

人生100年！知的健康ライフのすすめ

vol.3

2006

夏

780yen

IPPO

(いっぽ)

美味しくてヘルシー！

夏のダイエット メニュー

肥満は病気！ 医師に相談する

減量 プログラム

いわね、ボラボラ島！

つぎはタヒチだな・・・

[特別インタビュー]

しころやま
鍛山親方 (元・寺尾)
お相撲さんの
ウエイトコントロール術

『疲れたー！』
あなたの口癖、病気かも？

『お父さん、臭い！』
加齢臭対策のABC

[巻頭ドキュメント]

肺がんの世界的権威に聞く！「加藤治文」 肺がん手術の絶対条件！

脱メタボリックシンドローム 漢方薬で治す 肥満症

文 白石素子
写真 柿本純子
イラスト 本田まさゆき
地図へぶる



【総力特集】肥満は病気！
医師に相談する減量プログラム

Part 4

慶應義塾大学医学部
漢方医学講座助教授
渡邊賢治

わたなべ けんじ
1984年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などを経て、2001年より現職。日本東洋医学会理事・指導医、日本内科学会専門医ほか。



「漢方では体質によって肥満症を3つのタイプに分けて診断します」

実証タイプ

太っついというが、筋肉質でガッチリとした体型。いわゆる固太りタイプ。エネルギーにあふれていて、スポーツ経験者、男性に多いのも特徴。上半身が肥満するリング型の体型で、メタボリックシンドロームの患者によく見られる。



水毒タイプ

全体的にポツチャリとしていて締めがいない感じの太り方。色白で汗をかきやすく、疲れやすい。女性に多く、下半身が肥満する洋ナシ型の体型。むくみやすく、関節痛になったり、水がたまったりする。



瘀血タイプ

血行が悪いいため、顔色が悪いか赤ら顔のことも。目の下に隈ができたり、静脈瘤がでやすい。女性に多く、月経困難や子宮筋腫を起こすケースもある。男性では喫煙者や酒量の多い人によくある。



「実証タイプ」の肥満は生活習慣病の代表格

「漢方は単に病気を診るのではなく、身体を診る医学です」と慶應義塾大学医学部漢方医学講座助教授・渡邊賢治先生は言う。体質や個人差を重視して、身体全体を総合的に診察するのだ。肥満の場合も同じ。

「漢方では中庸を重んじるので、肥満も良くないもののひとつと見なされます。高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病とともに、メタボリックシンドロームのひとつであるという考え方は、西洋医学と同じです。さらに、単に太っているというだけを判断するのではなく、ほかにどんな疾病を抱えているか、どんな体質で、どんな生活習慣をしているのか、トータルに捉えて診断します」

太り方によって、漢方では肥満を3つのタイプに分けて診断する。「がっちり」と体格がよく、エネルギーのある「実証（筋肉質）タイプ」、ポツチャリして色白の「水毒（水太り）タイプ」、血色の悪い「瘀血（血行不良）タイプ」があります。「実証タイプ」は内臓脂肪肥満型でまさにメタボリックシンドロームがこれにあたる。「水毒タイプ」

だいさいこうとう 大柴胡湯

柴胡を主成分とする8つの生薬からなる(大黄が含まれないものは大柴胡湯去大黄)。便秘や高血圧、高血糖などに適応。

はんげ 半夏
しょうしょう 生姜
おうこん 黄芩
ダイオウ 大黄
さいこ 柴胡
せきじつ 枳実
せきやく 芍薬
だいそう 大棗

ぼういおうぎとう 防己黄耆湯

防己と黄耆を主成分とする6つの生薬からなる薬。身体の水分循環を改善し、痛みや疲れをやわらげる。関節炎や多汗症にも適応。

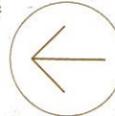
ぼうい 防己
おうぎ 黄耆
そうじゆつ 蒼朮
だいそう 大棗
かんそう 甘草
しょうしょう 生姜

肥満に処方される 代表的な 漢方薬

「漢方薬を飲むだけでは肥満症は治りません。食事療法と運動が必須」

処方と治療法

実証タイプ

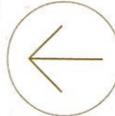


● 処方薬
大柴胡湯・防風通聖散料

● 治療アドバイス
体力があるので、何ごにも行き過ぎる傾向がある。胃腸が丈夫な人が多く、過食になりがちなので、食事の内容だけでなく、食量にも注意。ゆっくり食べるようにすれば、食べ過ぎを抑えられる。油もの、アルコールの摂取を控えながら、規則正しい生活を心がけよう。



水毒タイプ



● 処方薬
防己黄耆湯・九味檳榔湯五積散

● 治療アドバイス

新陳代謝が悪いため、それほど食べない人でも太ってしまう。代謝機能を上げるために筋肉量を増やすことが大切。しかし、急な運動は関節を傷めるので、徐々に軽いものから始めるようにしよう。むくみやすいので過剰な水分摂取には注意。



瘀血タイプ



● 処方薬
桃核承気湯・桂枝茯苓丸
当帰芍薬散

● 治療アドバイス

顔はのぼせるのに手足が冷たい、肩がこる、月経困難はこのケースの典型。ストレッチを含めてリラクゼーションを兼ねた運動をしよう。身体が冷えると血行も悪くなるので、生もの(生野菜)より調理したもの(温野菜)を食べるように工夫する。



漢方で見直したい
自分の体質と生活習慣

肥満のタイプによって処方される漢方薬もまた違う。代表的なのは「実証タイプ」に処方される「大柴胡湯」と、「水毒タイプ」に処方される「防己黄耆湯」だ。「漢方は2000年以上の歴史と経験に裏付けされた治療法で、西洋医学では対応しきれない分野も補うことが可能です。また、漢方薬は原則として2種類以上の天然の生薬で構成されており、多くの成分を含んでいるため、いろいろな

な症状に対応できます。これが人工的に化学合成された1種類の成分からなる西洋薬と違うところで、いずれにせよ大切なことは、食事療法と運動が不可欠である点です。安直に「漢方薬を飲めば痩せる」と考えるのは間違いです。薬だけでなく、治療法もタイプごとに違う。「実証タイプ」は食べ過ぎを抑えゆっくり食事すること。「水毒タイプ」は筋力が弱いので運動は徐々に始めること。「瘀血タイプ」は体を冷やさない食事にも注意したい。日本の伝統医学・漢方の診断で肥満症と向き合えば、体質だけでなく、個々の生活習慣の改善点も分かるのだ。

慶應義塾大学病院



新宿区信濃町35番地 ☎03-3353-1211
診察時間/初診・午前8:40~11:00
休診日/日曜日、第3土曜、年末年始、1月10日、4月23日

