

夏の漢方

日本は超高齢化社会へと急速に変化しています。今、誰もが寝たきりや痴呆になつたらどうしようと自分の老化に不安を持つています。しかし、これらの不安は自分だけでは解決できなく、多くの問題が起きています。とくに、介護は家族だけで支えることが出来ず、社会全体の問題なのです。介護保険制度がこんな介護への不安を安心に変えるための社会全体で支える制度として、平成十一年にスタートしていますが、いろいろな問題が生じています。

本格的な高齢化社会の到来の中で、介護を必要とする人は増え続けています。しかも、介護状態が長期になれば、食事や排泄、入浴など様々な負担が家族にかかるべきです。

しかし、一人ひとりの健康は社会が守ってくれるものでもなく、一人ひとりの個人の責任において守らなければならぬものなのです。

では、健康な体を維持することは、どうすればよいのでしょうか。誰しも、若いときは、健康に生きていることが当たり前のように思つて、さほど養生の事を考えていないのが普通でしょう。



最古の医学書「素問」には、人間の寿命は百二十年と書かれています。今から一千年以上も前に書かれたとされる「素問」に次のようなことが書かれています。

素問の内容は、黄帝と言う王様と、家臣であり医師でもある岐伯、雷公などと言つ人達との問答形式で書かれています。

その黄帝が岐伯先生に問うのです。

「昔の人は百歳になつても元気だった。今時の人は五十歳になるともうヨボヨボだ。その理由を聞かせてくれ」

岐伯先生は次のように答えていきます。

①飲食に過不足が無いようにすること。

現代にも通じる回答です。好きだからと言つて食べすぎは禁物です。もつとも食欲の無いときは、まず好きで食べたいと思うものから食べると、食欲がわいてくることがあります。

②心身共の過労を戒める。

俗に言うストレスでしょう。最近西洋医学でもその重要性に注目してきた心身医学がこの時代にあつたのです。怒りすぎてイライラするとのぼせます。のぼせると頭痛、不眠等になります。高血

2

圧症の人には特に悪いようです。あるいは恋病いなじで悩みすぎると必ず胃腸の消化力が低下します。古典医学ではこのような精神的動搖を病気の原因の一つにかぞえます。喜び、怒り、思い悩む、悲しみ、憂う、驚く、恐れるなど七種類あります。七情とか内因とか言われています。

③酒に酔つてのセックスは良くない。

酒に酔うと身体が温まり活動的になります。古典医学ではこの状態を「陽氣が多い」と言い、酔いがさめると寒くなります。これは酒が醒める時に体内の陽氣（熱や活動力）が余分に取られるからです。

セックスは活動的なものです。陽氣を多く使います。酒の勢いで陽氣を使うと、セックスで消耗し、よいが醒めて消耗します。一重に陽氣を奪われます。後日必ず身体がだるく、冷えて下痢します。

④春夏秋冬の自然の状態に調和した生活をするのがよい。

自然に調和するとは、素間に一貫して述べられている天人合一の思想です。

春夏は気温が高くなり、陽氣も多くなります。それに合わせて、人間も活動的なのが良いのです。ことに夏は適当に汗をかくと涼しくなります。逆に秋冬は陽氣が少なくなる時期です。静かにして

3

いるのが良いのです。活動して発汗すると風邪を引き易くなります。

このように自然の状態に調和して生活することが養生法の基本です。これを良く守ると、真人、仙人、賢人と言われるような人間になり、不老長寿も夢ではないようです。

一千年以上も前に指摘された以上の事は、現代の私達の生活にも非常に大切な事柄です。文明の発達は地球の時間と空間を感覚的にどんどん小さくしています。従つてよほど注意しないと、自然との調和した生活は出来ないのが実情です。

さて、自然との調和とは具体的にどんなものなのでしょう。

日本をとりまく自然には、四季があります。春夏秋冬と移り変わって行く環境に調和した生活とはどうすればよいのでしよう。

今回は夏について考えて見ましょう。

夏と言えば、太陽、暑い、汗、海水浴、湿気などを連想します。すなわち、環境は暑くなつて、湿度が高くなる。涼を求め体を冷やす食べ物がほしくなる。自然は春に芽を出した草木がより一層生い茂つて、動物は活発に活動する時期です。



昔の人間は人間の体を五つに分類して、肝・心・脾・肺・腎の五臓とと言いました。また、春は肝、夏は心、秋は肺、冬は腎がそれぞれ活動する臓器として考え、脾は各季節の移り変わりの時（土用と言い、立春、立夏、立秋、立冬になる前のそれぞれ十八日間）に活動する臓器と考えました。

夏に活発に活動する「心」とは何でしょうか。五臓で言う「心」とは、西洋医学で言う心臓を含め、もっと広範囲に活動をしている臓器と認識しました。「心は精神意思をつかさどる」と言つて、西洋医学で言う脳の働きをも含有していると考えていたようです。

また、「心」は体の中で一番陽気の多い臓器と考えて、心の働きは陽気が過多にならないように冷却器の働きをしています。

日本の家屋はもともと夏の暑さに対応するように作られました。風通しを良くし、湿気を防ぐために床を上げ、日陰を作るためにひさしを出し、部屋の周りには廊下をめぐらせました。

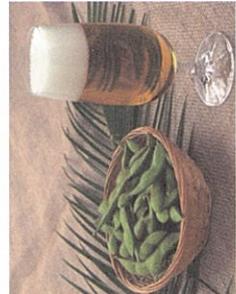
夏は日の出も早くなり、小鳥も動物も早朝より活動します。私達も早朝より起きて体を動かすようになります。体の熱を発散するために体を動かし汗を出して、体を冷やす生野菜や果物を多く食べるようになります。このような生活をすることによって、より陽気をうまく発散し

ているのです。この陽気の発散が不十分だと熱が体内にこもり、体全体が暑く感じ、冷房や冷飲を欲するようになります。これが過ぎると胃腸を壊すもどになります。秋風が吹き始めると、すぐ風邪を引くようになります。

夏期は胃腸に気をつけよう

東洋医学の陰陽の概念では、環境が暑くなると調和を取るために身体の内部（胃腸）は冷えて、バランスをとろうとしています。江戸時代の名医、貝原益軒先生は、養生訓で「夏期は冷たいものを採るべからず、熱きものを食せよ」と言っています。

夏は野菜や物が豊富に出回ります。これらをうまく食べることで、十分に熱を冷ますことが出来ます。日本の夏は暑さだけでなく、湿度も高くなりがちです。そのために良く動いて汗をかき、水分の調節をしていますので、咽には美味しいビールや冷たいものを摂り過ぎると、胃腸を冷やし過ぎるだけでなく、胃腸に水滯を生じてしまい、消化機能が衰退します。夏に下痢が多いのは、これも一つの原因なのです。



夏の食欲不振は疲労だけではなく、水分の摂り過ぎに原因していることが多いので注意が必要です。中医学では「脾（消化機能）は湿を嫌う」と言つて、水分のとり過ぎを戒めています。

夏場に多い胃腸のトラブル

胃腸には〇〇漢方胃腸薬と言うテレビコマーシャルを良く見かけます。コマーシャルを見ていると、胃腸病にはこれがすべてで、漢方だから安心と言うイメージを受けます。果たしてそうでしょうか。〇〇漢方胃腸薬と言つている製品の主成分は、ほとんどが「安中散」と言う処方です。でも、暴飲暴食で胃が弱っている場合は、安中散には消化を助けるような生薬が何も入っていません。胃腸病と言つても、状態は様々で、胃の粘膜が荒れて炎症を起こしたり、潰瘍を生じているものもあります。その反対で、冷えて消化機能が減退して、胃液の分泌の少ない方もいます。心配事があると食欲が無くなると言う経験をした方も多くいますが、過度のストレスは胃腸の働きを減退させます。従つて、〇〇漢方胃腸薬がすべてに効果があるとは言えませんし、反つて副作用を生じる

場合もありますので、注意が必要です。

胃腸薬としては、漢方が非常に効果のある場合が多いのですが、処方の選定を誤ると効果を期待できません。

胃腸疾患に、漢方薬を服用する場合は、胃腸の症状を良く専門家に訴えて正しい処方を服用されるをお勧めいたします。

体がだるい・疲れやすい

夏は暑さゆえ、消費カロリーが増加し、疲れやすくなります。東洋医学では疲労も一つの病気と考え、これを「虚労病」と呼んでいます。なんだ疲れぐらいとバカにしないで、過労にならないように注意して下さい。

胃腸の機能は湿気によって減退します。暑いと言つて冷飲をしすぎると消化機能が衰え、栄養の供給が低下し体内や消化器に非生理的な水が溜まるようになります。余計にたるさを感じるようになります。冷たいもの、清涼飲料水、果物のとりすぎに注意して下さい。

元気を益す秘訣

夏はとにかく疲れやすいと言つて、栄養ドリンクを飲んだり、ウナギなどの栄養に良いと思われる食事をしますが、一番大切なことは、日常の生活改善を行い、生活習慣病などといわれる病気の原因を避けることです。昔からその地方に伝わることが、その地方に生活する人にとって最適なことです。最近新しく開発された健康法に優れたものが沢山ある訳はありません。東洋医学から見た健康法をまとめてみますので、これから的生活を改善されることをお勧めいたします。

①規則正しい生活をしましょう。四季の巡りを良く観察して、太陽のエネルギーを十分取り入れることが大切です。夏は暑いからと言つて、クーラーで冷やした屋内で過ごすだけではなく、早朝の涼しい時間を利用して軽い運動（散歩、ラジオ体操など）で汗を流すことが大切です。

夏の一番長い季節です。大いに体を動かすことが大切な季節です。



②食事は、必ず規則正しく、一日二回食べましょう。朝食を抜かないようになります。また、腹八分を守り、良く噛んで食べましょう。

③食材は天然の旬の飲食物をなるべく食べるようになります。夏は果物が豊富な季節です。冷たい飲み物はひかえて、果物や生野菜などで、涼をとるようにしましょう。

④加工食品（人工的に作られた飲食物）はなるべく摂取しないようにします。加工食品には、いろいろな食品添加物が使用されています。

昨今多くなっているアトピー性皮膚炎は食品添加物がその原因の一つと指摘されています。

⑤夏は井戸水（摂氏15°C）より冷たい飲食物は摂取しないようにします。加工食品には、いろいろな食品添加物が使用されています。

⑥自然の変化を感じる生活（自然との調和）をするようにします。夏は暑いのを楽ししながら生活することです。



⑦暴飲暴食は無論のこと、心配すぎても食欲は無くなります。イライラ、怒り、心配などの情緒変化をなるべく少なくします。とは言つても、史上最大の不景気の昨今、平靜な感情ばかりでは生活しにくい世の中です。情緒の変化を三十分以内に収めれば、健康上には支障が無いと言われています。笑いと感謝を忘れずに生活したいものです。

クーラーはほどほどに

クーラーの普及した昨今、屋内のすべての環境が快適な状態になっています。しかし、体質によつて非常に冷えて健康を害している方も少なくありません。

クーラーの温度は二十七度前後に設定し、外気温との差が5～7度になるようにします。

人間には、本来、環境適応能力が備わっています。ところが、クーラーという人工的な環境の変化によって、その体温調整能力に変調が起つて、自律神経の失調をきたして、様々な症状を引き起こすことがあります。このような体調の変調を総称して「クーラー病」といっています。

症状は多種で、からだの冷え、倦怠感、頭痛、腹痛、下痢、生理不順、食欲不振などです。

これらの冷えが原因として起つる症状に対して、西洋医学では根本的な治療法がありません。漢方薬が非常に得意とする分野です。漢方薬は、西洋薬には無い、補気（気を補い元気を出す）や体を温める作用があるからです。

こんな症例があります。三十五歳の女性。真夏の暑い最中の相談、会社の事務所のクーラーで冷えて毎日寒い思いをしています。家に帰ると主人が暑がりで、クーラーをつけっぱなしにしています。食欲が無くなり、生理不順も起こっています。全体的に体が不調で、早く夏が過ぎれば良いと言います。いろいろと尋ねてみました。典型的なクーラー病とは思えなく、日頃から脾胃が弱いために寒さの影響をもろに受けていると判断しました。そこで、脾胃虚弱の基本処方（四君子湯）のみを与えました。

一ヶ月もしないうちに、クーラーが気持ちよく感じると言つてきました。それから二年が過ぎています。四君子湯を今まで続けて内服しています。続いていると体調が非常に良いと言います。この人のように、胃腸の働きが通常のレベルより低い人がいます。このような場合は、漢方薬を続けることで、健康を保つていけるのです。



夏の薬膳 一品

お隣の国「台湾」では漢方生薬と食材が同じ店で一緒に売られています。日本では漢方生薬は漢方専門店でしか購入することが出来ません。薬膳といえば、日本では、特別な料理ですが、台湾では日頃から漢方生薬も野菜や肉と一緒に料理に使われるために、食料品店で販売されています。



元気の出る補気薬として
料理に良く使われる黄耆。
黄耆建中湯の主薬です。

特に廻化街では漢方薬と食品（乾物）・菓子などの問屋や商店が軒を連ね、一昔前の台北の商店街が現在も残っています。旧正月前は、正月用の食材を購入する人たちで混雑しています。日本では主婦が味のよい生薬を購入することが困難ですので、良質な原料生薬を使用した漢方エキス剤を使用した薬膳に挑戦しました。今回は「黄耆建中湯」というエキス製剤を使用しました。疲労回復のためにご利用ください。



旧正月前に、にぎわう廻化街

野草十八茶（宝寿茶）ゼリー

日本料理 あぐら屋 料理長 鈴木 正敏

材料 (四人五人分)

黄耆建中湯	16 g
野草十八茶（宝寿茶）	15 g
生姜スライス	10 g
はちみつ	9 g
粉ゼラチン	9 g
ココヒ用ミルク	10 cc
ミントの葉	少々
さらし又はクッキングペー	少々
ペー (20 cm × 20 cm)	1 枚

作り方

①コップに粉ゼラチンを入れ

れ 50 cc の水に溶かしておこ
②鍋に500 cc の水を沸か
して黄耆建中湯、宝寿茶と
生姜スライスを入れ、中火
にして二分程度蒸出し、サ
バラシ又はクッキングペー
タオルで漉す。

に半日置いて固めます。
③漉したストラップに溶いてお
いたゼラチンを入れて溶かし
ます。流水又は氷水にてか
人肌程度まで冷まし、ここの
中にハチミツを溶き冷蔵庫

にかけミントの葉で飾
け、ココヒ用ミルク
をかけ宝寿茶はウーロン茶、
紅茶、緑茶でも可です。

宝寿茶は十八種の野草で作った
美容と健康の葉草茶。

発売は株式会社宝寿園
電話 03-5273-0821



ルームニヤンチンジヨウ 肉未醸青椒

中国料理 歓 (ファン)

ピーマンの肉詰め、香味野菜ソース

料理長 二戸伸一

材料 (四人分)

ピーマン	8 個
(たて半分に切って種を取ります)	
合い挽き肉	30 g
玉ねぎ	1/2 個
(玉ねぎはみじん切り)	
卵パン粉	大さじ 4
黄耆建中湯	1 個
塩、コショウ	少々
以上肉詰用「種」	
小麦粉	大さじ 1 杯半
サラダ油	大さじ 2 杯

香味野菜

トマト 1 ケ、ズッキーニ 1 本
5 mm 角に切れます。

茗荷
生長大葉
長葱 1 / 2 本
生姜しづり汁 大さじ 1 杯
トマトケチャップ 大さじ 3
ウスターソース 大さじ 3
黒酢 大さじ 2、醤油 大さじ 2、
酢 大さじ 1、砂糖 大さじ 1
水 100 cc 以上ソース
の材料をボトルに合わせておきます。

作り方

①玉ねぎをサラダ油大さじ 1 でじんわりするまで炒め、
塩・コショウをして冷まします。他の材料と練るよう

によく混ぜ合せます。
②ピーマンの内側に薄く小麦粉を振り、十六等分にした「種」を詰めて、表面に薄く小麦粉を振り掛けます。
③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、ピーマンを並べ入れます。全体に焼き色がつくまで返しながら焼きます。
④「種」側を下にし、ふたをして弱火で 10 分蒸し焼きにします。
⑤器に盛り付けて、香味野菜の材料をフライパンに入れて炒め、香りが出たら合わせソースを入れて煮詰めます。器のピーマンの肉詰めにかけて完成です。



香りのある暮らし ペペermint



「西洋漢方」と呼ばれるアロマセラピーには、「漢方」で使う薬用植物も多く登場します。菊花はカモミール、生姜はジンジャー、シナモン=樹皮なら桂皮、小枝なら桂枝に相当します。薄荷はコーンミントやペペermintなどのミント類になりますが、今回は初夏に欠かせないこのハッカの香りをご紹介します。ミント類の中でもつともボピュラーなペペermintはご存知の通り、すうつとした清涼感のある香りが特徴。胃腸の不具合や気滞にペペermintのハーブティが飲用されることが多いのですが、ペペermintの精油もまた、これらの症状に有効です。フランスでは夏バテなどで体がシャキッとしているとき、ペペermintの精油とレモンの精油を一滴ずつ、はちみつにたらして飲用することもあります。この刺激的な香りには、心身の強壮作用があるのです。

もうひとつ忘れてはならないのが殺菌力。0—157に対して、ペペermint精油の有効性が科学的にも実証されたのをきっかけに、暑くて湿度が上がる夏になると、食器洗剤に精油を混ぜたり、ペペermint精油入りの除菌スプレーがキッチンなどで使用されることも多くなってきました。梅雨の季節には、洗濯の際、洗濯洗剤に数滴入れるだけで、部屋干した洗濯物にイヤなにおいがつきにくくなります。

日本において、さわやかで力強いペペermintの香りは、家庭生活における頼れる「初夏の香り」になりつつあるのです。

(提供:㈱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」(新衛社書林)、「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

「夏の薬膳」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 飲 (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
㈱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

夏の漢方 定価200円
平成21年5月10日 第1刷発行

著者 惠木弘
行者 惠大山信義
発行者 惠木弘
発行者 惠大山信義
株式会社 東京オリエンタル
〒150-0036
東京都渋谷区南平台4-8
南平台アジアマンション402
TEL. (03) 3463-9551