

血糖値／低用量ピル／環境変化のストレス

# 暮らしと健康

今日から  
はじめる

## 血糖コントロール術

どうして血糖値は高くなるのか／食生活の改善と運動で血糖値を下げる／アルコールとどうつきあうか／こんな場合はくすりをはじめる／糖尿病と明るく向き合うには

APR 2005

4



暮らし特集

### 低用量ピルで快適リズム

健康特集

### 適応障害!? 環境になじめない人へ

漢方ではこう治す

### 漢方が効く病気

ヘルシートーク

### 大腸がん

豊田泰光さん  
(野球評論家)

## 漢方はこんな病気に効く

漢方薬を飲んでみたいが自分の病気や症状に効くものがあるのか聞きたい。どうすれば自分に合った漢方薬を飲めるのか聞きたい。このシリーズでは毎回漢方の専門家にみなさんの疑問・質問に答えていただきます。



### 漢方は日本の伝統医学 医師の七割以上が処方

漢方医学の本場は、中国のように思っている方が多いようですが、漢方医学は日本で育まれた日本の伝統医学だといえます。

日本に漢方の原型となる医学が伝わったのは五〜六世紀のこと。仏教の伝来とともに、中国から生薬をもちいて治療を行う中国の伝統医学が伝わり、中国との交易のなかで日本に根づいていきました。そして時代とともに日本化が進んでいきました。江戸時代に鎖国政策がとられ、生薬の入手が困難になったことなどにより、日本化はよりいっそう顕著になりました。

漢方医学で使う漢方薬は天然の生薬がもとになっています。複数の生



慶應義塾大学医学部 東洋医学講座助教授 渡邊 賢治

1984年慶應義塾大学医学部卒業。同大学、東海大学、米国スタンフォード大学、北里研究所東洋医学総合研究所を経て、2001年より現職。日本東洋医学会評議員、日本東洋医学会指導医ほか。

慶應義塾大学病院 新宿区信濃町35 ☎ 03-3353-1211 (代)

薬を組み合わせて配合したものを用意して飲みますが、生薬のなかには日本で栽培できないものがあつたことなどから、代替品を使ったり、あるいは量を減らして配合量を調整したりしました。その結果、中国の伝統医学である中医学で現在処方されている中医学とは、配合も量も異なる処方となり、漢方医学として日本独自の発達を遂げるようになりました。

その後、明治時代にドイツ医学が輸入され西洋医学がとり入れられると、日本の医療は西洋薬中心の処方になりました。しかし、一九七六年に漢方エキス製剤が本格的に保険適応されたことで、漢方薬は医療用製剤として扱われ、保険医療で処方されるようになりました。

医療用製剤として扱われるようになって三〇年、実績が積み上げら

れ、その有効性が科学的に証明されるようになった今、漢方薬は七割以上の医師により処方されています。

現在、保険が適応されている漢方薬は一四八種類あり、内科の医師はもちろん、小児科、婦人科、耳鼻科、心療内科をはじめ、ほとんどの専門科で使われています。これだけ専門分野の異なる医師に処方されているということは、さまざまな病気に漢方薬が使われていることにもなります。

漢方薬による治療はとくに、手術が必要でない病気や、急な処置を要しない病気に向いています。検査や画像による診断で異常がないのに自覚症状があるとき、原因がわからない慢性の病気、体質が関係する病気などに、漢方治療は力を発揮します。



表 症状から選びやすい漢方処方

おもな症状	処方されるおもな漢方薬
小児の虚弱体質・夜泣き・神経質な子ども	小建中湯 抑肝散加陳皮半夏
頭痛・片頭痛	呉茱萸湯 釣藤散 五苓散
胃もたれ・食欲不振・胃部不快感・慢性胃炎・腹痛・過敏性腸症候群	六君子湯 桂枝加芍薬湯 人參湯
不眠・精神不安	加味帰脾湯 酸棗仁湯
がん・膠原病	十全大補湯 補中益気湯
関節痛・神経痛	桂枝加朮附湯 防己黄耆湯
皮膚の乾燥・かゆみ・にきび	清上防風湯 当帰飲子
疲れやすい・無気力・かぜの予防	補中益気湯
前立腺肥大・腰痛・冷え	八味地黄丸
アレルギー性鼻炎・花粉症・空ぜき・気管支炎・のどの痛み	小青竜湯 麦門冬湯 桔梗湯
肥満・便秘・冷えによる排便異常	防風通聖散 大建中湯 潤腸湯
冷え症・頭痛・肩こり・便秘・更年期障害・イライラ	当帰芍薬散 加味逍遙散 桂枝茯苓丸 抑肝散
こむらがり・筋肉のけいれん	芍薬甘草湯
二日酔い・むくみ	五苓散 黄連解毒湯
のどの閉塞感・気分低下	半夏厚朴湯 香蘇散
花粉症	小青竜湯 麻黄附子細辛湯

漢方薬は病名の診断がつかない場合でも、自覚症状を伝えていただければ、その症状に対して処方することもできます。

### 漢方は「証」に合わせた テーラーメイド薬

漢方医学では、「証」をもちいて治療を進めます。「証」とは、患者さんの体質、抵抗力、症状の進行度などをさしています。たとえば、患者さんに自覚症状を聞きながら、次のような観点からみていきます。

- ① 体質・冷えを感じているかほてりを感じているか。
- ② 抵抗力・体力はどのくらいか。体力があつて病気に対する抵抗力があるか、あるいは低下して抵抗力のない状態か。
- ③ 病気の進行度・病気にかかつてどのくらいの期間が経過しているか。そして、それによって他に具合の悪くなっているところがあるか。

このように患者さんからの状態をつかんで、「証」を決定し、「証」に合った漢方薬を処方します。

証を決めるものさしとしては、「陰陽」(ものの性質。動的な陽と静的な陰に分ける)、「虚实」(生氣と邪気の勢い。不足を虚、過剰を実という)、「寒熱」(病変の性質)などがあります。

### 今のあなたに合わせた テーラーメイド薬

同じ病気と診断されても、AさんとBさんの体質が違えば「証」が違ってきますので、処方される漢方薬は異なることになります。たとえば

あなたの  
健康管理のために

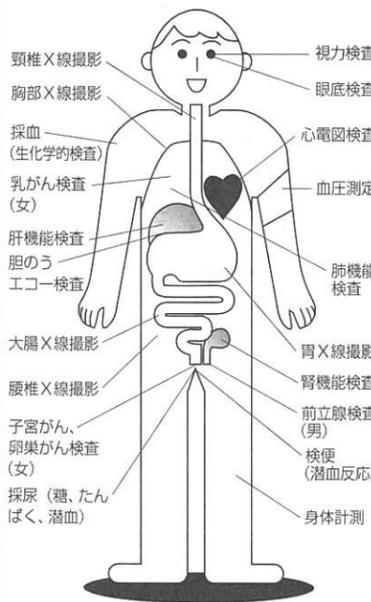
# 保健同人の 1日人間ドック

◆毎週、金・土・日曜日、各1日  
10名までの少人数予約制・日帰  
り人間ドックです。

◆循環器、消化器、眼科、婦人科  
ほか、各科専門医師による判定。  
健康相談、生活指導も行います。

◆アフタケアも充実、医療の質と  
人間味を重視したドックです。

1日人間ドックはこれだけの検査をし、  
アフタケアも完璧です。

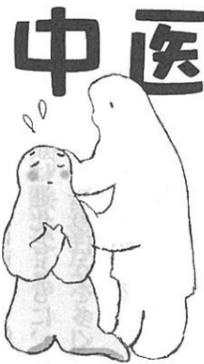


案内書のご希望、予約・お申し込みは

(財)保健同人事業団  
付属診療所

〒102-8155 東京都千代田区一番町4-4  
☎03(3234)6060

## 漢方ではこう治す



やすいとか、くすりの副作用が出現しやす傾向にありますが、補剤は、こうした人たちの低下した免疫力を

高めてくれます。この恩恵を受けられるのは、高齢者や病気のひとにどどまらず、家族みんなの健康維持に欠

また、時間が経つと、からだの抵抗力や病気の進行度は刻々と変わっていくものです。これによって「証」も変化するということになり、処方される漢方薬も変わってきます。このように、同じ病気でも治療は異なることを「同病異治」といいます。自分が葛根湯を飲んでみても改善

ここに八味地黄丸を処方された二人がいます。Aさんは高血圧症で、

### ●同病異治… 同じ病気でも治し方は異なること



### ●異病同治… 異なる病気でも治し方は同じこと



したからといって、他人のせいで効くとはかぎりません。また、最初に葛根湯を処方されたとしても、証が変わったら葛根湯を飲み続けても効かないことになります。

漢方薬を、自分の判断で飲み続けたり、他人にあげるのはいけません。ばなりません。それはあなたのサイズに合わせてつくった服を、体型の違う人が着ようとしても、合わないのと同じこと。漢方薬は、今のあなた専用のテーラーメイド薬だからです。

### 一つの漢方薬でさまざまな症状がとれる

ここに八味地黄丸を処方された二人がいます。Aさんは高血圧症で、

Bさんは糖尿病です。このように、異なる病気であっても、証が同じであれば、同じ漢方薬が処方されることがあります。これを「異病同治」といいます。

八味地黄丸は体力が衰えてきて冷えっぽくなった人に向く漢方薬ですが、高血圧や糖尿病に効果があるほか、前立腺肥大症をはじめさまざまな病気に効果があります。一つの漢方薬がなぜさまざまな病気に効くのかというと、それは生薬の組み合わせからなる漢方薬には、多くの成分が含まれているためです。しかも成分が協力してはたらくことで、それぞれがもたらすの何倍にも効果が高まるといわれます。

### 病気を根本から治す

#### 漢方の考え方

漢方の治療を行っている、患者さんから驚かれ、感謝されることがあります。たとえば、高血圧症で来院した方に漢方薬を処方したところ、不眠、頭痛など思わぬ症状までとれたというような場合です。

漢方医学の治療法の考え方には、症状を改善する目的で行う「対症療法」と、体質を改善する目的で、病気を根本から治療する「本治療法」とがあります。なかでも本治療法は、根本を治療することでほかの症状まで一度にとれることもあります。これは漢方のすばらしいところで、漢

### 症状の軽いうちから気軽に相談を

証を決めて漢方薬を処方するには、医師が患者さんの訴えに耳を傾け、五感を使って、患者さんの様子をよく見て診察することが必要になります。とくに検査値だけを重視すると、人間をみないで診断を下すことになりかねませんが、患者さんの訴えに耳を傾け対話する漢方は、人間同士の深いつきあいができる医療といえます。

漢方薬には、病気を診断される前の、症状の軽いうちに対処できる漢方薬があります。

方の医者になってこれほど楽しいことはないと思える瞬間です。

### 漢方は、免疫力を高める

#### 予防医学

今から二〇〇〇年前の中国の古代の医学書『黄帝内経』には、次のようなことが書かれています。

すでに病気になる前の者を治すのは、のどが渇いたあとで井戸掘りをするようなもの、敵が攻めてきてから兵器をつくるようなもので、遅すぎるのだ。病気になる前の人が（これを未病という）を治すのが最高の医療であるといわれています。

また、唐代の医学全書『千金要方』によると、医者を上医、中医、下医の三つのランクに分け、すでに病気になる前の人を治すのが下医、病気になる前の人を治すのが中医、まだ病気になる前の人を治すのが上医であるとし、上医こそが最高のレベルの医師だといっています。二〇〇〇年も前から、すでに予防医学の考え方があったのは驚くべきことで、この未病を治す考え方は今も生きています。

漢方薬には補剤といって免疫力を高めるはたらきのあるくすりに分類されるものがあります。十全大補湯や補中益気湯などがこの仲間に入ります。高齢者やがんなどによって免疫力が低下している人は、感染症にかかりやすいつか、病気が重症化し

「病院に行くほどではないが、最近疲れやすくなった。からだがだるい」と感じたら、早速医師を受診して「漢方薬を処方してほしい」と申し

症状の軽いうちに医師に相談しても、適切な漢方薬を処方してもらうことができます。

どんな小さな訴えでも構いませんから、気軽に相談していただければ、漢方は対処できるのです。早いうちに治療を開始すれば、医療費の自己負担が軽くてすむうえ、国民医療費の削減にもつながります。

日本の伝統医療である漢方は、個人にとっても社会にとってもメリットの大きな医療です。世界に誇れる日本の知的財産ともいえるものから、漢方的考え方を日常生活にかして健康を維持していただきたいと思