

食欲の秋 ～漢方で美味しく食べよう！～

東海大学医学部専門診療学系漢方医学 谷口大吾

1. 食欲

食欲とは、消化管の運動、緊張、分泌、低血糖などで起こる空腹感と強く関係するが、視覚、嗅覚、味覚、過去の記憶などの大脳皮質機能とも密接に関連する。視床下部外野に摂食中枢、視床下部腹内腹核に満腹中枢が存在し、中枢性と末梢性の食欲の制御機序が想定されている。

2. 食欲不振の診断・鑑別診断

消化器疾患に限らず非常に多岐にわたる。食欲不振が単独で発現することは少なく、多くの場合は随伴症状が存在し、原因を追究するうえで大きな助けとなる。逆に、随伴症状がないか、あっても一貫性がなく、画像検査や血液検査などで異常を認めないときは精神的要因やストレスの関与を考える必要がある。また食欲不振は、妊娠などの生理的条件の変化や服用薬剤によっても引き起こされる。

3. 漢方医学

中国伝統医学から日本の漢方医学が派生して誕生した。漢方薬は 2,000 年の歴史があり、優秀な薬には名前がついている。

漢方医学の基本概念（本日の講義で登場するもの）

気（生命活動を営む根源的エネルギー）

血（気の働きを担って生体を巡行する赤色の液体）

水（気の働きを担って生体を滋潤する無色の液体）

五臓（肝、心、脾、肺、腎）

脾虚（食欲低下、下痢、腹満、四肢のだるさ）

腎虚（老化現象、夜間頻尿）

本日紹介する漢方処方と生薬

a. 六君子湯 b. 人參湯 c. 茯苓飲 d. 半夏厚朴湯 e. 半夏瀉心湯

	補気生津		補気利水	健脾生津安神	健脾生津安神	化湿		温中化湿	温中	理気	理気化湿		清熱	
a	人參	甘草	白朮	茯苓	大棗	陳皮	半夏	生姜						
b	人參	甘草	白朮						乾姜					
c	人參		白朮	茯苓		陳皮		生姜		枳実				
d				茯苓			半夏	生姜			厚朴	紫蘇		
e	人參	甘草			大棗		半夏		乾姜				黄芩	黄連

f. 安中散：甘草、桂皮・茴香・良姜（温中散寒・理気・止痛）、縮砂・延胡索（理気・止痛）、牡蛎（制酸）

4. 食事に関する西洋医学的エビデンス

世界的には地中海食がさまざまな効果が認められる食事として知られている。

一方で日本人については炭水化物が多い人達より、炭水化物が少ない人達のほうが長生きするという研究がある。厚生労働省の栄養摂取基準でも、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウムは過剰に注意する必要があるが、それ以外のさまざまな栄養素、つまり、タンパク質、 ω 6脂肪酸、 ω 3脂肪酸、食物繊維、ビタミン、ミネラルの欠乏に注意する必要があるとされている。

一方、疾患によっては断食などが一過性に病状を改善することもあり、腸内環境の状態が健康には重要であることが示唆される。