

日本フレルハップ

平成25年6月29日第三種郵便物承認 平成24年12月1日発行 毎月1回1日発行 通巻285号

まいんど

12

2012 vol.24



船水
印

漢方で未病を治し、 健康長寿を目指す



慶應義塾大学医学部
漢方医学センター
准教授

渡辺 賢治 先生

1984年、慶應義塾大学医学部卒業。東海大学医学部免疫学教室助手、米国スタンフォード大学、スタンフォードリサーチインスティテュート、北里研究所東洋医学総合研究所などを経て、2001年から慶應義塾大学医学部東洋医学講座（現漢方医学センター）准教授。現在に至る。日本内科学会専門医、日本東洋医学会理事・指導医。著書に『日本人が知らない漢方の力』（祥伝社）ほか。

● 注目を集める漢方医学

漢方医学はいま、世界中から注目されています。インフルエンザにかかった患者さんが病院に行くとき、ウイルスの繁殖を抑える薬を処方されるのが一般的です。しかし実は、有名な漢方薬「葛根湯」でも十分に治療できる場合が多いのです。筋肉痛や関節痛などを伴い、症状が強い場合には、「麻黄湯」を単独で服用したほうが効果的だったなどのデータも報告されています。ほかにも、外科手術後の腸閉塞予防に大建中湯や、認知症患者の徘徊の抑制に抑肝散が使われるなど、漢方はいま、最新の西洋医学と融合することによって新たな可能性が見出されています。

アンチエイジングの日本語訳は「抗加齢」ですが、加齢に抗うというよりは、病気になる前に歳を重ねるといいうほうが正しいと思います。病気になる前の「未病」の段階で身体の状態を

改善する、という漢方の基本的な考え方は、まさに現代のアンチエイジングの目指す医療そのものであるといっても良いでしょう。西洋医学では「治療」はできませんが、元の元気な状態に戻すことは困難です。漢方は単に寿命を延ばすだけでなく、いつまでも元気で長生きできるように身体を整えるという点で、まさにアンチエイジングのための医学です。

西洋医学は、何らかの病気に対して治療するのが基本です。それに対して漢方の治療の対象はあくまでもその病気を起こしている人間の心身面。その病気が繰り返し発生しないように、身体が病気になる原因の根元を絶つのです。漢方医の診察は、単純にそのとき発生した症状を治療しておしまいではなく、患者さんの表情を見る、声の調子を聞く、あるいは病気の背景にある仕事やご家族のことを聞く、といった診断にじっくりと時間をかけたうえで、その患者さん

漢方薬は「長く飲むこと」によって効果がある薬「毒にもなるのであまり長期間飲んではいけない薬」「毒なのでこぞという時にしか使われない薬」の三種類に分類されます。長く飲む漢方薬として有名なのが「八味地黄丸」です。基本的には前立腺が肥大して尿の出が悪くなった人によく処方される薬ですが、漢方愛好家の間では「40歳を過ぎたら八味地黄丸」といわれるくらい、中年以降ずっと飲み続ける人もたくさんいます。この薬には、人間の生命エネルギー「腎の気」が老化に伴って衰えるのを防ぎ、生命現象を活発化させる効果があるとされ、別名「腎気丸」とも呼ばれています。漢方医に相談すれば処方してもらえますが、薬局でも販売されています。

漢方薬はあまり副作用がないといわれますが、生薬に対するアレルギー反応として、胃腸障害や下痢、蕁麻疹などが発生する場合があります。服用に際しては医師または薬剤師に相談するようによみましょう。

● 女性の更年期障害と漢方

漢方が得意とする分野の一つに女性の更年期障害があります。これは女性ホルモンの分泌量が急に変化するために発生する不可避の現象なので、どうやって無くすかではなく、症状を少しでも和らげるにはどうすれば良いかを考えな

ければなりません。更年期を迎える女性の多くは不安感や不眠に悩まされ、これが一生続くのではないかと考えてしまいがちですが、これらの症状の原因はホルモンバランスの変化だけではないことが明らかにされています。ご主人の定年退職や、お子さまの就職、独立といった環境変化も大いに影響するのです。漢方医はそういったことをすべて聞いて、原因や解決策を一緒に考え、治療法を見つけていきます。重度の更年期障害でお悩みの方は、一度漢方医に相談されてみてはいかがでしょうか。

漢方には生薬療法、鍼・灸、養生の三つが含まれます。養生はいわゆる生活指導のことですが、これも漢方医が行います。頭痛の原因が冷えだすとすれば「冷たいものを控えるように」とか「冷房の風に当たらないように」といった生活習慣のアドバイスも含めて、総合的な治療を行います。

また、局所の痛みや血流障害は漢方薬で改善が可能です。骨に異常がないのに筋肉が張っているという場合は、温めたりストレッチをしたりするほうが効果的なケースもあります。漢方薬だけに頼るのではなく、日々の生活習慣を改善する努力を行いながら、正しく使うようにしましょう。

いくら長生きできたとしても、寝たきりであれば楽しい老後とはいえません。漢方は単に寿命を延ばすだけでなく、症状が実際に出る前に

一人ひとりに合った治療法を決定します。未病を治すのが漢方の基本ですから、病気になるてしまった人も、そうでない人も診察を受けます。日本東洋医学会のホームページ（<http://www.jsom.or.jp/universally/>）では、お近くの漢方医を簡単に探すことができます。これを機会にかかりつけの漢方医を見つけられればいかがでしょうか。まずは気軽に問い合わせしてみてください。

● 漢方薬の作用について

漢方薬には血流の改善や代謝の改善などの作用がありますが、特筆すべきは抗酸化作用が強いものが多いことでしょう。一日分の漢方薬を飲むほうが、野菜をたくさん食べるよりも抗酸化作用が強い場合もあり、アンチエイジングの面でも非常に効果的です。

病気を抑え、いつまでも元気に生き続けるための医学。何らかの不調を自覚している方も、そうでない方も、西洋の医学と合わせて漢方を取り入れ、健康長寿を目指しましょう。

漢方セルフチェック

左のような事項に心当たりのある方は、漢方医に相談しましょう

- 1 やる気があるのに身体が動かない
- 2 食後、猛烈な眠気を感じる
- 3 食べ物がのどに詰まり感がある
- 4 ツメ割れや、皮膚のかさつきがある
- 5 目にくまがでやすい
- 6 月経痛や月経前に気分が落ち込む
- 7 普段からなんとなく頭が重い
- 8 車酔いをしやすい

〈解説〉

- 1、2は全身のエネルギーの源である「腎」が不足している状態。
- 3は気の流れが滞っているために起こる「気うつ」の状態。
- 4は栄養を運ぶ血の力が衰えている状態。
- 5、6は血の巡りが悪くなっている状態。
- 7、8は体内の水分調節に障害がある状態の可能性があります。