

## ためして漢方!

## その21

## 養生法



**Q** 病気にかからないように普段から養生が大切と考え、日々の食事の内容や湯船につかるなどの習慣を意識しております。風邪など感染症にかからないようにするため、あるいはかかったとしても早く回復できるからだにしておくための漢方薬の上手な使い方があれば教えてください。(56歳、女性)

**A** 昔から「薬より養生」ということわざがあります。これは「病気になって薬に頼るより、ふだんから養生して健康を保つことが大事だ」という意味です。養生とは、日常生活を自然の法則に逆らわず、摂生や保養に努めて過ごすことで、それにより人が本来持っている免疫力や自然治癒力が高まると考えられます。養生では特に食事が大切で、定期的に、バランスよく、温かいものを食べ、過度な飲食を慎んで腹八分目にします。生活は規則正しく、体を冷やさないように心掛けます。精神面では気持ちを前向きにして楽しむことが大切で、笑ったり好きな音楽を聞いたりすることが免疫力を高めるという報告もあります。さらに、適度な運動を続ける、積極的に気功を取り入れるなども効果的です。

しかし、いくら養生をしても常に体調が万全でいられるとは限りません。心身のバランスが崩れて生じた些細な症状は、それがたとえ西洋医学では病気と認識されなくても、免疫力や自然治癒力を低下させます。この状態

を漢方では「未病」と言いますが、一般に未病に対する特定の薬があるわけではなく、それぞれの人が感じる心や体の不快な症状を取り除く漢方薬で治療します。たとえば、雨の前に頭が痛くなる人に**五苓散**、加齢によって腰痛や頻尿が起こる人に**牛車腎気丸**、ストレスで腹が痛む人に**四逆散**、こじらせた風邪の激しい咳に**柴陷湯**などを用います。このように、ふだんから心身ともに快適な状態に保っておくことが、結果的に自然治癒力を高めて、病気に罹りにくい健全なからだにしてくれるのです。

また、特定の漢方薬が免疫力を上げるという報告もあります。**補中益気湯**という薬は一般に気力や体力が低下した人に用います。この薬をインフルエンザの流行前に予防的に8週間飲んでもらったところ、そのシーズンはインフルエンザに罹る人が明らかに減ったという研究です。

とは言うものの、免疫力を上げて風邪などに罹りにくい体質にするには、やはり養生が最も大切です。そして、ふだんから意識的に自分の体調に目を向け、もしも不調を感じれば、早めに漢方専門家に相談して治しておきましょう。(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



## 野上達也准教授が日本東洋医学会奨励賞を受賞しました

日本東洋医学会奨励賞は、漢方医学の進歩に寄与する優れた論文に対して授与されるもので、2023年6月に開催された第73回日本東洋医学会学術総会において、野上達也准教授が受賞しました。受賞対象となった研究は次の2報です。

- ★大学病院に通院した患者における漢方薬による薬剤性間質性肺炎の頻度を調査した研究
- ★2019年に日本のすべての医学部における漢方医学教育の実態調査を行い、2011年調査時と比較し日本の医学部における漢方医学教育の問題点や解決すべき課題について明らかにした研究



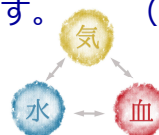
# 漢方医学の基本理論 ～「<sup>ききよ</sup>気虚」について～



漢方医学では、生体は気血水の3つの要素で成り立つものと考え、日本では一般的にその失調状態としては、「気虚（ききよ）」「気逆（きぎやく）」「気滯（きたい）」「瘀血（おけつ）」「血虚（けつきよ）」「水滯（すいたい）」の6つの病態を想定します。

気虚とは、目に見えないエネルギーである「気」が量的に不足した病態です。気には産まれたときに親から授かった「先天の気」と、出生後に自分の力で体内に取り込む「後天の気」があるとされます。後天の気には、呼吸

によって体に取り込む「精気（せいぎ）」と、飲食によって体に取り込む「水穀の気」があります。考えてみるとさほど難しいことは言っていませんね。産まれた時点で生きているということは何らかのエネルギーを持っているわけで、それを「先天の気」と呼び、その後、呼吸をしなかったり、飲食をしなかったりすると死んでしまうという観察から、「精気」と「水穀の気」を想定したわけです。気虚は「先天の気の枯渇」「後天の気の不足」によって起こります。（野上達也）



\* 鍼灸治療は自費診療  
(1回6,000円+税)となります

## 鍼灸治療のご紹介 ～養生法～

養生とは、保健・強壮・疾病予防・老化防止の基本的な考えであり重要な方法とされています。主な養生法として、**食事、生活、睡眠、呼吸、運動**があります。これらの養生法を行うことで免疫力が高まり、生活習慣病の予防に繋がります。

**食事**：飲食過剰を控え、腹8分目を意識しましょう。東洋医学では「食薬同源（薬の源は食事）」「食医同源（医療の源は食事）」という言葉があるほど健康のために食事を大切にしています。簡単な実践方法として、食べ物をかむ回数を増やすことで、消化器官への負担が減るとされています。

**生活**：自身の欲のままに行動するのではなく、自制をして規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

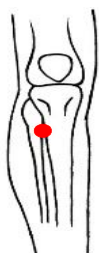
**睡眠**：しっかり睡眠時間を確保し、疲労をためないようにしましょう。しかし、寝過ぎや寝溜めは良くありません。

**呼吸**：気を取り入れ全身に巡らせましょう。簡単な方法として、最初に息を口から吐き切ります。そして鼻から吸い込みます。最後に口から息を吐き切ります。この時、吸い込みにかけて時間の倍近くかけて吐き切るようなゆっくりとした呼吸を行うようにすると良いでしょう。

**運動**：苦痛に感じない強度の運動を定期的に行いましょう。

さらにこれらと合わせて、養生の効果を高めるために、**足三里・三陰交・関元**を温めるような刺激（簡易灸・簡易カイロ等）を行っててください。

足三里  
(あしさんり)



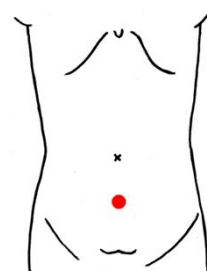
膝の下のすねの上に突起した骨の下縁から外側指2本分のところ

三陰交  
(さんいんこう)

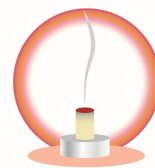


内くるぶしの中央からすねに沿って膝の方へ指4本上がった骨の内側の際

関元  
(かんげん)



へその真下指4本のところ



(山中一星、高土将典)