

## 養生法

乳鉢  
(にゅうばち)



固体を粉碎したり、粉末を混ぜ合わせたりするために使うものです。

漢方の代表的な道具の1つです。

## 004 ためして漢方

養生法

## 006 処方解説

十全大補湯

## 007 漢方医学の基本

漢方薬ポリファーマシーについて①

## 008 鍼灸治療のご案内

養生法と鍼灸

# めぐり

Vol.50 CONTENTS

2025年4月より漢方・鍼灸だよりをリニューアルしました。東洋医学では、気・血・水（津液）という3つの要素が身体の中を順調に巡っている状態を健康と考えます。毎月旬なトピックスを取り上げ、漢方・鍼灸に係わる事象をお届けしてまいります。この1冊がきっかけとなり、患者さんの身体の不調が改善されれば幸甚です。



# ためして漢方！

## 今月のテーマ「養生法」

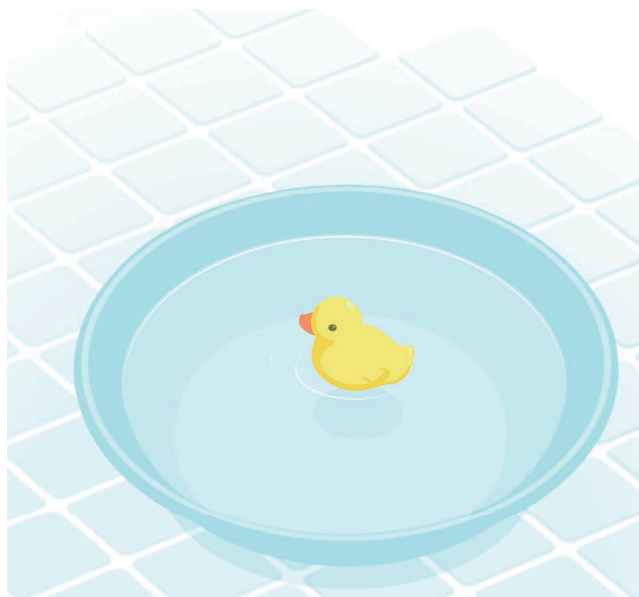
### Q Question

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 Answer

残念ながら、「誰でもこの薬を飲んでおけば風邪をひかない」といった便利な漢方薬はありません。しかし、新型コロナウイルスに関しては、施設内での流行の際に麻黄湯エキス製剤を予防的に服用していた方が発症率は低かったとする報告があり（Nabeshima, Atsuko, et al. Journal of Infection and Chemotherapy 28.7 (2022): 907-911.）、漢方薬の可能性を示す上では興味深いデータだと思います。このように病態や患者さんの体質に合った漢方薬を服用することで、病気になりにくい状態を維持するということは可能かもしれません。

もちろん、ただ漢方薬を飲んでいればよい



というわけではなく、十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をし、適度の運動を行うこと、そしてうがいや手洗い、換気などの感染予防を心がけることは大切な養生だと思います。新型コロナウイルス感染症が流行した際に、私たちは「3密を避ける」という行動変容を行うことで、感染の流行を抑制することに成功しました。新型コロナの流行が下火になり、感染後の病態も軽症化したことであまり意識されなくなりましたが、「3密を避ける」ことはインフルエンザなどの感染症に対しても有効であり、感染症の流行時には心がけるべき行動の一つであることは変わりません。

一方で、漢方医学には「未病」という考え

方があります。これは、はっきりと病気になる前に、なんとなく体調が悪い、気分がすぐれないといった「病になる前の状態」があり、これを治療することこそが人が健康であるためには大切であるとするものです。はっきりと病気の症状が出る前に治療をするという意味では、脳梗塞や心筋梗塞などの致死的な疾患を発症する前に、そのリスクとなる喫煙や高血圧症・高脂血症などをしっかりとコントロールしていくという、現代の生活習慣病診療の考え方は「未病」への対応の一つかもしれません。ただし、漢方医学でいう「未病」とはより幅が広く、精神疾患や心身症などの心の問題も含め、身体の様々な病態において「未病」の時期があり、それに対応することが大切と考えます。

では「未病」を治すにはどうしたらよいでしょうか。これはやはり「未病」の性質や原因に応じて臨機応変に対応する必要があり、「未病には〇〇湯が良い」と簡単には言えません。しかし、比較的用いることが多い処方としては、ほちゅうえつきとう 補中益気湯、じゅうぜんたいほうとう 十全大補湯、にんじんようえいとう 人參養栄湯、しょうけんちゅうとう 小建中湯、おうぎけんちゅうとう 黄耆建中湯などの補剤が挙げら

れます。倦怠感と食欲不振があり夕方に熱っぽいという方は補中益気湯、皮膚や粘膜が乾燥し、髪の毛が抜けやすく全身倦怠感が強い方は十全大補湯、咳や痰などの呼吸器症状や不眠症があり全身倦怠感がある場合には人參養栄湯、小児でお腹を壊しやすく、すぐに下痢をして全身倦怠感が強い場合には小建中湯、皮膚が弱く汗をかきやすく倦怠感が強い場合には黄耆建中湯といった風にそれぞれを使い分けます。微妙に適応となる病態は異なりますが、いずれも元気を補って消化管の機能を高め、飲食物のエネルギーを上手に利用することを助けます。これらを適切に服用することで、疲労感や倦怠感などが改善し、食事がおいしく感じられるようになり、夜はよく眠れ、排便もスムーズになるといった効果が得られれば、きっとその方は感染症にも、その他のストレスに対しても十分に立ち向かっていくことができるでしょう。

適切な養生や予防を行いながら、漢方薬を上手に利用して「未病」を治し、感染症を含む様々な疾患にかからないように心がけていただければと願っています。

解説をしてくれた人



野上 達也 | のがみ たつや

漢方医学を通じて多くの患者様の心身の健康に貢献したいと考えております。現代西洋医学との組み合わせも考え、最善の医療をご提供致します。東洋医学科診療科長・教授。

# 処方解説

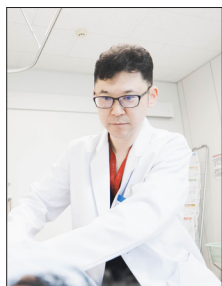
## じゅうぜんたいほうとう 十全大補湯

今月のテーマは養生ということですが、いろんな養生があるなかで、足りないものを補う養生に使える漢方薬として「十全大補湯」という漢方を紹介したいと思います。

漢方では気、血、水の3つを体の構成要素として考えますが、この処方は気と血を補う漢方です。十全大補湯 = 四君子湯（消化機能を改善して気を補う） + 四物湯（血を補う） + 黄耆（気を補う） + 桂皮（気血を巡らせる）という構成になっており、気（エネルギー）、血（物質・栄養・血流）がともに虚している（足

りない）状態に使用します。その結果、保険薬の効能・効果は「病後の体力低下、疲労倦怠、食欲不振、ねあせ、手足の冷え、貧血」となっており、術後、慢性疾患、高齢などの原因により、疲労衰弱している状態に用います。太っている、浮腫んでいる（余っている）、メタボな状態でなく痩せている（乾いている、足りなくて弱っている）状態の方に用いて元気にする漢方薬です。循環を改善したり、免疫を賦活したり、組織修復を促進したりする効果を期待して使用します。

解説をしてくれた人



谷口 大吾 | たにぐち だいご

西洋医学と東洋医学のハイブリッド診療。心身一如、心身医学の考えを取り入れた全人的医療。こういった考えを基に自然治癒を目指した治療で皆さんの役立てればと考えています。東洋医学科准教授。



# 漢方医学の基本 48

## 漢方薬ポリファーマシーについて①

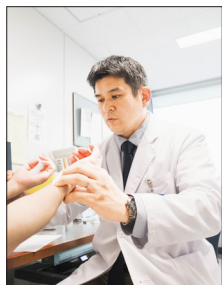
ポリファーマシー（Polypharmacy）とは Poly（多い）＋ Pharmacy（薬）の造語で、日本語で「多剤服用」と表現されることもありますが、カタカナで「ポリファーマシー」と表現されることが多く、一人の患者が多くの薬剤を服用することで様々な問題が起きることを指します。

ポリファーマシーは、単に薬剤の費用が増えてしまうだけではなく、薬同士の相互作用により害が起きやすくなったり、内服する量や種類を間違ってしまったたり、量が多すぎて飲みきれなくなってしまうたりと、様々な問題を引き起こします。西洋薬においては、5種類以上の薬剤を内服すると高齢者にとって有害な事象、すなわち認知機能障害・転倒・死亡などが増加することから、5種類以上の薬剤を服用することをポリファーマシーとするのが一般的です。日本では患者が複数の医療機関に自由に受診

できる上、薬剤費の自己負担額が低いため、一人の方が多数の薬剤の処方を受けてしまいがちです。特に高齢者は多くの疾患を抱えているためポリファーマシーになりやすく、50%程度はポリファーマシーの状態という報告もあります。

医師や薬剤師がポリファーマシーを防ぐため努力することはもちろん重要ですが、患者様も医療機関に受診する際には、他の医療機関で受けている治療内容や服薬している薬剤について適切に担当医に伝え、必要最低限の薬剤の服用にとどめるように意識を持つことが大切だと考えます。ポリファーマシーの問題は西洋薬だけの問題ではなく、漢方薬と西洋薬の併用、漢方薬の多剤併用などが問題となることがあり、我々漢方医学の専門家にとっても重要です。

解説をしてくれた人



野上 達也 | のがみ たつや

漢方医学を通じて多くの患者様の心身の健康に貢献したいと考えております。現代西洋医学との組み合わせも考え、最善の医療をご提供致します。  
東洋医学科診療科長・教授。

# 鍼灸治療のご案内

## 養生法と鍼灸

鍼灸治療は崩れたバランスを整えるきっかけを提供しますが、その効果を持続させるには日々の養生が不可欠です。養生法には、食事、生活、睡眠、呼吸、運動があります。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つながります。さらに、養生と合わせて、自宅で経穴を温めるケアを取り入れましょう。

お灸や蒸しタオルを使って、心地よい温かさで優しく刺激します。こうした温めは血流を促し、体の機能を整える助けになります。鍼灸治療で歪んだバランスをリセットし、日々の養生でその状態を維持することにより、心身ともに健やかで、活力に満ちた毎日を過ごせるでしょう。

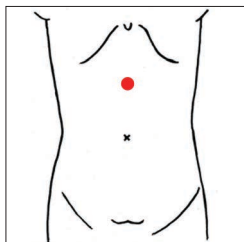
### 養生法（5項目）

食 事	生 活	睡 眠	呼 吸	運 動
飲食過剰を控えましょう。簡単な方法として咀嚼回数を増やし、満腹中枢を刺激して食べる量を減らしましょう。消化器官への負担が減り、胃もたれ予防にも良いです。食材は季節のものを選び、と身体に良いとされます。	健康情報を生活に取り入れ、健康を目指して頑張る方もいます。楽しく続けられれば良いですが、精神的に追われていませんか。心が落ちつかないと健康とは言えず、養生も不十分です。たまには健康情報に縛られず、やりたい事をし、食べたいものを食べることも大切です。	十分な睡眠時間を確保し、疲労をためないようにしましょう。適した睡眠時間は個人差がありますが、朝すっきり目覚められる時間が目安です。室温や湿度も影響します。室温は、夏 25 ～ 28、冬 18 ～ 23℃、湿度は通年で 40 ～ 60% が良いとされます。	気を取り入れ全身に巡らせましょう。簡単な方法とは、まず口から息を吐き切り、鼻から吸い込み、最後に口からゆっくり吐き切ります。この時、吸う時間の倍近くかけて吐くようにしましょう。	苦痛を感じない強度で定期的に行いましょう。「1日一万歩」が良いとされますが、万人に適するわけではありません。自分に合った歩数を探しましょう。



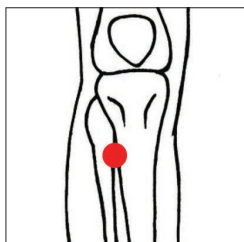
# 漢方医学の基本 48

## 経穴紹介



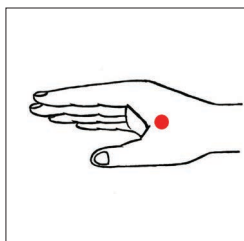
ちゅうかん  
①中脘

へそとみぞおちの中間



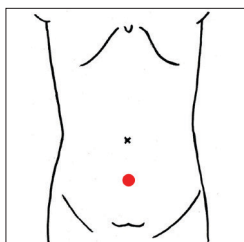
あしさんり  
②足三里

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



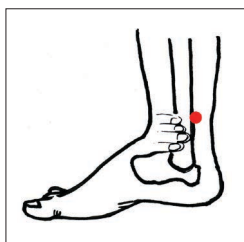
ごうこく  
③合谷

手の甲側で、親指と人差し指を合わせてできる、ふくらみの中央



かんげん  
④関元

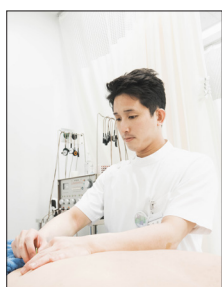
へその真下指4本のところ



さんいんこう  
⑤三陰交

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

解説をしてくれた人



山中 一星 | やまなか いっせい

初心を忘れず、今日よりも明日が少しでもいい日になる治療を心がけています。

診療技術部診療技術科（はり師・きゅう師）。



みなとみらい



江の島

4月号からリニューアルしてお届けしてきた本誌も、早くも12月号となりました。秋の空気が冬へと少しずつ入れ替わるこの季節、体調を崩しやすい時期でもあります。皆さまが健やかに年末を迎えられますよう願っております。来年もどうぞよろしくお願いいたします。





# NEXT ISSUE

Jan.2026 Vol.51

## 頻尿

トイレが近いことで、日々の過ごし方でお困りの方も多いのではないのでしょうか。  
次号は頻尿について解説いたします。



膝肩腰の痛み

Vol.49



寝汗

Vol.48



暑気あたり

Vol.47

バックナンバーは、東洋医学科公式ホームページより閲覧できます。

公式WEB



## Cover Illust

ポインセチア。花言葉は「祝福する」  
「聖夜」と、12月にピッタリです。楽しいクリスマスをお過ごしください！



## めぐり

漢方・鍼灸だより | 東洋医学科広報誌

発行日 2025 年 12 月 1 日

発行人 野上達也

© Tokai University Hospital 2025