

冬の養生

自然界の動植物は冬になると草木は葉を落とし、動物は動きが緩慢になり、冬眠をする動物さえいます。

草木は栄養分を蓄え、動物はエネルギーの発散を控えて体内に栄養物を蓄えようとしています。紀元前に書かれた医書の一つの「素問」に「冬の三ヶ月を閉藏」という。万物が静かに沈み消極的になるときである。すべてが収納され、貯蓄されていく時期で、決して発散してはいけない。運動などで発汗するなどは絶対ダメである。(素問ハンドブック・池田正一著より引用)と書かれてます。自動車が長時間走るために、バッテリーに充電される仕組みのように、人間の体も、エネルギーを蓄える仕組みになっています。このエネルギーに相当するものを東洋医学では「精」といい、腎(東洋医学で言う五臓の一つ)に蓄えられています。この「腎」は西洋医学で言う「腎臓」とは概念が異なり、あえて言えば副腎に相当するものと思われます。

東洋医学では、「腎は精を藏す」といいますが、車が走れば絶えず充電するようには、腎は精を蓄えることはできません。腎が精を蓄えるにはいつでもというわけにはいかず、一日で言えば夜(夜中の十一時ごろから、午前二時頃まで)、季節で言えば冬といわれています。

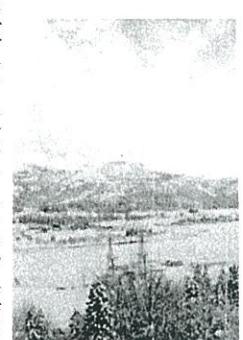
現代人は夜遅くまで活動し、季節感をなくしていますので、平均寿命が今後縮まるのではないかと思われます。自然に順応して生活するのが長生きの秘訣といわれていますので、冬は早くから日が暮れ、夜明けが遅いのに合わせて、十分な睡眠をとるよう心がけたいものです。冬は気温が低くなりますが、人体は気温の変化にかかわらず、生理的に一定の体温を保っています。皮膚が百度近い温熱に触ると火傷をおこし、零度以下の寒冷にさらされると凍傷を起こします。零度前後の気温になるわが国の冬の寒さには、どうしても防寒設備が必要です。衣服を厚くして寒さを防ぎ、暖房で部屋を暖めることは、夏の冷房以上に、ぜひ必要な設備と言わねばなりません。しかし、その方法を誤ると健康を害します。

人間の体温は言うまでもなく、体内に発生して、体外に放散されるのが、人体における生理的な熱の伝わり方です。

日本では昔からコタツが普及して、現在も電気コタツ、電気アンカ、電気毛布などがよく用いられます。これらは絶えず外部から体温以上の温熱を人体に加えることになって、自然の状態に反して、体内における熱の伝わり方が逆になります。その結果として、血液の循環が不整になり、心臓から送り出させる血液は温熱の加わらない上半身、特に頭ばかりに送られて盛んになり、足の血行が悪くなりがちです。その結果足は冷え、頭はのぼせて、ほてって、眼病になつたり、ひどく健康を害します。

しかも電気製品は熱のほかに、磁力の刺激を体に与えます。その磁力が交流で、絶えず交流の磁力で、足に交流の電気が発生し、足に不必要的刺激が加わることになつて、不眠症を引き起ります。頭を北にして、西を向いて右側を下にして、臥すことは頭足が地球の磁力の方向に一致して、心臓を圧迫しない姿勢ですから、最も生理的にかなつた安眠の方法です。釈迦のように靈力の優れたお方は、こうしたことを経験的に感得されていましたものと思われます。

冷え性で手足が冷えて安眠できない人は、漢方薬を飲んで、その冷えを体内から改善すべきです。体外からいくら体温以上の温熱を加えてみたところで、冷え性は治りません。夏でも毛糸の腹巻などを離せなくなるぐらいがおちです。冷え性は多くの場合、婦人科の疾患や食べ物の間違いによって腹部にある臓器が充血して、そのために起るもののようにです。



当帰四逆湯、当帰芍藥散、人参湯、四君子湯の類を選んで内服し、場合によつてはお灸をすると、たいていは簡単に治るものです。詳しくは専門家に相談することをお勧めいたします。

冷え性の人は食養生が非常に大切です。果物や生野菜の過食と白砂糖を取ることをやめなければなりません。それを健康人と同じように、ビタミンとカロリーを多く取らなければならぬと考えて、冷え性の人が、いろいろの果物を過食したり、生野菜をミキサーにかけて、その汁を多量に飲んだりしたのでは、ますます冷え性になります。季節の果物を極めて少量に取り、野菜は根菜類を中心にして、必ず火を通して食べるようにならう。

食養生の基本はカロリー論ではありません。東洋哲学の思想では、動物は住んでいる環境に生かれていると考へて、住んでいる環境でその季節にできるものを食べる事が一番大切なことです。

従つて、日本で冬にできる果物の代表は北部地方ではりんご、南部地方ではミカンです。野菜は根菜類が多くできます。

現代は流通機構が発達していますので、スーパーなどでは世界各国の食料品が簡単に手に入ります。

ビタミンが必要だからといって、冬にバナナ、パインアップルなどの南洋諸国で夏に取れる果物を取ることは健康な人にとつても控えたほうが良いのです。どんなたべものでも、現在はいつでも手に入りますから果物や野菜の旬(いつ採集されるものか)がわからなくなっています。健康維持には、食べ物の選択が非常に大切ですから注意したいものです。

冷え性には酒も良薬

食養家の中には、酒類を極端に悪魔視する人がいますが、間違っています。漢方では、冷え性の人には、多く酒で煎じる薬を用いています。当帰芍藥散などもその一つです。

江戸時代の名医、貝原益軒先生は「冬期にて遠くゆかば、酒を飲みて寒さを防ぐべし。空腹にて寒さにあたるべからず。酒を飲まさる人は、粥を食すべし。生姜も食すべし。陰侯(冬のこと)の中には遠く行くべからず。やむことをえずして、遠くゆかば、酒食をもつて防ぐべし」と言いました。しかし酒を飲みすぎると陽氣を発散して、かえつて冷える原因になります。食前やおやすみ前に少量の酒を愛用することは、冷え症改善にも役立ちます。酒と言えば、わが国のも古い薬は酒そのものであり、酒を用いて治療したのが薬のはじめであると言われています。薬材を酒に浸した薬酒が、もつとも古い時代の薬であつたと思われます。中国、民末の博物学者で医師の李時珍が編纂した『本草綱目』には、酒の効果について「少量飲めば、血を和し、氣を行らし、神を壯にし、寒さを禦ぎ、愁を消し、興を遣るが、痛飲すれば神を傷り、血を耗し、胃を損じ、精を亡い、痰を生じ、火を動かすものである」と説いています。また薬を導引して、全身に行きわたらせる効用が大で、まさに百薬の長であるといつています。

延壽屠蘇散



李時珍

お正月に飲む薬酒として、一般に知られているのがこの屠蘇酒です。三国時代の名医華陀の創生したものだと伝えられ、その目的は悪性の流行病の予防をすることにありました。

この屠蘇酒が、わが国ではじめて用いられたのは、五十二代の嵯峨天皇の弘仁年中(八一〇年)であると言われていますから、今から約千二百年前のことになります。

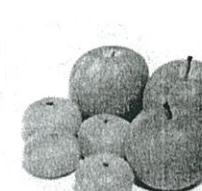
その内容は晋の陳延之の小品中に出ているものによりますが、

小品方には、七味、八味、九味の三種があり、分量もそれぞれ違っています。

わが国で用いたものは、わが国の最古の医典である丹波康頼の勅撰した「医心方」で、いる玉箱方の八味のものです。处方内用は白朮、桔梗、蜀椒、桂心、大黃、烏頭、拔葜、防風各



夏の果物



冬の果物



補剤の王者・人参

二分の八味で、これを緋ひ袋に入れ十二月の晦日正午に井戸の水中に沈めておき、元旦にこれを取り出して、温酒にひたし、年齢の小さい順からこれを飲みます。

「一人これを飲めば一家に病なく、一家これを飲めば、その里に病なし」とその効能が謳われていて、禁中で元旦に飲むことが始まつて、のち、段々と民間に広がってきました。

現在では、大黄、烏頭は用いらず、井戸水の中へ下げる事は省略し、袋に入れたものを毎日のうちに酒に浸して用います。

屠蘇には以上のような生薬が入っていますので、正月にありがちな食べ過ぎ、飲み過ぎ、過労や寒冷などによつて起る種々の病気や治療を目的にしていると考えられます。

屠蘇は正月には欠かせない、簡単な、また美味しい薬用酒ですから屠蘇を飲みながらすばらしい正月を過ごしていただきたいと思います。

超高齢化社会、老後を元気に楽しく過ごすために

東洋医学の本当の目的は「未病を治す」といつて、現在の健康状態から、将来どのような健康状態になるかを推測して、将来病気にならないための、養生法（食養生、気の養生、必要ならば漢方療法）を指導することです。現代医学の予防医学を、個人単位で考えることが東洋医学の目標なのです。

人間の成長、老化に腎が関与していると東洋医学では考えていました。

東洋医学で言う五臓は、肝・心・脾・肺・腎の五つですが、腎は成長するのが一番遅く、約二十年もかかり、そのうえ衰退するのが一番早い臓器と考へています。

素問の上古天真論に年齢と成長過程の関係が書かれています。次に列記いたします。現代医学の考え方と合うか、自分と比べてどうか。患者に合わせてどうかなど面白いものです。

一、永久歯が生え、髪が伸びる年。女は七歳。男は八歳。

二、女子は月経が始まり、男子は生殖能力が備わる。女は十四歳。男は十六歳。

三、知歯が生える。女は二十一歳。男は二十四歳。

最も充実した身体になる。女は二十八歳。男は三十二歳。

四、顔にしわが生じ、抜け毛が始まります。女は三十五歳。男は四十歳。

白髪が始める。女は四十二歳。男は四十八歳。

五、女は四十九歳で月経閉止。男は五十六歳で身体全体が老化する。

六、男は六十四歳で歯も髪も抜けてしまう。

以上は、腎の盛衰の状態を表していますが、平均的な話です。

よく養生法を守れば人間の寿命は百二十歳であると、素問には書かれています。

腎の発育をよくし、かつ老化にブレーキをかけるためには、一生涯を通じて足腰を鍛えることが一番大切なことです。正しい食養や呼吸法（腹式呼吸）なども欠かせません。

交通機関の発達、インスタント食品の氾濫した現代社会では、生命力の乏しい人間が多くなる恐れがあります。最近町のあちらこちらで、若い学生達が、男女とも道端に座り込んでいる姿をよく見かけます。私などから見ると、行儀が悪い、みっともないと思うのですが、高校や大学の先生に聞いてみると、立つていられないから座り込んでいるんだそうです。これは東洋医学的に考えると、腎の状態が弱体化している現象です。今、漢方薬の補腎剤が注目されています。

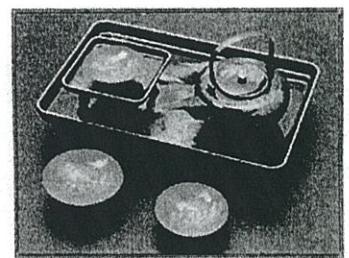
補腎とは何か、少し説明いたします。

東洋医学でいう腎の一番大切な働きは、人間の生殖・発育・老化に密接に関与していることです。不妊症、若い男性の精子の減少や奇形、若白髪、介護を要する老人の増加などが社会問題になっていますが、これは腎の働きが低下している現象なのです。中医学では、これらの状態を「腎の働きの一つに、「腎は精を藏す」という働きが衰え、「腎精不足」の状態になつていています。「腎精=生命力」と考えても良いでしょう。これらは、日常足腰を使わない、食養の誤りからおきていると考えます。腎精を補う代表的な漢方薬に「六味地黄丸」があります。この薬

はもともと、小児の発育不良のために考案された漢方薬です。現在では、小児のアトピーや喘息の基本処方としても使用されています。

腎精不足を一般には『腎虚』と称して、小児アトピー、小児喘息、不妊症、足腰の弱体化、腰痛、若堀、夜間頻尿、小便失禁、大便失禁、性欲低下など、小児発育不良・不妊・老化に関する諸症状に、中医学では、腎虚の概念で治療いたします。

現在の日本が抱えている大問題、すなわち超高齢化、人口減少に対して、医学の面からこの問題に對して対応できるのは東洋医学のほうが優れていると考えます。



二千五十年には、日本の人口は八千万人を切つてしまふだろうとの予想が出ています。世界的にも優秀な日本民族が繁栄してゆくためには、道徳的な問題・経済的な問題の解決だけではなく、健康的には、介護不要な老人社会を実現しなくてはなりません。それには東洋医学がもつと取り入れなければならないと思います。

老化を少しでも防ぎたいことはみんなの願いです。ベットの上で余生を過ごすのは考えてよいやなことです。そのためには腎の老化にブレーキをかけることが必要です。

①適度な運動を続ける。年齢に合わせて足を使う（散歩など）。

②胃腸を守るために腹八分（食べ過ぎないこと）を守る。

③気力を持ち続けるために、絶えず何かに挑戦する気持ちを持ち続ける。

④そして、感謝の気持ちで毎日を過ごす。

以上は、ぼけることも無く、元気で老後を楽しむために必要なことだと思いますが、いかがでしょうか。

特に、現在健康な方は、毎日就寝前に一日一回、六味地黄丸を服用します。

夜間の頻尿があり、足の冷えを感じる方は就寝前に一日一回、八味地黄丸を服用します。いずれも筋力の低下を防ぎ、足腰の老化を防ぎ、記憶力の低下を防ぎ、老後の健康維持に大いに役立ちます。六味地黄丸や八味地黄丸をお求めになるときに注意していただきたいことがあります。腎精を増やす効能を持つ地黄という生薬はほとんどの場合「乾地黄」が使用されています。乾地黄を酒で蒸して乾燥し、また酒で蒸して乾燥する。これを九回繰り返してできたものが『熟地黄』といい、この方がはるかに腎精を増やす作用がありますので、どちらを使用しているかチエックしてください。著者も生涯現役を目指しています。

寒くなると血圧が上がる

重い成人病の引き金となるのが高血圧です。高血圧にはほかの病気がもとで起るものと、主に遺伝的体質が誘引となつて起るものとがあります。そこで、まず精密検査を受け、自分の血圧の本態をつかんでおくことが大切です。遺伝体質（本態性高血圧）や老化が原因のものについては、西洋医学では根本的な治療法が無く、降圧剤に頼るしかありません。血圧は、その人の全身の血流に必要な血圧であるとも考えられますので、血圧のみを下げた場合、時に脳の血流が悪くなり脳梗塞の原因になることがあるので、要注意です。日常生活での注意が大切で、体质改善に最適な漢方療法が見直されています。

高血圧の人の日常生活で注意すべきことをまとめおきましょう。

○ いらいらすることをやめましょう。ストレスは血管を収縮させ血圧が上がります。

○ 過労やアルコールの飲みすぎは避けましょう。

○ 適度な運動を続けましょう。運動後は血圧が下がります。

○ 肥満には注意しましょう。痩せるだけで血圧は下がります。

○ タバコは高血圧の人にはよくないことばかりで、禁煙をお勧めします。

○ 塩分制限は食欲を低下しない程度に塩は天然海水塩を使いましょう。

