

秋の漢方

介護保険が平成十二年スタートして、種々の企業が介護産業へと参入しています。

平成十八年の厚生労働省の人口動態統計によると、女子の特殊出生率（女子が一生の間に出産する子供の平均数）は、前年に比べ $0 \cdot 06$ ポイント増えて $1 \cdot 32$ となっていますが、統計を取り始めた1947年以降でもっとも低い水準（昭和五十年 $1 \cdot 91$ 、昭和六十年 $1 \cdot 76$ 、平成七年 $1 \cdot 42$ ）となっています。

また、平成十八年の死亡数は108万3796人（昭和二十年以降は70万人前後で推移していたが、昭和五十年代後半から増加傾向となり、平成一年以降80万人台、平成七年以降90万人台となり、平成十五年から100万人台）となっています。死亡原因は癌、心疾患、脳血管疾患と変わりませんが、死亡数のピークは男性では六十歳台で、女性では四十～五十歳台で、それ以降は男女とも心疾患・脳血管疾患が増加しています。癌の中では、男性の肺癌が異常に（昭和二十年の死亡数11893人が平成十八年4万5927人）増加しています。これが昨今の禁煙運動に発展していると思われます。



現在日本は先進諸国の中では、特異的な超高齢化社会に突入しており、年をとると介護の必要な病気に罹りやすいとも言えます。誰でも「寝たきりや痴呆になつたらどうしよう」と不安を持つています。

老後の健康は若い時から養生して行かねばならないことは、最古の医学書「素問」にすでに書かれています。

「夏の漢方」にその養生法の概要は示しておきましたが、その根底に流れている思想は「健康とは自然との調和」、東洋医学は病気を治すこと以上に「未病を治す」が最も大切なことであると論じています。

日本は、1960年以降急激に高齢化社会に突入しており、老齢人口（六五歳以上の人口）割合が5%前後から、2000年には17.2%となり、2050年には40%を超すと予想されています。

介護を受けずに健康に老後が過ごせるように、東洋医学が病気を未然に防ぐ医学としてもっともつと国民の中に広がって欲しいと願っています。

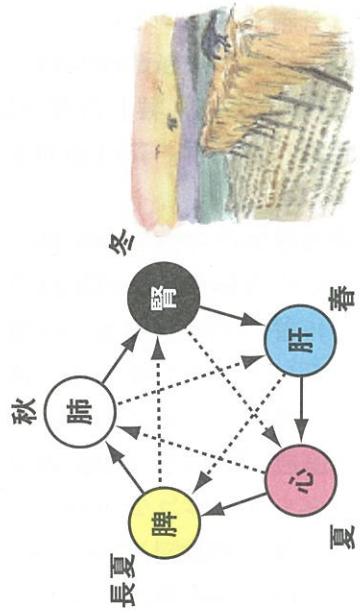
— 2 —

自然との調和

今回は秋の季節での自然との調和について考えてみましょう。

自然界は、秋になると木々は実をつけ、動物は栄養をとり、冬に向けての準備を始めます。素問に書かれている秋の養生法には、「秋は万物が実を結ぶ時だ。すべてが引き締まり、収納される時期である。当然陽気も体内深く収納される。この時期は早く寝て鶴と共に起きる。あれもやりたいこれもやりたいなど、イライラして活動的になつてはいけない。この時期に活動しすぎて、陽気を発散する（汗をかきすぎること）と、肺が弱り、冬になつて下痢をするようになる」と書かれています。

自然界を五つに分けて考えた「五行論」では、秋に相当する五臓は肺で、大腸・鼻・皮膚がこれに関与しています。汗をかきすぎると風邪をひきやすいことは皆さもも経験されたことがあると思います。



— 3 —

秋といえば、「スポーツの秋」といつてスポーツが盛んになりますが、「過ぎたるは及ばざるが如し」で、自分の体力に合ったスポーツを適度にすることが肝要かと思います。また、「食欲の秋」「天高く馬肥ゆる秋」ともい、グルメを楽しむ季節とも言えるでしょう。

中医学では、私たちが食べたものや飲んだ水分は「脾（五臓の一つで、西洋医学での胃腸に相当）」の働きで消化吸収され、「肺」に運ばれ、肺は自然の空気（清氣とい）を取り入れ、飲食物から吸収した栄養物（穀氣とい）と合わせて、気血津液に変えて、体全体に行き渡らせます（中医学で肺の宣散・肅降作用と言っています）。また、肺は皮毛（皮膚・汗腺・うぶ毛）に栄養物（衛氣とい）を送り、外界から体を守る働き（免疫作用）があります。汗の調節も肺の働きの一つと考えています。東洋医学では衛氣の働きを強める作用を持つ黄耆という生薬を免疫強化の目的で使用し、易感冒、皮膚疾患（特にアトピー等）、癌などに応用しています。

肺は気管支・気管・咽頭を通じて鼻につながっています。このことを中医学では「肺は鼻に開窮する」と言って、鼻の病気も肺との関連を考え、また難治の疾患では肺の奥の「脾（胃腸）」との関連も考えて治療いたします。肺の動きに異常があると便秘や下痢が現れることがあります。

以上のように、中医学では人体を相互関連のものとしてとらえ、相互不可分という考え方が基本になっています。

この様に、私達の体を部分的にとらえないで、からだ全体の調和を整える事を大切にする医学が、老後の健康を増進することに大きく貢献いたします。

健康に生きるとは

私達人間いや動植物すべてが、太陽の光エネルギーをエネルギー源として利用して生きています。この太陽エネルギーを取り入れる入口が、主として脾（胃腸）であり、取り入れたエネルギーを人間の生命エネルギーに転換して利用するのが肺の働きなのです。

脾は食が、肺は運動が大切な養生法であり、正しく続けることが何よりも大切なことなのです。また、体内に取り入れたエネルギーは生命活動に利用され、あまりは腎（五臓の一つで、西洋医学の副腎に相当）に蓄えられます。中医学では「腎は精を藏す」と言って、腎に蓄えられたエネルギーを「精」と言っています。「精」が十分にあれば、子供の成長は健やかになり、生殖機能も健全になります。また、「精」は老化にブレーキをかけ寿命を長引かせるだけでなく、健康な老後の生活

を楽しむことになります。また、腎の成長は五臓の中でも一番時間がかかり、約二十年かかりますが、また衰えるのは速い臓器と考えられています。腎の成長と腎の機能増進には足腰を鍛えるしか方法がありません。

文明の発達した現代では、足を使わなくても自由に移動が出来、食べ物も豊富で、不自由なく生活出来ますが、健康維持の面から考えると、これで良いのでしょうか。

昨今の少子化傾向は社会経済的に子供を作らないだけでなく、「精」の不足で子供ができない場合も多々あるのではないかでしょうか。現代の若い人達は、体格は立派に見えますが、体力・生命力の面から見ると昔よりも衰えているのではないかと察しています。

次の事柄をチェックしてみましょう。

- 一、食生活…日本人は穀類を中心に野菜や小魚を副食にして、腹八分を守りましょう。
- 二、運動…適度な運動を続ける。一日一万歩あるきましょう。
- 三、睡眠…早寝早起き。腎が清を蓄える夜中の十一時から二時頃までは寝てしましょう。
- 四、平常心…イライラしないこと。七情（喜・怒・思・憂・悲・恐・驚）は病のもとです。

現代中国の食生活に生きる「医食同源」

古人は病を食で治すことから始めて、食べ物を上手に薬として利用すると共に、漢方薬（生薬）を日常の食事の中に取り入れた「薬膳」を発達させました。

台北の漢方問屋街（迪化街）へ行くと、乾物屋に入ってしまったかと思うほど、店頭には色々な食材が数多く並べられ、その一方には漢方薬がすらりと並べられています。旧正月が近づくと迪化街は人混みで身動きが出来なくなるほど、台北の人々は食材としての生薬を買い出しに集まります。

日本では漢方薬の材料である生薬の殆どは日本薬局方に収載されて、医薬品として扱われ、食品としては販売できなくなっています。

お隣の国台湾では、日頃から大衆が生薬を食事に数多く取り入れております。現在では四十数種類の生薬が食品として販売されており、それらを利用して製薬会社が数多くの健康食品を生産し、台湾の人々の健康づくりに役立っているようです。

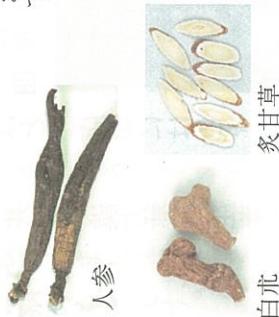


中国人と日本人を比較すると、体力・スタミナの点では中国人に負けてしまうと思われるは、日頃の食生活の差にあるのだなあとつくづく感じています。

夏の暑さで疲れた体をいたわろう

暑かつた夏もお盆頃になると朝夕涼しくなり、夏の疲れが出てくる方も多いと思います。夏の暑さを楽しんで、元気に過ごすために漢方の立場から少しお話ししたいと思います。

○奈良時代の昔から夏には元気をつけるために鰐（うなぎ）を食べるとよいといわれ、「万葉集」にもそのようなことが書かれています。しかし、夏バテで食欲もなく、鰐どころではないという方もいらっしゃいます。漢方では、脾（五臓の一つで、消化機能をさします）の機能低下の症状で、「脾虚」と言っています。この脾虚の症状を改善できるのは人参・白朮・炙甘草などの補氣薬と言われる漢方薬の独壇場であり、西洋薬では真似のできない働きです。四君子湯・六君子湯・補中益気湯などが使用されています。



○東洋医学の立場から、非常に大切なことは水分を取りすぎてはいけない、ということです。夏は汗をよくかくので、体内の水分が少なくなり、咽が渴くために、水分を多めに飲みたくなります。正常な体の反応ですが、ほとんどの人が水分を必要以上にたくさん飲むのです。冷たい水やジールなど咽の爽快感がいいものですから、ついもう一杯と必要以上の何倍も飲んでしまうのです。人間の体は、口から入った水分は、何らかの方法で体外に排泄しなければなりません。

しかし、子供は別として、大人になると、腎臓の働きは低下して、飲んだ分だけ、尿としては排泄出来ないです。すると余分な水分は体中の組織にたまつてその結果、手足や顔がむくんだり、異常な汗かきになり、体が重たるく感じたりします。このような場合には飲めば飲むほど、汗が出てむくんだりして、しかもかえつて咽が渴き、余計に水分を取る、というように悪循環を繰り返すようになります。これは体内の水分調節機能が異常にになって起こる現象で、からは重たるく非常に疲れやすくなります。現代医学でいう、心不全の一歩手前の状態です。これは夏場によく起こることで、特に湿度の高い日本では発生しやすいようです。ですから、夏は水分の摂取を控えなければなりません。どうしても咽が渴いて我慢できない人には、漢方薬が非常に適切です。夏バテの治療にも適切で、漢方の専門家にご相談なさる事をお勧めいたします。

風邪は万病のもと



秋は五臓の中の肺が一番活動する季節です。環境が段々と寒くなり、体も寒さに対する抵抗力を付けようとしています。中医学では「肺は気をつかさじる」と言って、肺は体内の気（エネルギー）の巡りを盛んにして、各臓器の働きを高める作用があると考えています。気にも一種類があり、一つは、「衛氣」と言って、体表の血行を盛んにして、抵抗力を強める働きをします。もう一つは、「營氣」と言って、全身に栄養の補給をしています。

秋はスポーツの季節と言って、学校などで、運動会が行われますが、適度な運動をすることで、肺の働きを盛んにして、寒さに対する体力作りをしているのです。寒くなるとすぐ風邪をひく人がいますが、これを中医学では、「衛氣虚」と診断して治療いたします。

毎年、冬になると風邪をひき春が来るまで治らないと言つ人がいますが、一週間程度の漢方薬の服用で、ひと冬中風邪から解放される場合もあり、不思議がられます。

花粉アレルギーや一部のアトピーの人々に、「衛氣虚」の状態が見られ、漢方治療が効果をあげて

います。風邪をひくような体調は万病のもとになることがお分かりでしょう。

肺の働きを高める方法

風邪をひいたら風邪薬を飲む。それですぐ良くなればよいのですが、なかなか上手くいかない場合が多いようです。風邪を引いてから治すのではなく、風邪を引きにくい体力作りを考える。その方がより健康的であり、老後の健康作りにも役立つ方法です。色々な方法がありますので、まとめてみましょう。

○適度な運動

運動することにより、呼吸が盛んになり、肺気を補つことになります。

呼吸法として「丹田式呼吸法」が有名です。

しかし、健康に良いからと言って、過激な運動は逆に命を縮めます。最近の研究では、無理な運動は体内の過酸化酸素を増やして、かえって老化を促進するという報告もありますので自分の体力にあつた運動を楽しみながら行いたいものです。



○肺を鍛錬する方法として乾布摩擦がある

昔から風邪をひきにくくするために行われてきた方法です。肺と皮膚は密接な関係がありますので、皮膚を刺激することにより肺の機能を活性化させます。入浴後に腰から下に水をかけるのも同様な効果を期待できます。

○肺の働きを高める漢方薬

補気薬と言われる漢方薬は一般に肺機能を高める作用があります。

特に「黄耆」はその作用が顕著で、衛氣虛の改善に用いられます。

黄耆（ねうぎ）

マメ科のキバナオウギ・ナイモウオウギやその他同族植物の根を乾燥したもの。人参と同様に元気を増す代表的な補気薬の一つで、人参が主に体内の気を補うのに対し、黄耆は体表の気を補います。両者を合わせて用いると補益作用がより增强されます。中国では薬膳によく使用され、癌患者に黄耆の入った粥が供され、疲労回復には黄耆と当帰と鶏肉と共に料理する献立が出されます。また、桂枝加黄耆湯という漢方処方が、易感冒やアトピー、子供の慢性中耳炎等の体質改善や治療によく用いられます。



秋の薬膳 一品

四季の漢方シリーズでは薬膳を取り上げています。

お隣の国、台湾では食材と漢方薬がいつしょに売られている、日頃から食事の中に数多くの漢方薬（人参・黄耆・当帰・クロの実・蓮の実など）を使用しています。

しかし、日本では薬膳に使用される漢方薬の多くは薬品として「日本薬局方」に収載されて、家庭の主婦が味の良い生薬を購入することは非常に困難です。そこで、品質優良な生薬を原料として製造された漢方エキス剤を使用して薬膳に挑戦してみました。

今回は夏の暑さに負けて、食欲の秋というのに胃腸の調子がもう一つという方を対象に、薬膳を作りました。食欲が思うように出なくて、疲れ・だるさを訴える方にお勧めいたします。

ニンジン・ビヤクジユツ・カンキヨウ・カンゾウの四味で出来た「人参湯」を使用いたしました。「人参湯」は胃腸が弱くて食欲のない方、暑さしのぎに冷たい飲食物をとりすぎて胃腸をこわした人に使用する漢方薬です。日本料理の「あぐら屋」、中国料理の「歓」の料理長が腕を振るいました。ぜひ皆さんも作って楽しんでください。

山東寺巻揚げ

日本料理 あぐら屋 料理長 鈴木 正敏

材料 (4人分)

人参湯	1人	人参湯出汁	150cc	150cc
引き上げ湯葉 (15cm × 20cm)	1枚	湿地草とかき百合根	2分ほど茹がき	人参湯にほぐした
(なければ乾燥湯葉でも可)		ザルにとって水気を取りさましてお		
おろし大和芋	120g	とろけるチーズとくわい	5mm角に切りそろえ	
とろけるチーズ	20g	ておきます。		
湿地草		おろし大和芋に①の湿地草とかき百合根、②の		
かき百合根		とろけるチーズとくわいを混ぜ四等分にします。		
くわい(詰)		④まな板に4枚の引き上げ湯葉を並べ③の具を風		
パプリカ赤・黄(各)	3個	呂敷を包むように巻き爪楊枝でとめます。		
鰯出汁	50cc	⑤鍋に鰯出汁200ccと濃口醤油、味醂、人参湯		
塩濃口醤油	30g	⑥170度の油で④の湯葉巻をじっくりと黄色		
味醂	20g	になる程度に揚げ、半分にカットして器に盛		
サラダ油(揚げ油)	適量	ります。その油で飾り用のパプリカを素揚げして盛り、		
小爪楊枝	4本	あたためた⑤のかけ出汁を注ぎ葉味のきざみ万能葱と紅葉おろしを添えます。		
小口切り万能葱	8本			
紅葉おろし	適量			

作り方

- ①鰯出汁150ccに塩小さじ1杯入れて沸かし、食べやすい大きさにほぐした湿地草とかき百合根を2分ほど茹がき、ザルにとって水気を取りさましてお
- ②とろけるチーズとくわいは5mm角に切りそろえ
- ③おろし大和芋に①の湿地草とかき百合根、②のとろけるチーズとくわいを混ぜ四等分にします。
- ④まな板に4枚の引き上げ湯葉を並べ③の具を風呂敷を包むように巻き爪楊枝でとめます。
- ⑤鍋に鰯出汁200ccと濃口醤油、味醂、人参湯170度の油で④の湯葉巻をじっくりと黄色になる程度に揚げ、半分にカットして器に盛ります。
- ⑥170度の油で④の湯葉巻をじっくりと黄色になる程度に揚げ、半分にカットして器に盛ります。その油で飾り用のパプリカを素揚げして盛り、あたためた⑤のかけ出汁を注ぎ葉味のきざみ万能葱と紅葉おろしを添えます。



中国料理 鮮(ファン) 伸一

-豆腐と牛乳、卵の蒸し物、人参湯と野菜のあんかけ-

材料 (4人分)

絹豆腐	1丁	卵	4ヶ	干し椎茸	2枚	と戻し汁	10cc
人参	10g	グリンピース	10g	むき銀杏	10ヶ		
牛乳	150cc	葱	3g	生姜	各3g		

調味料 (4人分)

砂糖	小さじ2	酒	小さじ1	酢	小さじ1	1、
塩	少々	人参湯	(添付スプーン2杯)			
胡麻油	小さじ1/2	サラダ油	少々	片栗粉	少々	

作り方

- ①豆腐は水を切り裏ごしにします。卵は白身と黄身に分けておきます。戻した椎茸、人参、葱、生姜はみじん切りにします。
- ②白身に塩少々加え、よく泡立てます。
- ③ボールに裏ごしした豆腐、牛乳、②の白身とむき銀杏を入れてよく混ぜ、器に入れ蒸し器で15分間蒸します。
- ④鍋に少量のサラダ油を入れ、黄身を軽く炒め取り出し同じ鍋で人参、椎茸、葱、生姜を炒め、椎茸の戻し汁を加えて沸かします。砂糖、酒、醤油、酢を入れて味を整え、人参湯を入れ水溶き片栗粉でとろみをつけ最後に胡麻油を加えます。
- ⑤③が蒸し上がったら、④の野菜・人参湯のあんをかけて出来上がりです。



芙蓉豆腐

-豆腐と牛乳、卵の蒸し物、人参湯と野菜のあんかけ-

香りのある暮らし ハーブ

アロマテラピーで使用する精油のうち、最も高価で多くの女性から愛されている香りがローズといえるかもしれません。凛とした姿形、芳醇な香り、かつてクレオパトラが自身の魅力の演出に活用したという数々の伝説、何もかもが「香りの女王」と呼ばぶるのにふさわしいのがこのローズなのです。アロマテラピーで用いるのは、ダマスクローズの精油や蒸留水です。主な産地としてアルガリアやモロッコなど有名で、精油には600以上の物質が含まれていると推定されています。女性の化粧品の主要成分としてローズが頻繁にラインアップされるのは、香りだけでなく、美肌作用にも優れているからに他なりません。ローズは漢方では「薔薇花」とよばれます。芳香があり健胃する（胃腸を元気にする）、胃を和ませる（胃病による、消化を高める）、止血する（月経過多による）、口渴をとる（冬の乾燥症状による）、瘀血（血の滞り）を取り去り肌を若返らせる（皮膚の老化を防ぎ、シミ・ソバカスをとる）、婦人うつ血を治す（月経困難による）、下痢を治す（腸病による、消化不良による）、気を順らせる（気のめぐりをよくし、うつ症状による）等が挙げられています。気血水学説で説明しますと、このようにローズは気血水の全てに効果を持つ万能ハーブとされます。特に更年期の女性に対するローズの効果はアロマテラピストからも注目を集めています。（提供：株ナチュールヴィバン）



●著者紹介

恵木 弘（えぎ ひろし）
1959年 明治薬科大学卒。薬剤師。

1967年 めぐみ薬局開局。

1971年 香港で中医学を学ぶ。

著書に「婦人疾患の治し方」（高橋書店）、
「実践中医学」（新樹社書林）、「地道药材－漢方生薬
の選品と正しい臨床応用」（樹芸書房）がある。

恵心堂漢方研究所 所長

元城西大学薬学部非常勤講師

日本東洋医学会会員

港九中医会会員

「秋の薬膳」提供

日本料理 あぐら屋

東京都新宿区歌舞伎町 2-37-5

中国料理 歓（ファン）

東京都新宿区新宿 6-7-3

「香りのある暮らし」提供

（株）ナチュールヴィバン

川崎市麻生区五力田 2-15-5

四季の漢方シリーズ

秋の漢方 定価 200円

平成21年8月10日 第1刷発行

著者 著者 所
行 行 行
著 発 発 発

恵木 弘
大山 信義
株式会社 東京オリエンタル

〒150-0036
東京都渋谷区南平台町4-8
南平台アジアマンション402
TEL. (03) 3463-9551