

よみうり健康ブック

La Santé

# ら・さんて

\*ら・さんてはフランス語で「健康」の意

2008  
September  
vol.02

読売新聞「医療ルネサンス」と連動企画



ら・さんて Human Story  
第2回 岸本葉子さん

特集

## もしかして 重い病気の前触れ? 手足のしびれ

綴じ込み付録

家族の病歴・お薬  
確認表

読売新聞



漢方の見方 ② 慶応義塾大学医学部漢方医学センター ● 渡辺賢治

# 現代人が陥りやすい「気虚」



虚弱な人の  
「気」を充実させる

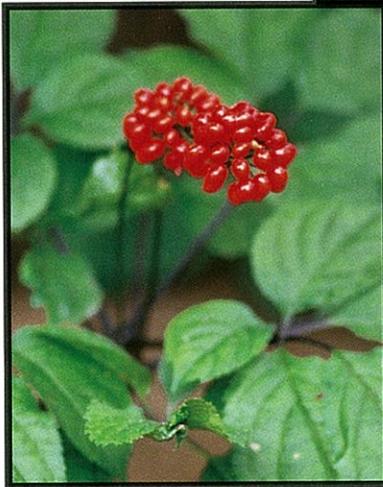
## 補中益気湯

対象となる症状

夏やせ、病後の体力増強、結核症、食欲不振、胃下垂、感冒、痔、脱肛、子宮下垂、陰萎、半身不随、多汗症

組成

黄耆、蒼朮、人参、当  
帰、柴胡、大棗、陳皮、  
甘草、升麻、生姜



「補中益気湯」をはじめ「人参湯」「四君子湯」「六君子湯」にも使用される生薬、人参の花と実。日本では御種人参と呼ばれ江戸時代から栽培されています。



生薬として使われるのは根の部分。

### 気

は「生命活動の根源」である。そして、気が不足するのが「気虚」である。症状としては元気が出ない、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（特に食後眠くなる）などである。当てはまるものがある人は「気」が不足しているので要注意だ。

現代人は不規則な生活、夜更かし、寝不足で「気虚」に陥ることが多いが、適度に体を動かして十分に休息を取ることが「気を充実させる」ために必要である。

胃腸機能が弱っていることが多く、漢方薬では胃腸機能を高める補中益気湯、人参湯、四君子湯、六君子湯などを用いる。胃腸は冷えると働きが悪くなるので、夏でも温かいものを食べて腰から下を冷やさない注意が必要である。

わたなべ・けんじ 慶応義塾大学医学部漢方医学センター、センター長。日本東洋医学会理事、指導医、専門医。