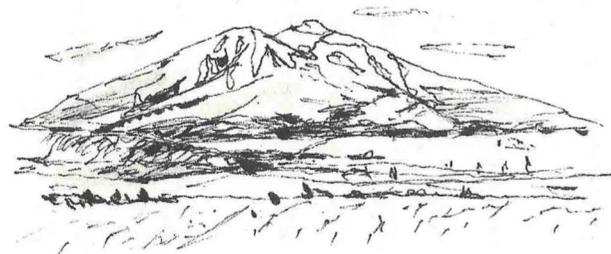
「葛根湯」の場合には、本当に一服二服で自分の体が温まってきて、治ってくるのがわかるような感じがしますが、風邪の中期になってしまうと、最低でも三、四日から一週間ぐらいは飲まないで効かない状態になります。その場合は、「小柴胡湯」か「柴胡桂枝湯」という薬になります。これは咳が出始めたとか、扁桃腺が腫れてしまったというような時にも出します。また「小柴胡湯」は、よく子どもの体質改善として、中耳炎になりやすいとか、副鼻腔炎があるというような場合に使う薬です。

もつと長引いた場合には、「麦門冬湯」という非常にいい薬があります。空咳がとまらない、風邪は治りかけているのだけれども咳だけが残るといふ方、結構いますよね。こういう場合には「麦門冬湯」がよく使われます。それから「麻杏甘石湯」。これは「麦門冬湯」とは違って、

少し湿ったような咳が残る、少しゼイゼイというような場合に使いま
す。咳と痰が残っていて、夜、横になると眠れないというような場合
には、「竹筴温胆湯」^{ちくじょうたんとう}のような薬を使いますが、こういった風邪の慢
性期になると、一服どころか、十日ぐらい飲まないで治らないとい
うこともしばしばあります。

風邪の回復期に、風邪は治ったのだけれども体力的にガクツと落ち
てしまう。これもよくあることです。だるいとか、食欲が出ない、寝
汗が出る。こんな症状があれば、「補中益気湯」^{ほちゅうえつきとう}という薬を使って、
体の調子を整えていきます。この「補中益気湯」という薬は、ウイ
ルスに対する予防効果もあります。

だいたい漢方薬を飲んでいる方は、風邪を引かなくなります。どの
漢方薬も植物由来なので、セルロースとか、いわゆる食物繊維のよ
うなものがたくさん入っています。こういったものが腸の免疫を刺激す
る。インターフェロンの産生が大事だという話をしましたが、漢方薬
を飲んでいると、インターフェロン自体は出てこなくても、イン
ターフェロンを出すための準備状態をつくってくれるのです。



そうすることによって、ウイルスが来た時の対抗策を着々と準備している状態になっている。
そういう状態になっていると、いざウイルスが侵入した時に、インターフェロンの出が速いの
です。普通われわれの体は、ウイルスが入ってきてから、ああどうしよう、準備しなきゃ、と
いうので準備をして、それからインターフェロンを出すので、時間差ができてしまう。ところが
が、漢方薬を日頃から用いていると、風邪やウイルスに対する準備状態ができていて、すぐに
インターフェロンを出すことができるので、風邪を引きにくい体になることができます。すな
わち予防になります。

エキス剤を飲む場合の注意

漢方薬は食事の間に飲むのが原則ですが、風邪を引いたと思った時にはすぐに飲むことが重
要です。手元になかったらどうするのだ、ということになりますと、今は薬局などでも、「葛
根湯」とかいろいろ風邪薬を売っているの、まず医者へ行って長く待たされるよりは、薬
局に飛び込む。もしくはかかりつけのドクターがいれば、そこへ行って、「葛根湯を出してく
れ」とか、体に合った他の漢方薬を出してもらおう。

粉で出ることが多いのですが、粉で出たものをそのまま水で飲むのではなく、湯飲み茶碗に

間後にもう一回飲む。あまり汗をかき過ぎるのはよくなくて、ジトーツと汗が出てくるような状態になると、風邪が治っていくな、という感じがわかんと思います。

薬の飲み合わせ

よくある質問ですが、ふだんから漢方を飲んでいる。もしくは風邪を引いて「葛根湯」をもらったけれど別のお医者さんで、解熱剤と抗生物質が出た。こういう場合はどうすればいいでしょうか。

漢方では体温を上げることが大事だと言いました。一方解熱剤というのは熱を下げます。アメリカとかドイツでは、赤ちゃんが熱を出す、とにかく熱を下げるという目的で水風呂に入れます。水風呂に入れるというのは乱暴ですよ。熱性痙攣などがあれば、それを防ぐ目的で行うのもわかります。一般的には解熱剤と漢方薬とは方向がちよつと違うので、あまり併用は勧めておりません。

「タミフル」はウイルスに直接働く薬です。漢方薬というのは体に働くので、作用する場所が違いますから、この二つは相性がとてもいい。「タミフル」と「麻黄湯」との組み合わせを小児科の先生が研究していますが、この二つは相性が悪くない。しかし、解熱剤と漢方薬はあ

表6 漢方エキス剤の効果的な服用法

- ・漢方薬は食間服用が原則だが、風邪を引いたかな、と思った段階ですぐに飲むのがこつ。
- ・エキス顆粒は湯のみ茶碗半分程度の熱湯で溶く。溶けるまでしばらくかかる。よく溶けなければ、電子レンジで20～30秒ほど温めてもよい。
- ・ショウガの絞り汁を加えるとより温まる。
- ・同時に体を温めて、温かいものを食べる。少なくとも冷たいものはダメ。
- ・体がポカポカ温まってこないと思ったら2～3時間後に再度服用。
- ・発汗し過ぎる（ダラダラ流れるように発汗させる）と逆に体力を失い、病状を悪化させてしまう。

入れて、熱湯を加えます。よく溶かすのですが、場合によっては五分ぐらい、ずつとかき混ぜる必要はないけれども、少し混ぜてしばらく置いておくとか溶けやすくなるので、そこでもう一回スプーンで混ぜれば溶けます。もしくは、電子レンジで二、三十秒、温めると、電子レンジのブラウン運動も加わって溶けやすくなります。さらに生姜を擦って絞った汁などを入れると、いつそう体が温まります(表6)。

風邪薬を飲みながらアイスクリームを食べるなどということをしてはいけません。とにかく体を温めることが大事です。

漢方薬を一服飲むと、体が温まったな、ということがわかるはず。葛根湯なども風邪の初期に飲むと、寒気がとれるな、というのがわかります。それがない場合には、二、三時

まり良くないということです。

それでは抗生物質はどうか。その話をする前に少し腸の話を書かせていただきます。

人間の腸というのは、広げるとテニスコートの一・五面分もあります。皮膚の二百倍。自分の体の中に、テニスコート一面半のものが存在しているというのはどういうことかといいますが、腸には襞ひだがあります。絨毛じゅうもうと云うのですが、襞の中にさらに襞がある。これを微絨毛と言います。実は腸というのは、単に消化吸収を行うだけではなく、リンパ球の六割がそこに存在する、ものすごいリンパ組織なのです。その他、体中の微小血管の五五%、神経の五〇%が腸に存在する。ホルモンもいっぱい持っています。腸というのは、ものすごく大事な組織なのです。特に小腸が大事で、大腸に関しては不幸にして取る場合もあるのですが、大腸は取ってもどうにか生きていくことは可能です。ただ、小腸はなくてはならない器官で、これがないと生きていけない。

なぜ腸の話をするのかというと、漢方薬の成分の中には糖がくっついていてるものがあります。皆さんが飲まれている薬は、昔は一日三回でした。もしくは抗生物質であれば、一日四回とか、六時間置きとか、血中濃度が下がらないようにするとう出し方をしたわけです。今はゆっくりゆっくり溶けて吸収されるので、一日一回か二回で済みます。

日本人は結構まじめな民族なので、三回四回でも、六時間ごとでも飲めるのですが、アメリ

カ人は文化的に、一日一回か二回でなければ飲んでくれません。実はわれわれはアメリカで漢方薬の研究をやっているのですが、「一日三回飲む」と言ったら、「アメリカではダメだ。一回か二回にしてくれ」ということで、今は二回でやっています。

どうして少ない回数ですむのか。まず、薬に糖を付けて配糖体にします。すると胃酸に強くなります。つまり、溶けずに腸まで薬が運ばれます。腸の中には百兆個もの腸内細菌があります。われわれの体の中の細胞の数は、六十兆個といわれていますが、それよりはるかに多い腸内細菌がいる。

腸内細菌が働いて、初めて吸収されるのがこの配糖体成分です。実は漢方薬にも配糖体成分がたくさん含まれています。配糖体は、腸内細菌によって糖が外れてから吸収されるので、だいたい八時間とか十二時間とか、時間がかかって吸収されます。だから長時間作用するのです。では、抗生物質を飲むとどうなるのか。抗生物質というのは悪い菌をやっつけるために飲む



のですが、われわれの体の中にある腸内細菌もメタメタにしてしまう。それで抗生物質を飲むと、下痢などが起こるわけです。漢方薬のある成分は腸内細菌の働きを必要としているわけですから、抗生物質を飲むと途端に漢方薬の吸収が悪くなる。要するに、われわれの体の中に腸内細菌があるおかげで漢方薬として効果を発揮するので、抗生物質と漢方薬を一緒に飲んでいかどうかという質問では、答えは「ノー」ということになります。

「ノー」といっても、ふだんから漢方薬を飲んでいて、それで抗生物質を飲まなければならぬ場面があるわけです。例えば化膿している場合とかです。そういった場合には、当然、抗生物質を優先する。化膿性疾患では命にかかわる場合もあるので、漢方薬の効きが多少悪くなっても、抗生物質を優先することが必要です。

化膿しているところがない場合や細菌感染がなければ、抗生物質と漢方薬は不必要に一緒に飲まないほうがいいということになります。

ちなみに、いろいろな腸の細菌が抗生物質によって落ちてしまう。十の十乗個あるような菌が、ゼロに近くなってしまふということが起こりますので、抗生物質というのは、われわれの体に対して、ものすごくいろいろな影響を与えているのです。

漢方にしかできないこと

漢方にしかできないことがあるという話を、二つばかりいたします。一つ目は、胃潰瘍とか胃炎などはないのに、胃がもたれるとか、食べたものが下りていかない、食べるとすぐにお腹が張ってしまうというような方が結構います。もしくは、食べたものがしばらく残っていて、逆流すると胸やけがする、こんな方が増えています。

胃にはいろいろな働きがあります。攪拌して、食べたものをこなごなにする。ペプシンでタンパク質を分解する。もう一つの大事な働きは、食べものが入ってくると、モノをため込むという作用です。

ですから胃を取られたら、モノをためる力がないので、一回に少量ずつ、回数を多く食べるという食べ方になります。胃を切除していなくても、食べた物をためることができない場合があります。このような場合は、胃がもたれるとか、時間がきてもお腹が空かない。時間がきたので仕方がないから食べる、という状態になります。そういう場合にいろいろな薬があるので、漢方では「六君子湯リッくんしとう」という薬を使います。

ここでもう一回、胃の働きの整理をしますと、まず胃の蠕動運動ぜんどう、収縮ということで、モノ

を攪拌して混和する、食べものをミックスする働き、そして小腸に送り出すという働き、消化する働き、それから貯留という働きがあります。この貯留能がやられると胃が広がらないために食物を小腸に送り出せません。その結果、腹部の膨満感が出現する。そういったものに対して効くのが、「六君子湯」という薬になります。

六君子湯は物をため込むための弛緩反応が衰えている場合に、この弛緩反応を回復させる薬です。これが回復すると小腸にモノを送り出す能力が戻ってくるようになります。逆に、胃が広がらないとモノを送り出せない。いつまでもそこにどまっているということが起こります。いったん広がってから小腸に送り出すということが、「六君子湯」の働きになります。

実はこれは、西洋の薬には全くない働きなのです。小腸に食物を送り出せなくて胃もたれが出現した場合、西洋の薬では、一生懸命胃の収縮運動を盛んにしようとします。しかし、それをやってもうまくいかない。なぜなら、一旦広がるといことがなければ、なかなか効率よく送り出せないのです、まずその広げることが大切です。これができるのは「六君子湯」だけなのです。これが漢方にしかできないことのひとつ目です。

もう一つは、イレウスで使う「大建中湯」という薬です。「イレウス」というのは「腸閉塞」という言い方をしますが、腸の動きが悪くなることです。例えば外科の手術の後であると、癒着が起るなどといった場合に、イレウスになります。そういったものを改善するもの

として、「大建中湯」という薬があります。これはイレウスだけではなく、お腹が張る、ガスが多い、便秘があるというような場合でも使うのですが、お腹の冷えがあつて症状が出る場合の薬なのです。お腹が冷えると動きが悪くなる。そうすると、便秘になる。もしくは腸閉塞になるわけです。

あるドクターが、学生時代に虫垂炎で腹膜炎を起こして手術をしました。麻酔科の医師になったのですが、手術室はいろいろな機械が置いてあつて、なかなか暖かくできないので、手術室で麻酔をかけていると冷えてしまう。冷えると昔の傷が痛むというか、腸の動きが悪くなつて、イレウス症状を起すというので、「大建中湯」を飲んでもらっています。そんな時によく効くのですが、こつとしては、冷えによる腹部の膨満とか腹痛、こういったものに使います。中に入っているものは四つだけ。ウナギを食べる時にかける山椒、朝鮮人参、乾姜（生姜を蒸したもの）、麦芽糖が入っている単純な薬なのですが、これで冷えた胃腸を温めて、腹痛を鎮めて腸管の運動を改善します。

例えば整形外科の領域で、脊椎の手術をするというので、長い間ベッドに寝ていなければいけないという方がいます。そういう場合には、動かないものですから、どうしても腸の動きが悪くなる。そういった方に「大建中湯」を飲んでもらうと、腸が動き出します。こういう場合でもふだんから体力がなくて冷えっぽいような人のほうが、有効率が高いのです。

慶應病院では、大腸がんの手術の後に必ず「大建中湯」を飲みます。そうすると入院の日数が減る。例えば腹腔鏡の手術をすることで、入院の日数が二・四日ぐらい減るわけですが、そこに「大建中湯」を併せると、さらに四日ぐらい減らすことができました。なぜ大腸がんの手術の後に「大建中湯」がいいのかというと、手術の後、腸が動かないと癒着が起るわけですが癒着が起らないように腸を少し動かしてあげる。そうすることによって癒着を防ぐ。体力の回復も早まるということで、入院の日数が短くなるというふうに考えています。これは西洋の薬には全くない発想で、漢方ならではのことかなと思います。

がんの治療

がん治療の話をしたと思います。最近では、「アカリクス」とか、「メシマコブ」とかが、広告の過剰ということで摘発を受けていますが、やっぱりがんになった場合には、どうにかして治したいという気持ちが強いと思うのです。おカネには糸目をつけないという方が多いのですが、当然だと思えます。そこに付け込むような商法がいろいろあるのも事実です。しかし漢方は医療用なので、品質や安全性も保障されており安心して使えます。基本的には、漢方の位置づけは補助療法です。主役にはなれない。ただ、「脇役として、西洋の治療をがっちりサポ

ートしますよ」というふうに患者さんに話しています。

手術をしたくない。もしくは放射線はかけたくない。漢方で治してくれという方が時々いらっしゃるのですが、「それは治りません」とはつきり申し上げます。漢方だけでがんが治るということは、私の今までの経験の中でもないですし、もしあるとしても、がんは自然治癒する場合もあるので、漢方のためかどうかはわからない。ただ、経過が良くなるということはいろいろ経験していますので、そこは自信を持ってお話できます。しかしながら、もう一回強調しますと、あくまでも補助療法であるということです。抗がん治療に耐えられるような体の状態をつくる。体力をサポートするということが一つ。それから抗がん治療の副作用を抑制するというようなことはできるかな、と考えています。

全身状態の改善ということでよく出す薬が、これは風邪の治りぎわで体力を回復するという話をしたのですが、「補中益気湯」と「十全大補湯」。この二つは非常によく使う薬です。がんの初期から、残念ながら、緩和ケアというか、積極的な治療があまり有効でないだろうというような段階の方まで、幅広く飲める。どういう状態においても基礎体力をつける、免疫力をつけるということは大事なのですが、この二つは本当にいろいろな意味で免疫を賦活する薬で、飲んでいて決して悪い薬ではありません(表7)。

漢方の考え方の中に、「上薬(上等の薬)」というものがあります。これは長く飲んでいても

湯」だったり、「六君子湯」「人参湯」という薬、このようなもので食欲を増します(表8)。

がんの状態になつてくるとだんだん体力が落ちてくるので、冷えつぽくなつてしまふ。そういう場合には下痢を来すことがあつて、「真武湯」とか「人参湯」という、胃も温めるし、腸も温めるという薬をお飲みいただきます。黄疸が出た場合には、「茵陳蒿湯」という薬。むくみの場合には

表8 がん用いられる漢方薬

種々の症状に用いられる漢方薬

食欲不振……四君子湯、六君子湯、人参湯、茯苓四逆湯
 下痢……真武湯、人参湯、真武湯合人参湯
 黄疸……茵陳蒿湯、茵陳五苓散
 浮腫……五苓散
 疼痛……十全大補湯、桂枝加朮附湯
 抑うつ……香蘇散、半夏厚朴湯

手術後の症状に用いられる漢方薬

イレウス予防……大建中湯
 (腸閉塞) 小建中湯
 大建中湯と小建中湯の合方(中建中湯と呼ぶ)

化学療法で起こる種々の症状に用いられる漢方薬

嘔気……人参湯、小半夏加茯苓湯
 脱毛……十全大補湯
 白血球減少 } ……十全大補湯
 貧血 }
 便秘……大黃甘草湯、潤腸湯、麻子仁丸、
 桂枝加芍薬大黃湯

表7 全身状態の改善に用いられる漢方薬

補中益気湯……気力・体力の衰えに対する第一選択薬。
 十全大補湯……消耗状態が進み、くすんだ顔色、乾燥した皮膚、
 脱毛、爪が割れるなどの症状に対して用いられる。
 人参養栄湯……十全大補湯の関連処方だが、呼吸器、中枢症状がある場合に用いられる。

3つの漢方薬はがんの再発予防から末期の全身状態改善まで幅広く用いられる。
 また、手術侵襲や化学療法に伴う免疫力の低下に対して、治療前に投与することでその低下を防ぐことができる。これには補中益気湯、十全大補湯が最も使用される。

害はない、むしろ長く飲んだほうがいいという薬です。「朝鮮人参」は当然そうですし、「十全大補湯」とか、「補中益気湯」は、何十年も飲んでいただいていいと思うのです。こういうものを飲んでいると体力の衰えも防げるし、風邪も引きにくくなります。

もう一つ、「人参養栄湯」も非常にいい薬なのですが、これは「十全大補湯」のバリエーションというふうに考えますので、まず「十全大補湯」か「補中益気湯」を飲むことが多いです。あとはいろいろな症状の緩和です。例えば食欲がないと、人間は元気が出ないんですね。それは腸の免疫が賦活されないからです。同じような栄養の成分を点滴で補つても力がわかない。やっぱり食べるということがものすごく大事で、その食べることをサポートするのが、「四君子

「五苓散」、痛みに対しては「十全大補湯」とか「桂枝加朮附湯」という薬。がんノイローゼと
 いうか、落ち込んでしまうという場合には、気の巡りを良くする薬をお出しします。「香蘇散」
 は風邪薬のお話にも出てきたのですが、もともと中国では風邪薬なのです。江戸時代に日本に
 伝わって、気の巡りを良くするという目的に使われるようになりました。あと、「半夏厚朴湯」
 などを、嫌な気分を吹き飛ばそうということでお出しします。手術の後のイレウス予防とい
 うことでは「大建中湯」です。「小建中湯」を出す場合もありますが、「大建中湯」が非常に多く
 使われます。

繰り返しますが、漢方はあくまでも補助療法である。時には抗がん治療を全うするとい
 いますか、例えば吐き気のためにも抗がん剤を使うのは嫌だ、こんなつらい治療は嫌だとい
 うような人に、「吐き気を止めてあげましょう」ということで、漢方を併用してがんの治療を
 続けてもらうというようにすることをする。それから白血球がなかなか戻らないという場合に、白
 血球を少し上げるように手伝いしましょうということ、治療の遅れをなくすというようなこと
 もします。吐き気をとめるのは、胃の冷えと食欲を増すというところに出てきた「人参湯」と
 か「小半夏加茯苓湯」などで収めます。

それから抗がん剤の脱毛には、全部は無理なのですが、「十全大補湯」が使われます。白血
 球が減る、貧血が進んでしまうという場合にも、この「十全大補湯」。この薬は本当に幅広く

使えます。例えば抗がん剤で粘膜がやられることがあるので、口内炎とか、痔になるという場
 合にも、やはり「十全大補湯」が使われます。痛み止めにモルヒネ製剤などが使われると便秘
 になるのですが、モルヒネ製剤の便秘に対しては「大建中湯」がよく使われます。

このようなものをうまく組み合わせてもらって、主役である抗がん治療を全うする。漢方だ
 けでがんが治ることはないのです、抗がん治療を主体に考えて、それを側面からサポートする
 ということが大事なのかと思います。

ご清聴ありがとうございました（拍手）。

— 質疑応答 —

質問 A 私は緑内障で、かなり末期のほうで苦しんでいるのですが、風邪を引いた時に、市
 販されている風邪薬は緑内障の人は飲めないというふうによく書いてあります。先ほど「葛根
 湯」とおっしゃったのですが、飲んで構わないのでしょうか。

渡辺 風邪薬で緑内障に悪いというのは、一般的には自律神経に対する作用が問題になるの
 でしょう。葛根湯には交感神経刺激作用のあるエフェドリンが含まれますので、服用に際して
 は眼科の先生の指示が必要です。

質問 B 私は腸があまり丈夫でなくて、タンパク質ならだいたい何を食べても大丈夫なので



すが、今はよく、野菜をいっぱい食べなさい、繊維質のものをいっぱい食べなさい、と言われるのですけれども、そういうものを食べるとすぐ下痢になっちゃいます。だけど、野菜をやめるとまた元に戻るのですが、どうしたらよろしいでしょうか。

渡辺 それは食物繊維が合わないのだと思います。食物繊維があまり多いと下痢を来す。

質問 B 普通に考えて、多いというほどは食べていないんです。ミカンを食べてもお腹が痛くなって、すぐ下痢ぎみになっちゃうんですけれども。

渡辺 茹でた温野菜なんかも同じですか？

質問 B それも特に柔らかく茹でないダメで、皆さんと一緒に食事をする時、ちよつと野菜を残しちゃうんですけれどもね。

渡辺 やっぱりお腹が冷えると下痢になるのではないですかねえ。食物繊維と関係があるかどうかというのは、ちよつとわからないのですが、例えば寒天とか、そんなのも下痢をされる方もいらつしやいますし。

質問 B 寒天は全然ダメです。

渡辺 もしくは冷えが原因か。どちらが原因かというのは見極めたほうがいいと思います。食物繊維自体はそれほど悪くはないはずですが、潰瘍性大腸炎とか、病気によつては悪い場合もあるので。あとは、なるべく温野菜を摂る、温めたものを摂るといふことをしてみたらいかがでしょうか。

質問 B べつに腸の病気というわけではないわけですね。

渡辺 それは調べないとわからないです。

質問 C 私、大腸がんを手術しまして、今年で四年目なのですが、去年、三年目の十二月に腸閉塞になって、今、「大建中湯」がいいとおっしゃったけれども、飲んだほうがよろしいでしょうか。

渡辺 基本的にはとてもいい薬です。それが合うかどうかというのは、やはり診察してから決めないといけないので、慶應病院に来ていただければ、お出しします。

質問 C 手術してから、主治医の先生はべつに薬を飲めとおっしゃらないのですが、腸閉

塞をやったのが二回目なので。

渡辺 それでしたら飲んだほうがいいと思いますね。「大建中湯」の場合に、山椒がちよつとからいんですね。その味が嫌だという人も中にはいらつしやるので、その場合には、「小建中湯」という薬になります。その見極めをするためにも、一度拝見させていただいたほうがいいかな、という気がいたします。

平成十七年十一月三十日講演

呼吸器疾患と栄養障害

