

漢方薬とは

漢方薬と聞いて、あなたはどんな印象をもつているでしょうか。今までに読んだいろいろな書物からも、また自分が度重ねて行つてきたアンケートからでも、最大公約数的には左記のようにまとめることが出来ます。

すなわち、

- ・苦くてのみにくい薬。
- ・古臭い薬。
- ・おだやかな作用で、副作用は少ないけれど、長期間服用する薬。
- ・急性疾患には効かないけれど、慢性疾患には良い薬。
- ・今までに服用したことが無い薬。
- ・内服したことはあるけれど、たいした効果は無かつた。

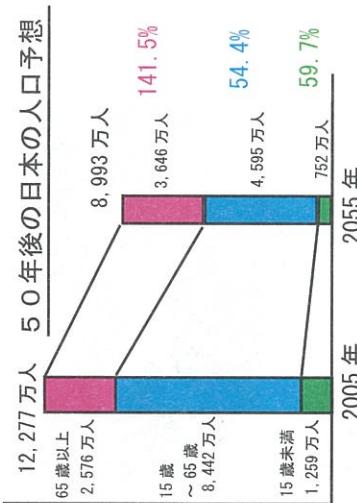
漢方に長年携わつてきた私にとってはなんとも情けない大衆の印象ではあります。しかし以前の私も同様な印象を持っていました。



でも、いまは漢方薬をもつと急性病に、また、救急医療に使用しなければと思っています。日本漢方の聖典である「傷寒論」（紀元前一二百年ごろに編纂された古典）には、急性伝染病に対する漢方治療の方法が書かれています。後漢の末期、張仲景が、一族の者を伝染病で多く失つたため、記したのが傷寒論であるといわれています。

現在でもインフルエンザが流行すると、学級閉鎖などで、休校のニュースが流れますが、インフルエンザに対する新薬と漢方薬の効果の比較では、漢方薬のほうに軍配が上がっています。西洋医学では、手術が必要となるヘルニアに対する治療も漢方薬で短期間に痛みが消えている例も、少なくありません。しかし、現在（二〇〇四年）漢方薬の生産高は最盛期（一九九二年）の約六一%まで減少し、全医薬品の一%弱となっています。ますます高齢化傾向が進んでいる日本では、もつともつと東洋医学的な健康管理を広げて行かなければと思っています。

世の中では、漢方の話題が多くなっているのに、現実での使用量が微々たる現状はなぜなので



— 2 —

しよう。昭和五十一年に漢方薬は保険医療に採用され急速に使用量が伸びてきました。しかし、漢方薬は西洋医学での使用範囲（適応症が規定されている）で使用されているため、一年ごとの薬価改正で薬価が下がられ、現在は三十年前の三分の一以下に下がってしまいました。

漢方薬の原料は、新薬と異なって、すべて天然物です。三十年前に、例えば一〇〇円で食べられていたものが、現在では少なくとも五〇〇円以上にはなっています。事実、昨今の地球環境の悪化に伴い、天然物の生薬（漢方薬の原料）は、非常に値上がりしていますので、品質の良い漢方製剤を製造することには厳しい現状です。現在、漢方製剤を製造している会社は二十数社ありますが、同じ名前の漢方薬は規格はほぼ同じでも、使用している原料は各社まちまちですから、内容は同じとはいえないのが現状です。食べ物の世界、例えば寿司など、お店によつて味が異なっているのと同じことです。日本では「薬膳」といえば特別な料理ですが、お隣の台湾では、日頃の食事の中にかなり多種の漢方生薬を使用していますので、生薬の品質に非常に关心の高い民族と思っています。残念ながら日本では薬膳に使用する生薬の入手も難しく、医師・薬剤師の漢方の専門家さえ、生薬の品質鑑定の出来る人は、ほとんどいないのが現状です。

以上の点からでも、漢方の使用量が意外に少なくなっているのではないでしょうか。

— 3 —

春の漢方

科学文明が進歩した現在、健康への関心は益々高まつてしまひました。

しかし、一人に一人は癌に侵され、三人に一人は癌で亡くなると言われるようになった昨今です。三大死因は変わりませんが、平成十八年の「人口動態統計」によると、癌は前年より約3千人増えて約329千人、心疾患は前年より250人減つて約173千人、脳血管疾患は約5千人減つて約128千人と、癌で亡くなられる方が増える一方です。癌に対する治療法もずいぶん進歩したとはいえ、まだ決定的なものは出でていません。

人間が健康に生きて行くために、古代人は「自然との調和」が一番大切なことと考えていました。現在、私達を取り巻く環境は、空気汚染を始め森林破壊などが問題になっています。食べ物も自然的なものは少なく、食品添加物や農薬の混入、養殖の魚に至つては抗生素の混入など、癌発生の一因と考えられています。

今回は、春の季節での自然との調和について考えて見ましょう。

春になると自然界の木々や小さな虫までも、春の陽気に誘われて芽を出したり、動き出したり

します。秋から冬にかけて蓄えた栄養分を使つていっせいに活動的になるのが春なのです。

紀元前に書かれた東洋医学の医書「素問^{そもん}」に書かれている養生法を要約すると「春は冬の間隠れていたすべてのものが芽を出し、活動的になります。陽気が多くなり、人体も活動的になる季節です。日の入りとともに寝て、日の出とともに起きなさい。心身ともにのびのびと、活動的な気持ちを持つて生活するのが良い。この春の気に逆らって、静かに沈んだ状態でいると病気になる」と書かれています。



人間の体は、冬の間に腎（東洋医学の五臓の一つ）にエネルギー（腎精という）を蓄え、春になるとこのエネルギーを使って肝（東洋医学の五臓の一つ）が働くようになります。

腹が立つことを「頭に血が昇る」と言いますが、カシトとなつて、顔が赤くなつたり、目が血走つたりするのは、血液が顔や頭の方に集まるからです。こんなふうに、血液を頭のほうに引っ張つていくのは、「氣」の仕業です。

この気をうまくめぐらせたり、発散せたりするのが、気のコントロールをしている肝の働き

(中医学で肝の疏泄作用のこと)です。物事に動じないことを「肝(胆)がすわっている」と言いますが、実際、肝の働きが正常なら、いやなことも案外さらりと受け流すことも出来るものです。逆に、怒りばかりたり、いつもイライラしている人は、肝の機能に問題があつて、気のめぐりが悪くなっていることが多いのです。

また、肝には血液を蓄えたり、血流量をコントロールすると言ふ役目もあります。心臓で送り出された血液が、どこかで滞つたり、あるいは流れすぎないように、全身にうまくめぐらせていくのです。

女性の月経をコントロールしているのも、やはり肝です。女性は生理不順になつたりすることがあります、これもストレスの影響で肝の疏泄機能が乱されたために起こる症状と考えています。また、更年期に現れやすいイライラ、のぼせ、ほてりと言つた不定愁訴も肝の機能失調がかわっている事が多く、この場合、肝の機能を調節する漢方薬を用いて、かなりの効果を上げることができます。

女性の体は血液との関係が深いところから、「肝は婦人の先天」とも言われ、女性の病気、特に月経や妊娠・出産にかかる異常、更年期障害などは肝との関連を考えて治療することが大切だ

と言われています。

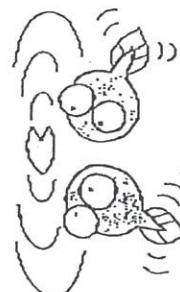
恋をすると目がキラキラ輝く

恋しているときはや好きがたりに熱中しているときは、誰でも目がキラキラと輝いています。逆に無気力なときは「目が死んでいる」「目に力が無い」と言うことになります。なぜ、これほどまでに精神状態を反映しているのでしょうか。

また、東洋医学では患者の目を見るところから診察を始めることが大切なのです。

東洋医学では、鼻は肺、口は脾と言うように、感覚器と臓腑は密接なつながりがあると考えています。目と最も関係が深いのが肝なのです。良い精神状態のときに目が輝くのは、肝が順調に機能していることを表しているのです。また、目がしょぼついたり、疲れやすい、痛むと言つた症状は肝の气血をめぐらせる機能が失調していたり、肝に蓄えられるはずの血が不足しているときに出てやすい症状です。

出産の後、本やテレビを見ないように指導されますが、これは出産に伴う血の消耗で、肝に蓄



えられていた血が不足し、目今まで栄養が行き渡らないからと考えることが出来ます。特に出産前から血の少ない方は、出産後に目のトラブルが起き易いと言われています。

また「春季カタル」と言って春先になると目が充血して涙や目やにが出て、大変痒くなるものがあります。これも肝の機能が失調しやすいことと関係があると考えます。

但し、目の問題の中でも、老眼やかすみ目・白内障など、加齢による影響が大きい症状は、「腎」との関係も考える必要があります。腎は人間の老化をコントロールしている臓器だからです。

老化に対しては、現代医学でも防ぎようがありませんが、東洋医学では、人間の出生、成長、老化は腎が蓄えている「精」と言う、ホルモン様物質と非常に関係が深いと考えています。「精」は「血」から補給されるので、精血同源と/or/て、腎と肝の関係を重要視しています。発育不良や老化防止のために、「補腎」と言う考え方から、漢方薬を使用して治療効果を上げています。

「八味地黄丸」と言う補腎薬が良く用いられます。

漢方医として有名な故藤平健博士は、「老人性白内障の八味地黄丸による治療」と題して、約五十五パーセントに視力の上昇が認められたと、学会で発表されています。八味地黄丸と六味地黄丸が良く使用されますが、どちらを使用するかは、専門家に相談することをお勧めいたします。

心身症

春先は昔から「木の芽じき」などと呼ばれてノイローゼ、うつ病、ヒステリ、分裂病など神経科に属する病気が多発しやすい時期とされています。人間の体の中では、春は冬に腎が蓄えた栄養を抜いて、肝がいつせいに働き出す時期です。現代では、冬だからと言つて休息する習慣は薄れていますので、栄養の蓄積も不十分な場合が多く、春先は肝の機能失調が起き易い事と関係があります。

春先に多いこうした神経症は、現代医学でいろいろ検査しても異常を認められない場合が多く、心療内科を訪れる方も少なくありません。

東洋医学では「病は七情から起る」と言つて、いろいろな感情や不安が病気を引き起こすと考えられています。もともと漢方は「気の医学」とも言われ、一般にはあまり知られていませんが、神経科の専門医の間では東洋医学の考え方を取り入れて、治療される先生が多くなりました。

以前ベストセラーになつた春山茂雄ドクターの書かれた「脳内革命」の中にも不安や悩みなどのマイナス感情はアドレナリン・ノルアドレナリンの分泌が多くなり、血管が収縮して血圧は上

がり体調を崩すことが現代医学で証明されていることが書かれています。

昔から「病は氣から」という言葉がありますが、漢方ではこの「氣」と言うものを非常に重視しています。「氣」は形が無くて働きだけあるもので、人間の言語、思慮、行動、すべてを統率しているものだと考えています。

ノイローゼはこの「氣」が鬱滯したり、変調をきたした場合の表れだと漢方では判断しています。

そこで薬としては、「氣」の運行を円滑にし、高次の神経活動を正常にする働きを有するものを選びます。これを順氣剤と呼び、桂枝、厚朴、蘇葉、香附子、木香、陳皮などが主となっています。

その主な処方を次に紹介しましょう。しかし、症状が似ていると言つて使用しても効果の無い場合があります。東洋医学的な判断が必要ですので、専門家に相談することをお勧めします。

半夏厚朴湯 ノイローゼには良く使われる処方で、氣の鬱滯を治す働きがあります。

咽に何か詰った感じがし、動悸、めまい、精神不安、取り越し苦労などがある場合に良く使用します。



気分を明るくする厚朴、氣の巡りを良くする蘇葉・陳皮などが主成分です。

桂枝加龍骨牡蠣湯 虚弱タイプで疲れやすく、足が冷え、フケが出やすいと言う場合に用います。動悸をしすめる龍骨と牡蠣が配合されています。

健康維持には食養生が大切ですが、それには消化吸収を高める必要があります。そのために、消化吸収に悪影響を与える因子をとりのぞかなければなりません。暴飲暴食を避けることは無論ですが、もっと大切なことは情緒不安定、すなわち精神的な不安を持たないようにすることです。食養生に気をつけても、消化吸収機能にマイナスに働くようなものがあつては意味がありません。たとえば夫婦喧嘩をしたり、何か心配事があると食欲が無くなるという経験をされた方も少なからずおられると思います。東洋医学では「肝剋脾」とか「思傷脾」とか言つて、ストレス、心配事や思い悩むことは脾（消化機能のこと）の働きを低下させる大きな原因の一つと考えています。漢方ではストレスなどで肝の疏肝作用の滞りを改善する薬を疏肝藥と言つて、柴胡・白芍などが用いられます。また脾の働きを上げるものを補氣薬と言つて、人参・白朮などを用い、西洋薬ではまねの出来ない効果を發揮します。

不眠症

眠れないことが気になり、習慣的・慢性的になつたものを不眠症と言います。不眠症は、脳神経系の異常で起こることはまれで、その大半は一種の不眠ノイローゼと言われています。

したがって、眠れなくても、聞き直して一晩中起きてやれと言う心境になれば、案外眠つてしまふものです。ところが神経質な人は、この一見やさしそうなことが、なかなか出来ないです。

精神療法や説得療法などメンタルな療法によって治せることが多いのですが、安易に睡眠薬を用いている方も多く見られます。睡眠薬は習慣性を起こしやすく、中毒になつたり、いろいろな弊害のもとになりますので、くれぐれも注意してください。

漢方薬は眠らせると言うより、なぜ眠れなかつたのかを考え、体質的な改善を目標にしますので、副作用の心配もなく、睡眠を取り戻すことが出来ます。

基本的には、神経が昂ぶつて眠れない、血が不足して疲れていて眠れない場合の一つに分けることが出来ます。後者の場合は、睡眠薬では効果が思わしくない場合が多く、副作用の心配もあります。漢方薬は専門家に良く相談して服用されることをお勧めいたします。

12

春の薬膳 一品

今回からの四季の漢方シリーズでは薬膳を取り上げます。食材と漢方生薬がいっしょに売られている台湾とは異なつて、日本では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。今回は春先の気の病を対象に、薬膳を作りました。気分が優れない方、心配ごとが多くて気分の晴れない方などにお勧めいたします。香附子・紫蘇葉・陳皮・生姜などの気剤が主成分の香蘇散「東洋」を使用いたしました。日本料理の「あぐら屋」、中国料理の「鶴」の料理長が腕を振るいました。ぜひ皆さんも作つて楽しんでください。

13

みがき 身欠にしんと筍の炊き合せ

日本料理 あぐら屋 料理長 鈴木 正敏

材料（4人分）

香蘇散 8g（水大さじ5杯で溶き、一夜放置したもの）	新筍 2本	菜の花 1-2把	出汁用昆布 2枚
身欠にしん2枚（米のじぎ汁500ccに一夜漬ける）	ぬか 30g	タカラのつめ 3本	木の芽 4枚

調味料

かつお出汁	700cc
濃口醤油	大さじ 6杯
味醂	大さじ 6杯
砂糖	大さじ 1杯
薄口醤油	小さじ 1杯
食塩	小さじ 3杯
酒	大さじ 2杯

作り方

①かつお出汁700ccと香蘇散の水溶きうわすみ汁を合わせておきます。

②菜の花は硬い部分3センチ程切り落とし、1000ccの湯を沸かした鍋に塩小さじ2杯入れ1分程茹

で冷水に落とし、良く水気を絞っておきます。

③筍は先端を斜めに3~4センチ切り落とし、たてに一本包丁をいれ(外皮がむきやすくなります)鍋に移し、水1200ccとぬか、タカのつめを入れ火にかけ竹串が通るようになるまで茹で冷まします。

④一晩もどした身欠にしんは熱湯にくぐらせて冷水に落とし残っているウロコをそりじます。ふきんで水気を取り、圧力鍋に昆布と身欠にしんが交互になるように重ね入れラップをして蒸器にて3時間蒸します。

⑤②の冷めた筍は食べやすい大きさに包丁で、鍋に①の出汁300ccと食塩小さじを食べやすく大きさに切り分け、上に木の芽をあしらいます。

⑥④の身欠にしんを食べやすく大きさに切り、身欠にしんを食べやすく大きさに切り分け、上に木の芽をあしらいます。



蛤蜊旬菜湯

あさりと豆腐春野菜の卵葉膳スープ

中国料理 飯 (ファン) 料理長 二戸 伸一

材料 (4人分)

あさり (200g) 砂出して水で良く洗います
木綿豆腐 (1丁) 縦割りに半分にし四角に薄切りにします
菜の花 (1~2束) 5ミリくらいのみじん切りにします
トマト (1ヶ) 半分に割り薄切りにします
セロリ (50g) 表面の皮をむき、斜めに薄切りにします
生姜 (5g) みじん切りにします
玉子 (2ヶ) 割りほぐしておきます
水 (500cc)

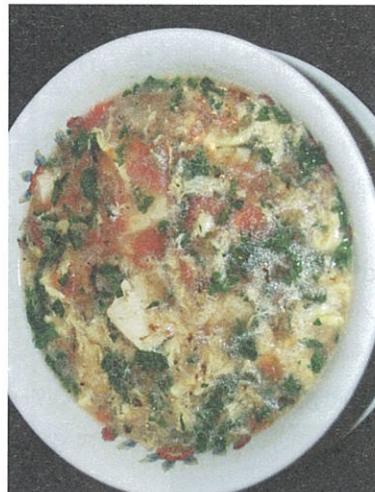
調味料

醤油 大さじ1、酒 大さじ1、塩 小さじ1/2
胡麻油 小さじ1、香蘇散 8g (そのまま入れる)

作り方

鍋に水とあさりを入れて強火にします。沸いてきたら弱火にし、豆腐と野菜を入れて5分ぐらいい煮込みます。途中あくを何度もか捨てます。

調味料を入れてから香蘇散を味を確かめてから割りほぐした玉子を全体にまわし入れて半熟状に火を通じてから香蘇散を入れてかき回して完成です。



香りのある暮らし ラベンダー



漢方療法はいくつがある植物療法の一つですが、最近人気のあるアロマテラピーもまた植物療法の一角を占めており、「西洋漢方」などと呼ばれることもあります。漢方では生薬を組み合わせてその薬効成分に期待しますが、アロマでは香りと薬効の相乗効果が重視されているようです。香りは私たちの生活の中にも深く根ざしていて、それが気持ちを癒してくれたり精神的な潤いを与えてくれる原動力になります。結果として健康な生活に結びつくわけですが、香りの種類によって効果も様々。今回はアロマテラピーの中で最もポピュラーなラベンダーについてお話ししましょう。

ラベンダーはシソ科の植物で、その香りには嗅ぐ人に母性を感じさせるという人もいます。確かに愛情に欠乏を感じている子供の精神的な安定に効果がありますが、大人の不眠症全般にも有効であることがいろいろな臨床データからも明らかになっています。

フランス南部のプロヴァンス地方では、七月の収穫期になると町は柑橘系に似た、青くてさわやかな香りでむせ返るほどといいます。地元の朝市ではラベンダーのボブリや精油が販売され、人々はそれを用いて緊張やイライラなどから解放され、穏やかな優しいひとときを得ることができます。

(提供:株ナチュールヴァイバン)

●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)、「地道薬材—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

「春の薬膳」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6丁目7番3

「香りのある暮らし」提供
(株)ナチュールヴァイバン

川崎市麻生区五力田2-15-5

四季の漢方シリーズ

春の漢方 定価200円

平成21年2月10日 第1刷発行

著者 惠木弘
発行者 惠大山信義
発行所 株式会社 東京オリエンタル

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