

## 第48回漢方教室（漢方）

# 漢方で心も体も元気で長生き！－100歳まで生きる秘訣－

## I. 東洋医学の健康法

### ①養生

不摂生や不養生をやめ、食事・生活・運動・気功などで心身のバランスを保つ。

### ②漢方・鍼灸

不快な自覚症状を取り除くことで、心身のアンバランスを正す。

## II. 養生

### 1 漢方から見た「長寿」

#### 1) 世界一の長寿国ニッポン

日本人の平均寿命（歳）

	2017年	2007年	1997年	1947年
男性	80.75	79.19	77.19	50.06
女性	86.99	85.99	83.82	53.96

（厚生労働省ホームページより抜粋）

- ・なぜこんなに寿命が伸びたのか？
- ・長寿は西洋医学の恩恵によるだけか

#### 2) 五臓と寿命（『黄帝内経』靈樞・天年篇）

人生十歳、五蔵始定、血氣已通、其氣在下。故好走。  
二十歳、血氣始盛、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、肝氣始衰、肝葉始薄、胆汁始減、目始不明。  
六十歳、心氣始衰、苦憂悲、血氣懈惰。故好臥。  
七十歳、脾氣衰、皮膚枯。  
八十歳、肺氣衰、魄離。故言善誤。  
九十歳、腎氣焦、四蔵経脈空虚。  
百歳、五蔵皆虚、神氣皆去、形骸独居而終矣。

3) 短命の原因 (『黄帝内经』素問・上古天真論篇第一)

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、度百歲乃去。  
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。

4) 長寿とは (不老延年を得るための方策)

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。

『呂氏春秋』卷三 季春紀  
(呂不韋〈秦の宰相〉著 B.C.239)

【意識】

長寿ということとは、本来短い寿命を長くするという事ではない。本来そなわっているところの生命力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。

【参考】安岡正篤著『天地にかなう人間の生き方～経世の書「呂氏春秋」を読む』(致知出版社)

5) 漢方治療の究極のゴール

(1) 西洋医学と漢方の治療目標の違い

西洋医学：医師側からのアプローチ

- ・病変部や検査異常 など
- ・非ホスト側(ゲスト側)に着目して attack 力(侵襲力)を低める。
- ・病氣と闘う、病氣を排除する。

漢方：患者側からのアプローチ

- ・不快な自覚症状 など
- ・ホスト側(生体側)に着目して defense 力(自然治癒力)を高める。
- ・病む人を癒す、自然治癒力を高める。

(2) 『神農本草経』に記載された上薬・中薬・下薬

	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 長期運用が可能	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	無毒なものと同有毒なもの 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 長期運用しにくい	大黄、附子、半夏、水蛭、 しゃ虫など（125品）

【参考】『神農本草経（しんのうほんぞうきょう）』（紀元1～2世紀頃に成立）

- ・東洋最古の薬物学書
- ・365種類の生薬を上薬・中薬・下薬の3ランクに分類している。

(3) 漢方治療が求める究極のゴール

- ・不快な自覚症状を改善することが治療の最終的なゴールではない。
- ・漢方治療の究極の目的は「軽身益気、不老延年」である！
- ・不老延年（不老長寿）を得るためには天寿をすり減らさないことが重要である！
  - 不摂生や不養生をやめ、かつ漢方治療で不快な自覚症状を取り除く。
  - その結果、人間が本来も持っている自然治癒力を最大限発揮できる。

2 自然治癒力を高める方法

1) 健康を保つ食生活

- ・腹七分目
  - 少量頻回食
  - 胃腸に負担をかけない。
- ・偏食しない
  - 30品目の食事を心がける。
- ・食事を楽しむ
  - 食物をよく噛んで味を楽しむ。
  - おかずとご飯を一緒に口に入れない。
  - ゆっくり食べる。
- ・からだを冷やす食べ物を取りすぎない
- ・朝食重視の食生活
  - 朝10：昼8：夕6（夜食はダメ）

からだを冷やす食べ物	からだを温める食べ物
葉や茎など地上に育つ野菜 (ナス、キュウリ、トマト、レタスなど)	地下に育つ野菜 (根菜類、イモ、ネギ、ニラ、生姜など)
大きくて水っぽい果物 南方系・夏の食物 (スイカ、メロン、バナナ、柿など)	小さくてかたい果物 北方系・冬の食物 (クルミ、クリ、ウメ、リンゴなど)

2) おなかを温める

- ・腹巻き、ズボン下、カイロなど
- ・お灸で温める（関元、天枢、中脘、足三里などのツボに自宅で朝夕、簡易灸を据える。）

### 3) 毎日を楽しく生きる（副交感神経優位な状態を作る！）

#### ・精神的安定

リラックスした気分で過ごす。

ストレスを避ける。

楽しい気分で前向きに生活する。

自分がやっていて楽しいことをする。（音楽・旅行・スポーツ・趣味など）

#### ・笑いの健康法

### 3 未病を治す

#### 1) 西洋医学からみた未病の概念

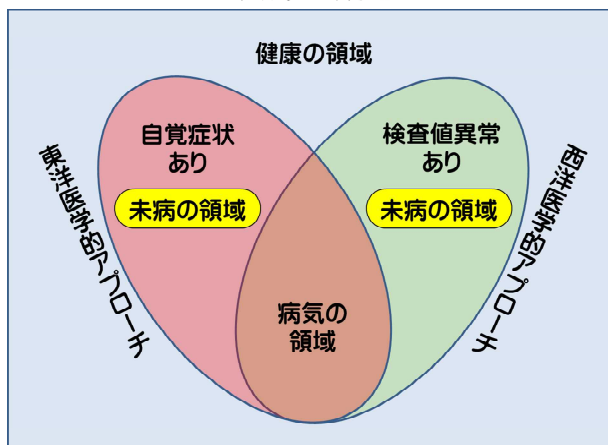
##### (1) 病気と健康の中間

「病気ではないが、健康でもない状態。自覚症状はないが検査結果に異常がある場合と、自覚症状はあるが検査結果に異常がない場合に大別される。骨粗鬆症、肥満など。」

（スーパー大辞林）

##### (2) 未病システム学会の定義

#### 未病の概念



「日本未病システム学会」ホームページより引用

#### 2) 東洋医学でいう未病

##### (1) 疾病に対する予防

疾病を引き起こす原因となる邪気がまだ人体にまったく関与していない段階で、あらかじめ身体側の生体防御機構を高めて備える。

##### (2) 早期治療

疾病が明らかな徴候となって身体や精神に現れる前の段階において、わずかな予兆からそれを察知し、その段階で治してしまう。

##### (3) 疾病の発展的傾向を掌握すること

疾病は発症した後にもさらに進展して他の臓腑を侵すため、この発展傾向を掌握して先手を打つ。

#### 【参考】

石井康智編著：早稲田大学人間研究センター監修

ヒューマンサイエンスシリーズ⑩「現代に生きる養生学—その歴史・方法・実践の手引き—」（コロナ社）

4 食事療法（食養）と運動療法との組み合わせ

食養と薬の望ましい順番

からだの不調を感じる。

→ まず食事療法を試みる。

→ だめな場合には薬で治療する。

【変形性膝関節症の治療例】

- ・ダイエット
- ・防己黄耆湯（または越婢加朮湯を併用）
- ・大腿四頭筋（太もも）を鍛える筋力トレーニング

### Ⅲ. 漢方

1 漢方薬で体質改善できるか

漢方薬で自覚症状を改善すると免疫力が高まる！

2 漢方薬は寿命を延ばすか

1) 大黄

大黄は活性酸素を抑制して線虫の寿命を延ばす。(Yamaguchi T, *etc.*; AATEX 13(1): 1-10, 2008)

2) 六君子湯

六君子湯はサーチュイン遺伝子（長寿遺伝子）を活性化させてマウスの寿命を延ばす。

(Fujitsuka N, *etc.*; Molecular Psychiatry. 2016)

3 漢方治療を行うと人間は長生きできるか

いまだに信頼できるデータはない。

4 健康長寿を得るための着眼点

1) 高齢者に現れやすい症状

		P値		
<b>女性</b>	手掌足底のほてり	$10^{-2}$	寒がり/手足がつる	<b>男性</b>
	食べ物の味が変わる	$10^{-4}$	便秘がち	
	腰痛/足腰のだるさ	$10^{-6}$	尿の出が悪い	
	のどの乾き/耳鳴り	$10^{-8}$	白髪や抜け毛が多い	
	視力低下	$10^{-10}$	腰や手足の冷え	
	尿の出が悪い/不眠	$10^{-12}$		
	手足がつる	$10^{-14}$	膝関節痛	
	夜のトイレが多い	$10^{-16}$	物忘れ	
		$10^{-18}$	夜のトイレが多い	
		$10^{-20}$		
	$10^{-22}$			
	$10^{-24}$			
		膝関節痛/物忘れ		

赤字：いわゆる「腎虚」と考えられる症状

新井信、他：長野県長谷村における漢方医学に基づいた自覚症状に関する疫学調査。日本東洋医学雑誌 61(2): 154-168, 2010

### 【参考】腎虚 (じんきょ)

- ・生命力や生殖能力である「腎」の機能が衰えた状態
- ・加齢に伴う不都合な諸症状
- ・主な症状は腰痛、夜間頻尿、下半身の衰え（筋力低下、しびれ、痛み、浮腫など）
- ・加齢による白内障や耳鳴なども腎虚と考えられるが、その治療は難しい！

## 2) 漢方治療で考慮すべきポイント

### (1)腎虚

加齢に伴う不快な諸症状

### (2)脾虚・気虚

胃腸虚弱（脾虚）

気力や体力の低下（気虚）

## 5 よく用いる漢方薬とその使い方

### 1) 腎虚

#### ①八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)

腎虚の代表的処方、いわゆる「抗老化薬」と考えてよい！

腰痛、夜間頻尿、下半身の衰え（坐骨神経痛、下肢の虚弱や浮腫、間歇性跛行など）

中高年者には多用するが、胃腸が弱い人には要注意

冷えや痛みが強ければ、**附子**（ブシ末、アコニンサン）を加える。

#### 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ときに使用する。

下肢のしびれ、浮腫などがあれば積極的に考慮する。

### 2) 脾虚・気虚

#### ①六君子湯[43] (りっくんしとう)

胃もたれ、食欲低下、虚弱体質（体力低下、加齢など）が三大目標である。

補中益気湯との使い分けの目安

補中益気湯：「疲れやすい」「だるい」という気虚（気力や体力の低下）

六君子湯：「食欲がない」という脾虚（胃腸機能の低下）

#### ②補中益気湯[41] (ほちゅうえきとう)

疲れやすい、だるいと訴える人の第一選択薬である。

手足のだるさ、食後の眠気、寝汗なども目標となる。

#### ③十全大補湯[48] (じゅうぜんたいほう)

疲れやすい、だるいという症状の他、皮膚の乾燥、貧血などを訴える。

#### ④加味帰脾湯[137] (かみきひとう)

疲れやすい、だるいという症状の他、抑うつ気分、気力低下、不眠などを訴える。

老人性うつ第一選択薬である。

## IV. 鍼灸

高士将典先生の講演内容を参照！