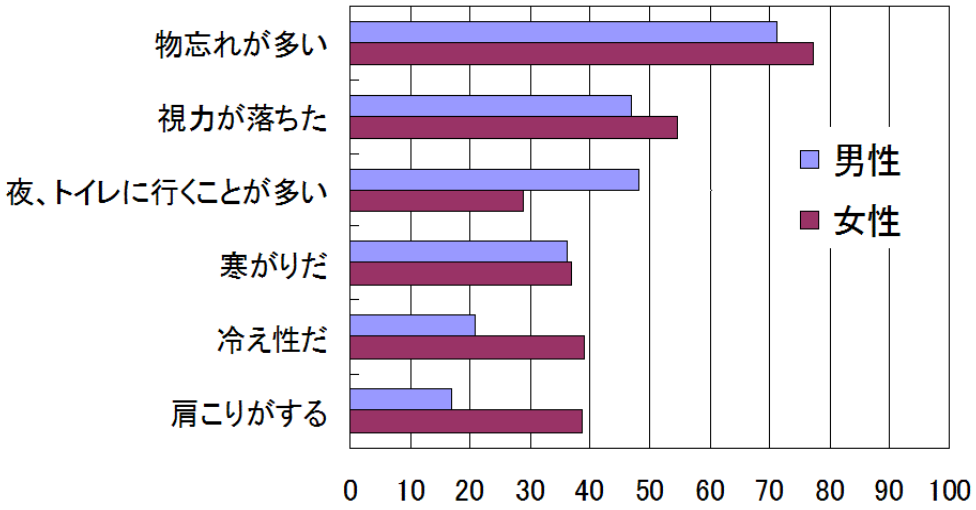
第２９回漢方教室（漢方）

アンチエイジングと漢方－人生をながく楽しみたい－

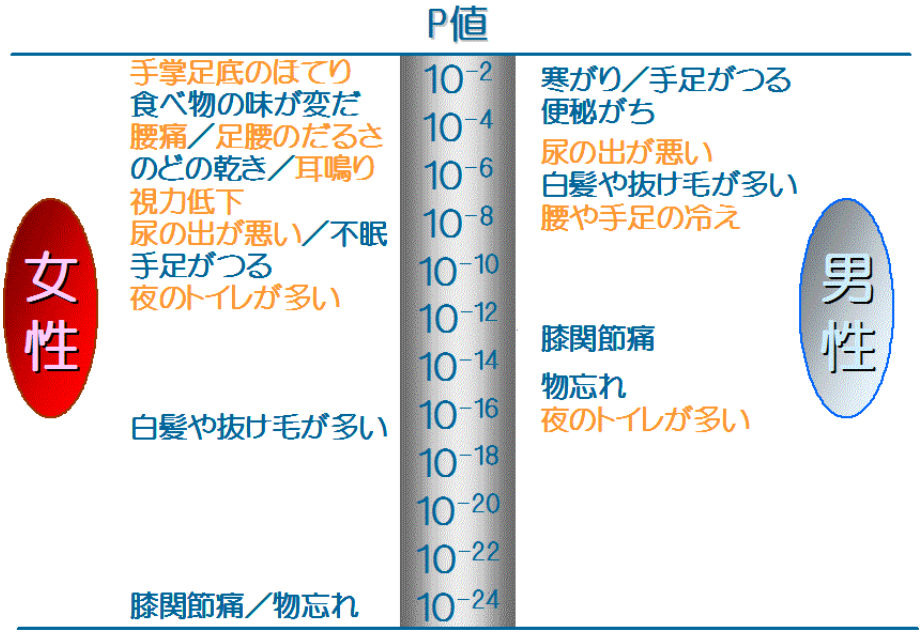
Ⅰ．エイジングで生じやすくなる症状

長野県旧長谷村でのフィールドワークから －住民 1199 人からのアンケート調査結果

1　高齢者（65 歳以上）に多い症状　－出現率 30%以上の症状－



2　高齢者優位に出現する症状



Ⅱ．エイジングとアンチエイジング

川田浩志『サクセスフルエイジングのための３つの自己改革』（保険同人社）より引用

1　エイジング（老化）の主なメカニズム

1）フリーラジカルによる細胞障害

活性酸素などの酸化ストレスによって細胞は障害を受けて、機能が低下する

2）テロメアによる細胞分裂の制限

細胞が新しく生まれる回数は、テロメアという遺伝子構造によって制限されているために、組織の細胞新生が低下していき、機能も低下する

3）遺伝子の修復エラーによる細胞障害

細胞の遺伝子が障害を受けた際に、これを修復しようとする機構がうまく働かないと、結果的に細胞や組織の機能が低下する

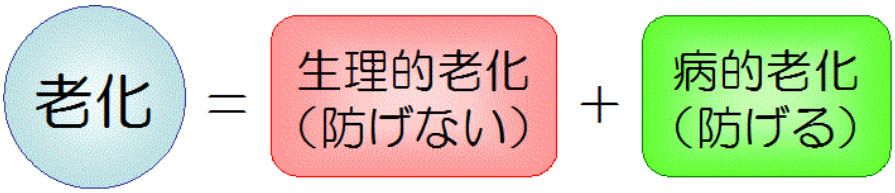
4）老廃物蓄積による細胞や組織の機能低下

老廃物が細胞外に排出しきれず細胞内に蓄積されると、細胞や組織の機能が低下する

5）ホルモン産生低下による体の諸機能低下

細胞や組織の恒常性を維持しているさまざまなホルモンの産生が徐々に低下するために、体の諸機能も低下する

2　アンチエイジング（抗老化・抗加齢）で若返りが可能か？



○生理的老化

自然な老化で、今の医学では防ぐことはできない

○病的老化

さまざまな原因によって促進される老化で、防ぐことができる

3　アンチエイジング・メディスン（抗加齢医学）とは

○“病的老化”を予防・治療して病気を未然に防ぐことによって、人々を健康長寿に導くことを目的とした新しい医学の一分野

○加齢という生物学的プロセスに介入を行い、加齢に伴う動脈硬化や、がんのような加齢関連疾患の発症確率を下げ、健康長寿をめざす医学

（日本抗加齢医学会ホームページより引用）

Ⅲ．東洋医学でいう「腎」とエイジング

1　五臓の異常と臨床症状

五臓	臨　床　症　状
肝	怒りっぽい、筋肉の痙攣、目の異常、精神不安定
心	不眠、舌先端が赤い、過剰な喜び
脾	食欲異常、胃腸虚弱、よだれをたらす、手足が黄色い
肺	呼吸器の症状、皮膚の異常、涙が出る、憂うつ、悲しみ
腎	老化現象、夜間頻尿、集中力低下、驚き、恐れ

★「腎」は生命活動や生殖活動と関連している！

2　男女の一生と腎気　（『黄帝内経』素問・上古天真論篇）

Ⅰ．女子

七歳腎気盛、歯更、髪長。
二七而天癸至、任脈通、太衝脈盛、月事以時下、
　故有子。
三七腎気平均。故真牙生而長極。
四七筋骨堅、髪長極、身体盛壮。
五七陽明脈衰、面始焦、髪堕。
六七三陽脈衰於上、面皆焦、髪始白。
七七任脈虚、太衝脈衰少、天癸竭、地道不通、
　故形壊地、無子也。

Ⅱ．丈夫（男子）

八歳腎気実、髪長、歯更。
二八腎気盛、天癸至、精気溢瀉、陰陽和、故能有子。
三八腎気平均。筋骨勁強。故真牙生而長極。
四八筋骨隆盛、肌肉満壮。
五八腎気衰、髪堕歯槁。
六八陽気衰竭於上、面焦、髪鬢頒白。
七八肝気衰、筋不能動。天癸竭、精少、腎蔵衰、形体皆極。
八八則歯髪去。腎者主水、受五蔵六府之精而蔵之。故五蔵
　盛乃能寫。今五蔵皆衰、筋骨解堕、天癸盡矣。故髪鬢白、
　身体重、行歩不正而無子耳。

３ 腎虚とエイジング

１）腎虚とは

腎虚 ⇔ 腎気の衰え ⇔ 加齢に伴う不都合な諸症状 ⇔ エイジング

２）腎虚で現れる症状

◎下半身の衰え（筋力低下、痛み、しびれ、むくみ など）

◎腰痛

◎夜間頻尿

〇腹証（小腹不仁）

臍の下が柔らかく、圧迫すると指が皮下に抵抗なく入っていくような感覚

〇排尿異常（尿線が細い、気持ちよく尿が出ない、尿の切れが悪いなど）

〇性欲減退

〇足底を中心とする不快なほてり感（足底煩熱）

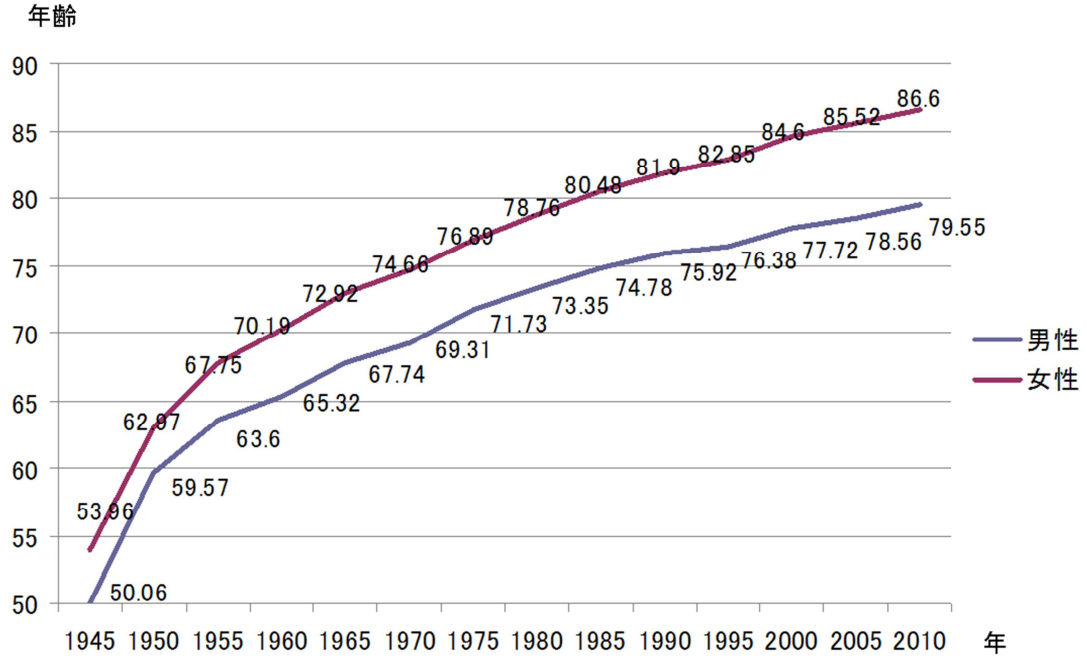
〇白内障

〇難聴、耳鳴り

Ⅳ．東洋医学が考えるアンチエイジング

１ ヒトの寿命

１）世界一長寿の国“ニッポン”



★ 寿命が延びた理由は。。。

・西洋医学の恩恵？

・東洋医学ではどう考えるか？

2）五臓と寿命　（『黄帝内経』霊枢・天年篇）

人生十歳、五蔵始定、血気已通、其気在下。故好走。
二十歳、血気始盛、肌肉方長。故好趨。
三十歳、五蔵大定、肌肉堅固、血脈盛満。故好歩。
四十歳、五蔵六府、十二経脈、皆大盛以平定、腠理
　　始疏、栄華頽落、髪頗斑白。平盛不揺。故好坐。
五十歳、肝気始衰、肝葉始薄、胆汁始減、目始不明。
六十歳、心気始衰、苦憂悲、血気懈惰。故好臥。
七十歳、脾気衰、皮膚枯。
八十歳、肺気衰、魄離。故言善誤。
九十歳、腎気焦、四蔵経脈空虚。
百歳、五蔵皆虚、神気皆去、形骸独居而終矣。

★平均寿命が 40 歳台だった当時、100 歳まで生きると書いてある

3）短命の原因　（『黄帝内経』素問・上古天眞論篇第一）

上古之人、其知道者、法於陰陽、和於術數、
食飲有節、起居有常、不妄作勞、
故能形與神俱、而盡終其天年、度百歳乃去。
今時之人不然也。以酒爲漿、以妄爲常、
醉以入房、以欲竭其精、以耗散其眞。
不知持滿、不時御神。務快其心、逆於生樂、
起居無節。故半百而衰也。

★凡人は飲食や色情に溺れるから天から与えられた命を縮めている

2　長寿とは　（『呂氏春秋』巻三 季春紀　呂不韋〈秦の宰相〉著　B.C.239）

天生陰陽、寒暑燥濕、四時之化、
萬物之變、莫不爲利、莫不爲害。
聖人察陰陽之宜、辨萬物之利、
以便生。故精神安乎形、而年壽
得長焉。長也者、非短而續之也。
畢其數也。
畢數之務、在乎去害、何謂去害。
大甘大酸大苦大辛大鹹、五者充
形、則生害矣。大喜大怒大憂大
恐大哀、五者接神、則生害矣。
大寒大熱大燥大濕大風大霖大霧、
七者動精、則生害矣。故凡養生、
莫若知本。知本則疾無由至矣。

【意訳】
　長寿ということは、本来短い寿命を長くするということではない。本来そなわっているところの生命を十分に発揮させる、すなわち天寿を全うすることである。天寿を全うするためには、それを妨害するものを取り除いてやらなければならない。

長也者：長寿
非短而続之也：短いものを継ぎ足しているのではない
畢其數也：天寿を全うする

3　不老長寿のくすり

『神農本草経』　（中国最古の薬物学書　前漢末期・西暦紀元前後）

	意　味	目　的	特　徴	生　薬
上薬	命を養う	軽身益気、不老延年を得る	無毒 長期連用が可能	人参、黄耆、大棗、甘草など（120品）
中薬	性を養う	発病を抑え、虚弱を補う	無毒なものと有毒なものとがある	当帰、柴胡、麻黄、芍薬、葛根など（120品）
下薬	病を治す	病気を治療する	多毒で副作用がある 長期連用しにくい	大黄、附子、半夏、水蛭、しゃ虫など（125品）

4　西洋と東洋の哲学と医療

	思 想	病気治療への考え方
西 洋	性悪説	病気を見つけて排除する
東 洋	性善説	不摂生や不養生をやめて自然治癒力を高める

Ⅴ．漢方治療の実際

1　腰痛、坐骨神経痛、関節痛

①**八味地黄丸**[7]（はちみじおうがん）

腎虚の代表的処方で、いわゆる「抗老化薬」と考えてよい

腰痛、夜間頻尿、坐骨神経痛、下肢の虚弱やむくみ、間歇性跛行などに用いる

中高年者には多用するが、胃腸の弱い者には注意する

②**牛車腎気丸**[107]（ごしゃじんきがん）

八味地黄丸の効果が不十分な場合に用いる

下肢のしびれ、浮腫などに効果がある

③**防已黄耆湯**[20]（ぼういおうぎとう）

変形性膝関節症にまず用いてみる

いわゆる水太りタイプで、汗かきに応用する

④**桂枝加朮附湯**[18]（けいしかじゅつぶとう）

さまざまな神経痛や関節痛を訴える場合に広く用いる

胃腸が弱く冷え症で、温めると痛みが楽になる

2　排尿障害

①**八味地黄丸**[7]（はちみじおうがん）

腰痛、下肢の虚弱や浮腫、夜間頻尿、手足のほてりなどに適応がある

②**猪苓湯**[40]（ちょれいとう）

尿意頻回、排尿痛、血尿、残尿感など（膀胱炎症状）が目標となる

膀胱炎を繰り返す場合は**猪苓湯合四物湯**[112]（ちょれいとうごうしもつとう）を連用する

③**清心蓮子飲**[111]（せいしんれんしいん）
冷えが原因で膀胱炎を繰り返すものによい

3　だるい、疲れやすい
①**補中益気湯**[41]（ほちゅうえっきとう）
疲れやすい、だるいと訴える人に第一選択薬である
手足のだるさ、食後の眠気、寝汗などが目標になる
②**十全大補湯**[48]（じゅうぜんたいほとう）
疲れやすさ、だるさの他に、皮膚がカサカサする、貧血があるなどが目標となる
③**加味帰脾湯**[137]（かみきひとう）
疲れやすさ、だるさの他に、抑うつ気分、元気が出ない、眠れないなどがある

4　胃腸障害、便秘
①**六君子湯**[43]（りっくんしとう）
胃もたれ、食欲不振を目標とする
②**安中散**[5]（あんちゅうさん）
心窩部が重く痛む、胸やけがあるなどと訴える
市販の漢方胃腸薬は本方の加味方が多い
③**帰脾湯**[65]（きひとう）
六君子湯や補中益気湯でも胃がもたれるヒトに試みる
④**麻子仁丸**[126]（ましにんがん）
便秘で、枯燥して兎糞状のコロコロとした便が出る

5　皮膚の痒み（老人性瘙痒症）
①**当帰飲子**[86]（とうきいんし）
皮膚がカサカサして痒い

6　こむらがえり
①**芍薬甘草湯**[68]（しゃくやくかんぞうとう）
こむらがえりの特効薬！
夜間に生じるこむらがえりには、就寝前に１包内服するだけでも効果がある