

## 冬の漢方

二十一世紀に入つて、益々健康への関心が高まっています。

しかし、宇宙・大自然の中でしか生きられない人間が文明の発達と共に地球の持つ豊かな生命力を奪つてきた歴史があります。

四大古代文明という、エジプト文明、チグリス・ユーフラテス文明、インダス文明、黄河文明と古代が栄えたところが、いずれも砂漠化しています。

東洋の古典には人間ひとが健康に生きてゆくために、一番大切なことは「自然との調和」であると言っています。古典の「素問」には、自然との調和する生活を続けると人間の寿命は百二十歳であると書かれています。

健康でしかも現役で、長生きできる体を作るために、私たちは東洋思想と東洋医学の普及に力を注いでいます。

今回は冬の季節での自然の調和について考えましょう。

冬季は万物静かに沈み、消極的になり、すべてが収納され蓄えておく時期です。人間の五臓では「腎（東洋医学で言う五行の中の腎）」は冬に一番働きます。「腎」は西洋医学で言う腎臓の働きもしますが、もっと大切な働きは人間の生命エネルギー（東洋医学では、これを精と呼んでいます）を貯蔵することです。精の働きは人間が誕生し、二十歳ごろまで成長することに深くかかわっており、また老化にブレーキをかけることに無くてはならないものです。

「精」は季節で言えば冬に、一日の時間で言えば真夜中（午後十一時～午前一時頃）に腎に蓄えられると考えられています。したがって冬の養生法としては、自然との調和です。この時期は早く寝て遅く起きる（冬は日暮れが早く、夜明けが遅い）。心身ともにあまり活動的になつてはいけない。運動などで、汗をたくさんかくことは控えたほうがよい。夜中まで仕事をしたり、日中汗をかくなど無理な生活をすると、エネルギー（精）の蓄えが少なくなります。春になると自然界は活発な活動を始めますので、必ず手足がだるくなったり、体調を崩します。

年中風邪気味という人がいますが、このような人は養生法が間違っているのです。特に乳児の風邪などは暖房過剰と着せすぎで発汗し、そのために風邪を引いていることが多いので注意をしましょう。

病気になつてから治療するのではなく、「いまだ病まさるを治す」といつ以上のような養生法を守り、まず病気にならないように努力したのが古代人なのです。

現代は文化・技術は発達しましたが、反面、人間は弱体化しているようと思えます。東洋医学は予防医学を説いているので、現代の高齢化時代にも充分通じるだけでなく、「自然との調和」の法則に即した生活をしなければ、健康で長生きすることは難しいのです。

先程述べたように、人間の発育・成熟・老化の過程に腎が関与しています。

腎に「精」が蓄えられ、精の働きで人間の寿命が左右されますので、腎を強化する必要があります。それには足腰を鍛えることが一番大切ですで、一日一万歩と言われる所以です。百歳前後まで元気で生きている人たちは、一日五キロ歩くことが健康法だとよく言つておられます。

また季節に調和した食養生と呼吸法が必要とされています。



## 冷えは大敵

冷え或は冷え性ほど一般の人達からも、また医師からも軽く扱われている病態はそう多くはないと思います。

西洋には冷え性という病気は無いと言われていますが、本当でしょうか。それはともかくとして、冷えほど多彩な病気を引き起こしています。またそれを知らずに放置していることがいかに恐ろしいことか、その一部を紹介してみましょう。

冷えが原因と考えられる病気を挙げてみると、アレルギー性鼻炎、花粉症、めまい、生理不順、神経痛、リウマチ、関節痛、むくみ、膀胱炎、急性・慢性胃炎、肌荒れ、にきび、不眠症、便秘、下痢、頭痛など様々です。いやもつと恐ろしいことがあります。体温が35℃台かそれ以下の人には癌にかかる率が非常に高いのです。ところで、冷えとはいつたいなんでしょう。

西洋医学では「冷え性」という言葉は有りません。しかし、冷え性に悩む人は意外に多いのです。手足や腰がいつも冷たく感じる状態で、そのため人より寒がりである場合を一般に「冷え性」と言っています。東洋医学では「冷え性」と「冷え」とは区別しています。「冷え」とは下半身、特に足首か

ら先が冷たく感じるものを言い、「冷えのぼせ」とも言っています。

ところで「冷え」は男性にも見られますが、特に女性に多く見られます。

冷たい空気は下のほうにたまりやすく、一番冷たい空気の影響を受けるのは足元なのです。足先は冷えて血行が悪くなり、ますます悪循環となって冷えて行きます。その冷えは次第に体の上の方に上がってきて腰から下腹部へと及びます。しかし手足は動きますので必然的にある程度、血液循环が強制的に行われますが、下腹部の方はそうはいかず、一度冷えるとなかなか暖まりません。血行状態の悪くなつた状態をふる血といいます。女性は男性と比べ下腹部の内臓が多く(子宮)、構造が複雑で、ふる血がたまりやすいのです。

もう一つ、特に若い女性はファッショニに敏感で下半身の冷えやすい衣服(ミニスカートなど)を着ていることにも大きな原因があります。日本の冬は冷えやすいので、昔の日本人は着物を着ていました。冬はスカートよりもスラックスを着用したほうが健康にはいいですね。

以上の様に、「冷え」があると血液循环が悪く内臓の働きが低下して、老廃物や炭酸ガスがたまつて異常な働きをするようになると思われます。それが体のいろんなところに思いも寄らぬ症状を起すのではないかと思われます。人それぞれに起こる症状は異なつても、原因はみんな「冷え」なの

です。体が冷えると細胞への血液の供給が充分に行われず、必要な酵素や栄養物が不足し、不要な物が貯まつてきます。すると細胞の動きは低下し、いろいろな変化を来たすようになります。

冷えには衣類や住まいの環境の改善と共に、食事の注意が必要です。冬は生野菜、果物、生もの、冷たい飲み物を控えて、水を通して食べること、砂糖よりも塩分を多く取ることなどが大切です。

東洋医学には西洋医学には無い考え方があります。使用する薬物を温める働きのあるものと冷やす働きのあるものに区別していることです。

冷えに対して使用する漢方薬も、全身的な冷えに対するもの、下半身の冷えに対するもの、腹部の冷えに対するもの、冷えのぼせに対するもの、ふる血を積極的に循環させるためなど、それぞれの病態に応じて、数えきれないほどの漢方処方を使い分けいたします。

漢方薬の効果はよく状態を見極め、適切な薬方を使用したときは、驚くほどの効果を見ることがあります。漢方薬といえば、水く内服するものと思っている人が多いようですが、一服あるいは数日の服用で症状の改善してしまう例のあることを一般の人はご存じ無いようです。癌も冷えからとの報告もありますので、冷えくらひとはつておくわけにはいきませんね。

食べ物で『温める食品』の原則を示しておきますので、冷え性の人はぜひ注意してください。また、

冬場は一般の人にも食養法として参考にしてください。

○地面の下に生育する植物性食品 根葉類・イモ類・生姜・レンコンなど。

○水面下に生育する海藻類 ワカメ・昆布・ひじきなど。

○豆類、種実類 大豆・小豆・えんどう豆・落花生・胡麻など。

○干したもの 乾魚・乾肉・乾しきのこなど。

○動物性食品 牛肉・豚肉・羊肉・アジ・イワシ・サバなど。

○発酵食品 麹・酒かす・味噌・醤油・納豆など。

○塩を加えた食品 味噌漬・梅干などの漬物類

○精白、精製しない食品 玄米・粟・ヒエ・天塩・黒砂糖など。

○加熱処理した食品

塩を控えろと言われている方が多いと思いますが、天然の塩(海水塩・岩塩など)は体に必要なミネラル補給に必要な物です。精製塩は取らないようにしてください。



## 長寿の敵 動脈硬化と高血圧

寒くなると末梢血管が冷えのために縮まり血圧が上がります。お風呂に入ると裸になつて、寒気で急に血圧が上がり救急車騒ぎになる方が毎年秋から冬にかけて急増しています。日頃から血圧の高い人は浴室の暖房に気をつけてほしいものです。

重い成人病の引き金になるのも高血圧です。高血圧には他の病気もとで起こるものと、主に遺伝的体質が誘因となつて起こるものがあります。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。脳動脈硬化に伴う高血圧などに、釣藤鉤の降圧、鎮静、睡眠、鎮痙作用が応用され、体质改善に最適な漢方処方が見直されています。

動脈硬化は年を取ると必然的に起こつてくる生理的な現象と考えられていますが、最近は若い人にも見られるようになりました。日本人の食事の欧米化や美食の結果といわれています。この動脈硬化は身体の至る所に起つり、最もよく起ころは、脳・心臓・腎臓の三箇所でいずれも生命に大切な臓器です。脳の動脈硬



釣藤鉤

化は脳卒中を誘発し、心臓に起つると心筋梗塞、腎臓に起つると尿毒症を起つす危険があります。

成人病の大部分は癌を除けば動脈硬化のために起つてゐると言つても過言ではありません。そこで動脈硬化を防ぎその進行を遅らせることが長寿と健康への鍵と言えましょう。

日常生活で注意すべきことをまとめてみましょう。

- オライラすることをやめて、楽天的な気持ちで過ごしましょう。ストレスは血圧に悪い影響を与え、ストレス過剰はホルモン分泌のバランスが崩れて動脈硬化の誘因になります。
- 脂肪の取りすぎに注意しましょう。血中コレステロールの増加の原因となり、肥満は血圧に悪影響です。肥満の人は痩せるだけで血圧は下がります。
- タバコのペースモード、酒の飲みすぎは危険！ タバコは血管収縮をして血圧が上がり、多量の酒はカロリー過剰でコレステロールの増加、肥満の原因になります。
- 日本人はカルシウムが不足気味ですので、積極的に摂取しましょう。血中のカルシウム不足は、骨からカルシウムが溶け出し血管壁に沈着します。
- 塩分制限は食欲の低下しない程度に。塩は天然海水塩を使いましょう。



海水塩

# 新型インフルエンザA型大流行

風邪くらいと思って侮ると、風邪は万病のもとと言われるように連つた病気の原因となることがあります。特に老人では肺炎を起こし急逝される方もいるくらいですから、油断できません。もともと風邪を引く体調そのものが抵抗力の落ちている状態ですので、気をつけることが大切です。

今大流行の新型インフルエンザはなぜか、幼児から二十代の若い人たちの感染者が全体の七〇八割に達しています。若い人たちの食事の傾向がその原因ではないかと私は考えています。インスタント食品、加工食品が非常に多くなっている昨今です。昔から言われているように、『健康は食養から』をもっと大切にしたいものです。予防法としてうがいと手洗いをまめに行いましょう。

普通の風邪もウイルスによるものではないかとの説も、現在のところウイルスに対する特効薬としてタミフルが用いられていますがいろいろな問題を含んでいます。

東洋医学の風邪に対する治療法については一千年以上にも前にまとめられた文献（傷寒論など）に詳しく書かれており、初期の手当が適切であれば、驚くほどの効果のあることが西洋医学の間でも認められ、盛んに使用されております。

家庭で出来る風邪の対応策は風邪を引いたかなと思ったときに行います。風邪かなと思う時は、お医者様でも判りようがなく、本人だけが感じるものですので、時を逃さず、そのときの手当てで大半はすぐに治ってしまいます。一般に人は、年に数回風邪を引いています。そのときの手当ての方法を知っていて、風邪で休むことなく元気を取り戻すのと、寝込んでしまうのとは大きな差です。手当の方法を知つておくのは、一生の得と言つても過言ではないでしょう。

## 漢方薬での風邪の手当法

風邪の種類も、体质の種類も沢山ありますので、専門的には難しいのですが、初期の手当では、次の状態を知るだけで大半は良くなります。

### ■塞気がして背中がジクジクする場合

- |                               |         |
|-------------------------------|---------|
| ①手首の脈を軽く触れて強く感じるもの            | 葛根湯     |
| ②軽く触れても感じなく、強く押さえてみてかすかに感じるもの | 麻黄附子細辛湯 |
| ③どちらとも判別できないか、軽く触れて弱く感じるもの    | 桂麻各半湯   |

無論以上がすべてではありませんが、大半は以上で手当ができます。

風邪にはよく葛根湯と言つて使われていますが、②の場合は全く効かないだけでなく副作用を現す場合がありますので、以上の判別は大切です。

一服を温湯で飲んで、十五分から二十分横になって汗をかけば寒気が無くなり、元に戻り元気が出ます。若し、汗が出ない場合は、更にもう一服内服します。汗が出れば、風邪は治っています。

微温湯に荆防敗毒散を溶かしてうがいをしながら内服すると咽の痛みが早く取れます。

#### ■最初から高熱を出す場合

今流行の新型インフルエンザの危険性がありますので、病院に電話をかけて指示をうけて、マスクをした上で、行動してください。

東洋医学では、感染症に対して外邪（ウイルスなど）を生体の表層（皮膚）で食い止め、追い返すように排除します。こうした免疫機能を担うのは、体表を護る「衛氣」と言っています。この衛気が弱いと寒くなるとすぐ風邪を引く、インフルエンザに感染し易いと言つことになります。衛気を丈夫にする代表的な生薬が「黄耆」です。黄耆の入った漢方薬がインフルエンザ予防薬として使用されています。



著者

# 冬の葉膳 一品

自然界は冬になると、草木は葉を落して根に栄養を蓄え、動物は秋から冬にかけて食欲が旺盛になり、体内に栄養を蓄えます。動物によつては冬眠してしまうものもいます。

人間は、両親から生命を受け継ぎ、それが腎（東洋医学で言う五臓のひとつ）に宿って成長していきます。五臓の中で腎は一番成長が遅く、歯が生え、髪が豊かになり、生殖能力が備わり、体が最高に能力を発揮するのに約二十年かかります。これらの人間の成長を促しているのが腎の中に蓄えられている「腎精」と言われるものです。また、腎精は老化にブレーキをかける働きがあり、老後の健康に必要なものなのです。

腎精は正しい食生活によって補われますが、いつもというわけではなく、一日では夜の十一時から夜中の二時ころまでで、この時間に寝ていることが必要と言われています。夜に活動している人はそれだけ生命力が弱くなるのです。季節では冬がその時期に当たります。腎精を補充する働きのある代表的な漢方薬（六味地黄丸エキス）を使用した薬膳を作りました。この漢方薬に使用されている「熟地黄」が「精」を豊かにする働きがあります。休養して、食べて精を蓄えましょう。

# さんき煮付

日本料理 あぐら屋 料理長 鈴木 正敏

## 材料 (4人分)

さんき大一尾(約350g)

豆腐1/4丁 生姜1片

### その他の材料

六味地黄丸 かつを出汁

清酒

味醂

濃口醤油

上白糖

2 0 3 g

1 0 0 cc

45 45 cc

cc

小さじ1杯



## 作り方

①さんきはうろこをきれいに包丁で取り、エラと腹ワタを取り除き、きれいに水で洗います。生姜は皮をむき、針状に切り、サツと水にさらしかるく絞つておきます。

②さんき一尾が入り、なるべくそこの平らで浅い鍋に、他の材料の六味地黄丸や出汁、調味料をすべて入れすべて煮立せてから①のさんきを入れ落し蓋(キッチンペーパーでも可)をして中火で煮詰めます。

③煮汁が1/3程度になった所に豆腐を半分に切り、さんきの横に入れ豆腐が温まつたら出来上がりです。

④魚と豆腐を崩さぬよう器に盛り針状に切った生姜をさんきの上に盛り付けます。



# 中国料理 鮮(ファン) 伸一

# 木須韃菜蝦仁

-海老とニラ、玉子、クルミの炒めもの-

## 材料 (4人分)

海老8尾、ニラ1束、クルミ20g、卵2ヶ

生姜薄切り5枚、酒小さじ2、塩胡椒少々

片栗粉小さじ2、サラダ油適

六味地黄丸小さじ2杯、ぬるま湯少々で溶かす

## 作り方

- ①ボールに卵2ヶを割り、塩少々と六味地黄丸の溶かし湯を入れよく混ぜ合わせる。
- ②海老は背わたを取って、塩胡椒少々と酒で下味を付け片栗粉を入れ混ぜます。
- ③ニラは2cmの長さに切り、生姜はせん切りにします。

④クルミはから煎りにし取り出します。

⑤鍋を熱し、サラダ油を入れ、ニラを炒め、次に卵を半熟に炒め取り出します。

⑥同じ鍋にサラダ油を入れ、海老を炒め火が通ったら生姜を入れ香りを出し、ニラ、卵、クルミを入れ混ぜ合わせ塩で味を付けて出来上がりです。



## 香りのある暮らし ユーカリラジアタ



爽やかで透きるような香りのユーカリは、カゼウイルスの感染を防いだり、呼吸を楽にしてくれたりする頼もしい存在です。ユーカリの産出国として名高いオーストラリアでは、原住民のアボリジニが傷の周囲をユーカリの葉で被つたり、解熱に用いたりしてきたと言います。

日本でもユーカリ油は医薬品として日本薬局方に収載されていて、メンソレータムやヴィックス・エボラップなどに使用されていますから、なじみ深い香りの一つになっていると言えるかも知れません。ちなみにユーカリ油は歯科医療では歯茎の細菌感染に対して使用されています。使い道がある割に、他の製油に比べ安価なもの魅力の一つと言えるでしょう。

学名的に言いますと、実はユーカリ属は約600の種があると言われています。アロマテラピーの世界でポピュラーなものはユーカリラジアタ、ユーカリグローブルス、ユーカリシオトリオドラー、ユーカリスマシ、ユーカリシユタイゲリアナ、ユーカリディーベスなどですが、これらは全て葉の形が違いますし香りも異なりますから、それぞれに含まれている精油成分も違います。したがって、当然、使用する目的も変わってきます。

年々深刻化しているインフルエンザの予防に有効な香りとして注目されているのは、1,8シオネール、 $\alpha$ -テルピネオールを特徴成分として含有するユーカリラジアタです。うがいや塗布、芳香浴と様々な使い方が出来、一家に一本あればとても重宝する便利な香りの薬となるでしょう。(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

港九中医師公会永遠名誉会員

### 「冬の薬膳」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 飴(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

### 冬の漢方

定価 200円

平成21年11月10日 第1刷発行

著者 著者所  
行行  
著 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