

星薬科大学

漢方医学にみる健康観

皆さん、こんにちは。これからお話しさせていただきますが、私は、生まれが東北の福島出身で、上京して半世紀以上が経ちますが、いまだに方言が抜けなくて、時々聞き苦しいかと思います。ただ日本には、こういう言語もあるのだというくらいで、聞いていただければと思います。

1. 今日、ここにあるようなタイトルでお話しさせていただきますが、そもそも漢方・・・日本では漢方医学ともいいますが、この漢方医学を代表するものをここに2つ載せてあります。これは、普段食べているお米です。それから梅干しです。米も梅もどちらも、漢方の世界では、日本の現在の食事においてもですが、重要な植物、薬食資源なのです。ということで、今日は、薬学のことではありますが、私たちが普段食べているもののがいかに薬であるのかについて・・・米から見つかった薬もあるし、梅から見つかった薬もあるということで、それらを含めて、このタイトルで、お話させていただきたいと思います。

2. 漢方というのは、世界の伝統医学における位置づけをみると、世界の三大伝統医学のうち、中国系の医学に分類されます。言われてみれば、お隣同士です。中国系の伝統医学に分類されるものには、中国、日本、韓国、チベットの医学があります。それから、インド系医学として、アーユルヴェーダ、日本でもこれに基づく薬が沢山あります。例えばレセルピンやアジマリンとか・・・心不全に効くアジマリンは、アーユルヴェーダ薬の中のインドジャボクという植物から見つかった薬なのです。それを考えると、伝統医学が、今日でいう西洋医学で私たちが使っている薬の大元になっているといっても過言ではないのです。それから、アラビア伝統医学と書いてありますが、ギリシャ医学ですね。西も東も、どちらも、かつては伝統医学が進んでいました。そこに、このような欧米系の医学も入って来ますが、今日は、いろんな伝統医学の中でもとりわけて、日本の漢方、漢方医学について話していきたいと思います。漢方医学には、漢方薬による治療のほかに、鍼灸、すなわち鍼やお灸、あるいは、あんま、すなわちマッサージも含まれます。さらに、食事療法、食養も含みます。現在でも、皆さんが・・・もし糖尿病という病気にかかった時に医師はどういう治療をするかということ、まずは食事の指導をします。すなわち、基本は食事療法から糖尿病は治すという考えです。

3. 次に、この伝統医学の医という言葉の語源についてですが、今、私たちはこの簡単な医と書いていますが・・・この医の漢字の歴史をみると、昔は、巫女が医術を行うという字、現在でも神社に行くと拝んだりしますね。次いで、酒つばに薬草を封じ込み薬酒を作るという字、今で言う薬酒を飲むことにつながります。実は、お酒は薬という概念です。西のヨーロッパでも、あるいは、東でもお酒というものを薬として捉えてきました。後ほど、お酒については話をしたいと思います。そして、現在の字では、破魔矢の矢ということもあるように、医になっています。実際に、医学辞書を紐といてみると、medicine という

ころに、医学・医療・薬、そして、まじない・魔法という意味がある・・・ということは、医の意味するものは、medicine という意味の全てが考えられていたということです。

4. さて、西も東もほとんどの伝統医学の考え方に変わりがないのは、ここにあるように、私たちは、自然と共生している、すなわち自然の中に生きていくという考えです。皆さんはまだ若いから、気圧が下がったら古傷が痛むとかならないと思いますが・・・季節、気候の変動によって、私たちの体は、それに順応しているのです。地球環境と同じように、私たちの体の中は小宇宙であると捉えているのです。そして、自分で治す力がある・・・自然治癒力と言いますが、ちょっと怪我をしても、しばらくたてば、元通りに戻りますね。よほどの深い傷でない限りは、私たちの皮膚は元通りに治る、そういう自然治癒力を持っているのです。さらに、私たちの健康にもつながりますが、人間の体は、肉体のみの存在ではなくて、心と体がひとつという「身心一如」という考えです。精神的にちょっと悩んでしまうと食欲がない、逆に精神面が明るいと食欲が出ると・・・この様に心と体とは一体であるという考えですね。それから、勿論、自然を重視して、自然に存在するものを使って治療するという・・・先ほど言ったように、お米だって自然界にあるものですし、梅だって薬になるので、薬草療法あるいは医食同源、本来は薬食同源ですが・・・日本では医食同源という言葉を中心に使っていますが、自然界に存在するもので治すという考えです。今の医療の分野では、いろんな薬が使われていますが、その医薬品の元を辿ると、約 7 割は植物由来であるということを知っておいてもらいたいと思います。また、そのように、皆さんは学んでいただろうと思います。そして最後に、日常のライフスタイル、生活習慣ですね。その生活習慣が、実は疾病の予防にとっても大事なのです。病気になる前に健康を維持する、増進する方法を考えなければいけない、これを守れないと生活習慣病になってしまうということです。病気になる前に気を付けるということで、「未病を治す」という言葉があります。このような考え方と特色でもって、西・東の伝統医学が伝えられてきました。

5. この漢方という医学を考えた時、その元が中国の伝統医学だといいましたが、中国の歴史を紐解くと、ここに書いてあるように、紀元前 1300 年以上前の、殷の時代の甲骨文字に、すでに、疾病の「疾」が記されているのです。そして、周の時代には、周礼（しゅうらい）という書物に、食医・疾医・瘍医・獣医と書かれています。食事を司る医者が格付けが一番高く、次いで、疾医、今でいう内科医です。それから瘍医・・・外科医ですね。そして、獣医。あの当時は動物等々が交通の手段であったり、戦争の手段であったりするので、動物の治療を行う医師が規定されていた訳です。この様に食事を最も大事にする・・・これは、王様が病気になってしまったら国が困ってしまうわけですね。王様の食事をきちんと管理する、そういう食医が最も格位が高かったということ、すなわち今で言えば、予防医学を重視したのです。そして、時代が流れて、漢の時代になって、ここにある中国の三大古典、今、日本でも大事な古典としている三大古典が成立したのです。そこで、日本では古くから続く医学を、漢の時代に集大成したので漢方、あるいは、漢方医学というようになりました。普段の生活にも漢字とか、漢文とかあるように、中国の歴史の中でも、

とりわけ漢の時代に医学体系が完成されたことから、漢方と名付けられたのです。それは、明治 7 年に政府が西洋医学をもって我が国の医学とする医療制度を定めたため、明治維新までの医療を担ってきた中国伝来の医学を指して漢方というようになったのです。そして、日本薬局方の第一改正が公布されたのは明治 19 年です。今は第 17 改正ですね。

6. 一方、西の伝統医学を見ると、ペルシャ帝国の医学があります。ギリシャ本草を基本としていますが、まず食事を重視するということです。東の中国伝統医学は、五という数字を重んじますが、このペルシャでは、四という数字で、「四体液」、すなわち血液、粘液、黄胆汁、黒胆汁。どういうものか、なかなか想像できない部分があると思いますが・・・このバランスをとることが、病気の治療と健康の維持増進に必要と考え、そして、それは食べ物の持っている「気質」、体を温めるとか体を冷やす・・・こういうことを考慮して食事を摂ることが健康につながるということです。もう一つ、ペルシャでは伝統的な薬草療法があります。薬草は、四体液や気質のバランスを整えて病気を治してくれるということで、ここに示すようなものが飲まれています。イランの薬局に行くと、シャーベットと呼ばれる甘い液剤があつて、今日でいうシロップがいろいろとあります。日本でも小さいお子さんなどは、シロップ剤で治療を行うことがあります。

7. 伝統医学には西も東も同じような考えがあることが分かったと思います。ここに書いてあるように、東では「神農本草経集注」、最終的にはこの集注として陶弘景がまとめたのですが、もともとは漢の時代の「神農本草経」ですが・・・365 種の生薬が収載されています。この生薬は、植物・動物・鉱物、こういう天然物の薬用となる部分を乾燥したり、いろいろな加工をして使っているのです。そして、毒性があるかないかということで上中下薬に分類されています。神農本草経に載っている 365 種の大半は、今日でも漢方の世界では、漢方薬の基となる生薬として扱われています。一方、西のギリシャ本草のマテリアメディカを紐解くと、これはディオスコリデスが編纂したのですが、そこには 959 種の生薬が収載されていて、ヨーロッパでは、香草・香薬、あるいは樹脂を多く使い、もちろん動物も、草根も沢山あります。そして、葡萄酒と鉱物類など・・・ワインですが、お酒が薬として位置付けられていました。例えば、当帰芍薬散という漢方薬は酒服しなさいと記述されています。お酒の薬効というのは、ただ、酔うだけではなくて血液の流れをよくし、そして、精神を安定させる薬効があることが知られています。この神農本草経、あるいはマテリアメディカに収載されている薬は、シルクロードを介して多くが自由に交流されていて、日本の正倉院はシルクロードの終点ともいわれています。正倉院の薬物を紐解くと、東の御種人参があり、西のペルシャ産の生薬も収蔵されていて、奈良時代にはすでに、ペルシャの薬が我が国に伝わって、大和朝廷では使われていたことがわかります。古くに東西交流がなされていて、その延長線上に現在の私たちの医療があるということです。

8. 先ほど、中国からシルクロードを通ってきた生薬が我が国に伝わったと言いましたが、日本の漢方医学の歴史を紐解いてみると、ここに歴史的な年代を書きましたが、最初は、朝鮮半島の新羅・百済・高句麗から薬師が来たということを日本の歴史で学んだと思いま

す。5～6世紀頃からですが、特に山陰地方の島根県などには多くの薬師が来たようです。8世紀の「出雲風土記」を紐解いてみると、大陸から薬師が来て、我が国の人達と一緒に野山で薬になる植物を探し、見つけた多くの薬草が記録されています。大和朝廷は、朝鮮半島の医学も、大元は中国の伝統医学であるということがわかってきたので、中国に遣隋使・遣唐使を派遣して、あの当時の最先端の医学的な知識を我が国に導入しました。もちろん、仏教という宗教とともにです・・・実際、宗教と薬は、離すに離せないし、薬師寺、薬師如来があります。例えば、私たちが仏事などをやる時に、お茶が出ます。また、東南アジア等に旅すると、お寺には、伝統薬というものが置いてあります。多くの交流がありましたが、一番大きな出来事は、鑑真和尚が754年の1月に10年あまりの年月を経て・・・何度も何度も渡航を試みて失敗しながら・・・やっと日本に渡来し、その当時の最先端な医薬品を大和朝廷に献上しました。献上されたものは正倉院に収蔵されていますが、今日でも、成分的にもほとんど変わらず保存されています。日本では、平安時代に入って、丹波康頼が医心方を・・・今でいう漢方薬の処方ですが・・・著しました。このようにして、中国との交流の中で我が国は沢山のことを学んできました。中国で発達した伝統医学は我が国に伝えられた後は、日本人の気質とか気候風土に合わせたような形で独自の発展をして、今日でいう、漢方医学、漢方というものになりました。中国では、中国伝統医学は中医学として発展してきました。韓国、朝鮮半島では、韓医学として発展しています。原点は中国の伝統医学ですが、現在ではそれぞれの国々の医学として発展しています。

9. 中国の伝統医学における三大古典医書、これは非常に重要で、今日でも私たちの生活の中の目に見えない形で反映されています。先ず、「皇帝内経」という医学理論や鍼灸について書かれたもの、また陰陽五行説についても記されています。次いで、「神農本草経」、今日でいう生薬学の本ですね・・・365種の生薬が記載されています。3番目は、365種の生薬を使ってどのように組み合わせると、それぞれの疾患を治すことができるかということが書かれた張仲景の「傷寒雑病論」、今日では、急性疾患に対応する「傷寒論」と慢性疾患に応用される「金匱要略」に分かれています。傷寒論の医学書を見ると、そこに葛根湯が載っていますが、中国でいう葛根湯と我が国でいう葛根湯には、処方の生薬の配合に微妙な違いがみられます。これは、民族の違いというものを十分に習得して、発展して今日に至っていることが窺い知れます。

10. さて、「皇帝内経素問」を紐解くと、今日のメインテーマである、健康とは何か・・・ということが書かれています。中国では書物や薬に「皇帝」とか「神農」とかの冠をつけるのがありますが、この書物では、黄帝と名医岐伯が問答するような形で、健康とはなんぞやということが述べられています。健康という漢字は、「健体康心」、体健やかに心康らかに・・・四文字熟語がもととなって「健康」となっていますが、健康とは、体の健康と心の健康、さらに、生活習慣の健康をいうと記されています。悪い習慣とか、環境に影響を受けない状態と書いてありますが、例えば、寒い時は寒いなりの生活を、暑い時には暑いなりの・・・というように繋がりますし、自分が置かれた立場とかいろいろな環境も考えら

れます。そして、この健康を維持する基本は何かというと、まず、生活のリズム、すなわち漢方用語でいえば、養生です。そして、バランスの取れた栄養の摂取、すなわち食養です。食事というものは、きちんと考えながら食べましょう。そして、生活のリズムもさることながら、適度な運動と十分な睡眠をとるといった養生です。これを守れば、私たちは、百歳を度として土に帰ると書いてある通り、百歳まで生きられる生き物であるのです。ただ、だからと言って心と体の健康、これを守っていてもやはりだめな部分がある、それは何かというと、食事も大事、寝るのも大事、運動も大事だが・・・書中に書いてありますが・・・よく学び、特に算術に励み、技能に励みとも書いてあります。体を動かしていろいろなことを学びなさいと書いてあるのです。さらには、人は百歳を度として土に帰る生き物であるが、その百年という長い人生の中で、私たちは、年齢の変化や季節の変化に伴って養生しなくてはならない、自分の体質を知る、冬とか夏とかの環境の変化をも考慮することが、健康につながるということが記載されています。

11. 先ほど、伝統医学には「未病を治す」という言葉があるといいました。「未病」とは、まだ病気という状態に達していないが、心身のバランスを崩しつつある状況のことですが、未病のうちに手を打って発症を防ぐことが重要で、養生と食養で自身の持っている治癒力を高め、病気にならない体づくりに取り組むという考え方が漢方にはあります。古典を紐解くと、皇帝内径素問にも、後の金匱要略にも、病気にならないようにするにはどうするかということが記述されています。今でも、漢方では未病を治すということが、大きな柱になっています。

12. さて、薬という観点から古典を見ると、天然にあるものをいかに薬として利用してきたかを知ることができます。19世紀以降は有機化学が発達して、どの植物にどういう成分が入っているから薬になるということを学んできました。日本の薬学の大先人であると同時に日本薬学会を創設した「長井長義」。彼はドイツに留学して、漢薬の麻黄がなぜ喘息に効くのかということの研究して、麻黄の有効成分がエフェドリンというアルカロイド化合物であることを明らかにしました。あの当時、漢薬、漢方薬の原料から、医薬品としての物質が単離されたのは、世界で初めてなのです。このように研究者が、研究を重ねて、かつての先人たちが使った植物の有効性とは何なのか、あるいは、どういう物質が私たちの体にどう作用するのかなどを研究して、今で言う西洋医学がどんどん進歩しました。と同時に、漢方薬の世界も、科学的に大きく進歩したのです。この神農を祀った祭、日本でも「神農祭」というものが、毎年11月23日の勤労感謝の日に東京では湯島聖堂で行われます。この様に、農耕と医薬の祖と言われている神農・・・農耕があつて初めて薬草が作れます。昔は野生のものを採っていましたが、今日では農業技術でもって薬草を栽培し、それを活用しているということを考えると、農と医とは、この時点から、一緒なのだということが理解できると思います。

13. この「神農本草経」を紐解くと、ここでは植物性生薬のうち代表的なものだけをリストアップしましたが・・・実際には動物、鉱物も含まれますが・・・この様に、身近にある植

物、動物、鉱物の薬用となる部分・・・甘草なら根・・・が生薬としてまとめられてきました。古典には、上品・中品・下品と書いてありますが、品（ほん）を理解するのが難しいといわれて、上薬・中薬・下薬とも書かれます。上薬 120 種の生薬は、生命を養う、健康を保つ保健薬で、連用しても大丈夫です。身近なものでは、私たちが普段食べているものという、ハトムギがあつたり、菊の花があつたり、蜜柑の皮があつたりします。食に近いもので、食べても大きな害を示さないものを上薬として位置付けています。限りなく野菜に近いものが含まれます。中薬は、少し毒性がありますから、体力を養う、そして養生するために使う薬で、これは、連用は不可です。ここに書いてありますが、葛根湯の葛根だって、毎日毎日食としているものではなくて、必要な時だけ使います。私たちは果物としてあんずや桃の果肉を食べますが、種子をポンと割って出てくる仁は、杏仁あるいは桃仁として、あくまでも、薬として使う部分のみが記載されています。下薬になると、毒劇物が多くて、あくまでも治療に用い、連用は不可・・・連続的に使ってはいけませんと分類されています。トリカブトの塊根である烏頭（うず）とか附子（ぶし）のように、毒性があり薬効の強いものが含まれますが、実際に私たちがここに書いてある花椒は・・・日本でいえば山椒ですが・・・毎日毎日食べることはありませんね。必要な時だけ、スパイスとして使ったりするだけです。

14. この神農本草経に収載された生薬を基に、張仲景は、「傷寒雑病論」を作った・・・これは「傷寒卒病論」ともいわれています。皆さんも間もなく卒業、修了すると思いますが、卒業の「卒」の意味するところはここにもあるのです。彼は、症状別に多くの処方を作案しました。

15. この張仲景が注視したのは、日本では漢方治療に当たるのですが、まず、ここに書いてあるように、「気血水」という私たちの体を維持する三要素、気と血と水の異常が、私たちの病気という症状として現れるので、気・血・水のバランスをよく整えることが治療の原則と捉えています。もう一つは、西洋医学でいう五臓の観点とは違って、大きな観点からみたそれぞれの機能、内部環境の恒常性を維持する肝・心・脾・肺・腎・・・例えば、私たちの体の中の水分代謝調節は、脾と肺と腎が協調している、感情や血液循環は、肝・脾・心がお互いに調節しているので、その観点から治療を行うということです。難しくてもわからないかもしれませんが、これは漢方の基本の基であるということをも是非留めておいてもらいたいですね。それは、皆さんが将来、薬剤師として、あるいは薬学研究者としていろいろな薬に関してかかわっていくときに、私たちの体というものを理解しておかないと薬の開発は進まないと思うからです。それから、日本の漢方では、「証」をととても大事にします。患者さんがどういう証か・・・証によって用いられる薬が違うということです。例えば、風邪を引いたといっても今の西洋医学では、総合感冒薬みたいに一包化されて、自分の体に合う合わないに関係なく飲むようになっていますが、漢方の世界では、風邪の引き始めの薬だけでも葛根湯、小青竜湯、麻黄附子細辛湯などがあつて、一人ひとりの患者さんの示す症状と漢方的兆候（証）から診断して治療するという考えです。証に従って治療を行

う「随証治療」が行われます。

16. 「気血水」をもう一度みてみると、まず、気・・生命体を維持する不可視のエネルギーで、心と身体を統御するものです。この気の古い漢字を見ると、中が米です。そして、この気の上のつくり、蒸気機関車の「気」と同じように、ものを蒸したり煮たりして作り出すものという意味からも、米を煮炊きしたものが気を支えると考えます。中国に行くとご飯というものは、おかゆです。すなわち米を朝昼晩きちんと食べることが、気を充実させると考えています。日本人の主食も米です。米を食べているから気が保たれて元気でいられるとも言えますね。次に血・・生体を支える赤い血液、それから、水・・津液ともいいますが、生体を支える無色の液体で、これには、リンパ液も含まれます。私たちの体は、血と水とそして、気でもって維持されているといわれていますので、これらが変調を起せば当然病気になるのです。

17. この中で、とりわけ気は、健康に生きることを考えるうえで大事な要素です。まず、私たちがこの地球上に生をうけ、「おぎゃ〜」と泣いて空気を吸って、そして、母乳にかぶりついて食を始め、生命活動を開始します。生まれてからの気、これを「後天の気」と言います。ここには「宗気」と書きましたが、呼吸です。ただ、この呼吸も知っての通り私たちを取り巻く環境、自然環境や社会環境、どのような環境の中で生活しているか、どのような雰囲気の中で育っているか・・社会の世情が安定しているかないかも大事です。そして、もうひとつ大事な気があります。それは、家庭環境です。ぜひ知ってもらいたいのは、「おぎゃ〜」と生まれた我々がどういった家庭環境下で育ってきたかということです。漢方でも家庭環境をととても大事にしています。そして、「水穀の気」です。消化吸收と書いてありますが、生まれてから何を食べさせられて育ってきたか、自分で食べられるようになったら何を食べているかという、食の大事さです。もうひとつの気は「先天の気」です。これは、腎気、腎精とも言いますが、もともと、我々は親の体質を受け継いで、この世に生を受けてきます。親からもらってくる気、それを腎気といいますが、「腎」とは腎臓とは違って私たちの生殖能力などを含んだ生命力を維持する機能を司ります。

18. 両方の気、「先天の気」と「後天の気」とが一緒になって、私たちは、健康に発育成長してくるのですが・・ここに書きましたが、腎気はただ親から受け継いだだけではなくて、生まれた後は、自らの生命活動によって充実し、成長・発育することを調整するものです。今日では、長生きするようになったので、腎気ももう少し長く伸びたと思いますが、それでもやがて、人は百歳を度としてすなわち去るというように、天命を迎えて土に帰るといわれています。この腎気も、80・90歳になると、衰えてくるのはやむを得ないと思います。歳をとったら、歳をとったなりに腎気が落ちてくるからそれなりの生活をしなさいというのが、漢方の教えかもしれません。

19. そうすると、この気と血と水とを通して、私たちは、病気というものを認識できると考えられます。まず、気による病態認識ですが、気が足りないのか、気逆なのか気鬱なのか、ですね。なぜヒステリックになってしまうのか、あるいは、鬱になってしまうのかで

す。今日でいうコロナ鬱のように、部屋に閉じこもってしまうことがなぜ気の滞りとなるのか、などその病態を診断して、それに応じて薬というものが考えられるし、また、それを改善する食材も考えられます。それから、血に関わる血虚、貧血といわれる血の量が不足している状態です。あるいは、瘀血・・・血の滞り、血の巡りが悪いということです。とりわけ、この血は婦人科領域において一番大事にしている部分です。今日では、高齢社会を迎えて老人性認知症が増えていますが、この老人性認知症にしても脳の血流が悪いことが原因とも言われるようになっていきます。そして水滞・・・体内の水の偏在と滞りですね。水の巡りが悪い病態です。私たちの体は、地球と同じように、水分含量は約 60%です。この 60%を維持できていれば、何ら問題ありませんが、地球上で洪水があるように、一気にビールを 20も飲んだとき、体の代謝が正常であればなら問題は無いのですが、体調不良などで代謝できずに滞ってしまうと水滞する・・・それ故に水毒とも言われるのです。この様に、私たちの体は、気・血・水の変調によって病気になると考えられるのです。

20. 先ほど、五臓と言いましたが、東洋医学では、肝・心・脾・肺・腎を五臓と言います。この五臓に関しては、西洋医学でいう肝臓、心臓などとは意味合いが違います。例えば、ここに「心」があります。私たちの心臓はここにありますが、西洋医学では循環器です。しかしながら、東洋医学でいう「心」は血の循環のほかに意識・睡眠リズムをコントロールしています。「脾」は、食べたものを消化吸収して気血水の生成を司り、筋肉の形成・維持、血管壁の正常機能の維持にも関わります。「腎」は、腎臓を中心した部分を指しますが、我々の生命力の源です。成長・発育・生殖能力を司り、さらに、水分代謝、骨の形成・維持まで司ります。海から生まれた人は、体内の水をいかに捌くかも大事ですが、海水の塩濃度が約 3%であるのと同じように、私たちの体の塩濃度はほぼ 3%に維持できるようになっています。ミネラル不足になると骨が脆くなる、加齢に伴って骨粗鬆症になる・・・それは食事によって体内に必要なミネラルが供給できないと、骨を溶かして何とか維持しようとするから骨が脆くなるのです。私たちの脳の活動を維持できるのはカルシウムのお陰です。カルシウムが欠乏すると、眠くなってきます。このように重要なミネラルは、私たちは自分でつけれないから、いろいろな食材を食べて補っているのです。

21. 私たちの健康を考えるもう一つの理論に「陰陽五行説」という季節と時間の概念があります。環境によって、私たちの体は変化して対応するとの考えです。木火金水土という自然界にある木や火、金属や水や土というものと、春・夏・秋・冬の季節は関係があるという考えです。春は「青」です。皆さんは丁度今、青春の真っただ中ですよ。この青春というもの、草木が芽生えるように生き生きとしていますね。秋は「白」、そして冬は、もう暗くなった「黒」かな。この様に、季節感と関連があり、我々の年齢と時間の関係もこのように語ることができるのです。それから土用ですが、日本では、どうしても夏の 7 月の土用が中心になるのですが、実際には、春夏秋冬のすべての季節に土用があります。それぞれの季節の土用というのは、体を大事にしなくてはいけない時期であるから食事と繋がってくるのです。土はいろいろなものを作り出します。それをその時節の大地の恵みと

して食べています。ただ、春夏秋冬の季節は、あくまでも旧暦であって、今は11月の立冬後です、そして来週はもう冬至ですね。この様に、季節感と私たちの体は関連性があるということなのです。

22. 漢方の教えでいう「五行説」の中でも、先ほど、木火土金水と言いましたが、これと季節感と、ここでは果物として五果をあげましたが、それぞれの季節の果物が結び付けられています。今は冬ですから、水(すい)ですね。そうすると腎です。恐れる・・・冬は寒く真っ暗です。それ故に、海から生まれた我々は、塩辛い海産物を食べなさいということに繋がってきます。五果では栗と書いてありますが、旧暦の冬は栗の季節なのです。そうして、11月から立冬です。また、青春は甘酸っぱい思い出が一杯あると思いますが、春は酸っぱい物が体によくて、その代表が李、スモモです。このように考えると、この季節感と、酸っぱい物とか塩辛い物ものとか、あるいは甘い物とか、旬の食材を食べることが健康の基本となります。このような考えを念頭において、これからの話を聞いていただきたいと思います。

23. ここまでいろいろな話をしてきましたが、ここからは、少し食の話になります。薬の世界と食の世界は切っても切れない関係があるということをお話していきますが、まず、古典を紐解くと、薬食同源という言葉が出てきます。日本では、医食同源といいますが、唐代の「皇帝内経太素」には、穀物、果実、畜産物、菜物とかあるが、これらをもってお腹がすいた時は「食」となり、これらでもって病気を治す時には「薬」という、と記載されています。即ち、中国伝統医学の根幹は、薬と食事は同じ効果を持つという思想なのです。漢字を書いてみればわかる通り、薬膳の「薬」は草を食べて薬になることです。膳は月偏に善ですから体に良いものです。薬膳というものは、この様に、東洋の自然観をもとに健康のために調理される料理を指す食事療法のひとつなのです。「備急千金要方(びきゅうせんきんようほう)」に書いてあるように、病気の治療はまず、食事療法で対処し、それで効果が見られない場合に限り薬を投与するという考えです。最初に言ったように、糖尿病患者の治療はまずここから入るのです。先天性の糖尿病は10%くらいしかないので、残りは自分で作った病気だと捉えて、食べ過ぎ、脂っこい物を食べ過ぎないように心掛け、自分でなってしまった生活習慣病であると認識して、食事を調整して治療するのです。この考えが、薬食同源なのです。西洋医学の祖のヒポクラテスも「汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ」と述べていて、いかに食事というものを重視しているか、健康を維持するのは食事がその全てであるということなのです。

24. 食べ物が大切だと言ってきましたが、それは何故かという、どんな食べ物にも性質があるということです。食養には、現代栄養学にはない特色があるのですが、夏は体を冷やすようなものを、冬は体を温めるようなものを食べるようにしなさい。そして、どんな食材にも性質があるから、もともと冷え性、貧血の人は、体を温めて、新陳代謝を促進するような、このような食材を食べなさい。逆に、のぼせ症とか高血圧の人は、体を冷やして、鎮静、消炎作用のあるこのようなものを食べなさいと言われていています。例えば、毎朝

お茶を飲まれている方が、疫学的に長生きするというのは、体の恒常性が保たれているからと言われているし、冷え性の人がカボチャを食べたり、海老を食べたりすると良いといわれるのです。

25. 体を温める・・体を冷やす・・このような食べ物の性質は、五性ともいいますが、私たちにとって、体を冷やす寒や涼の性質をもつものは、消炎・解熱・鎮静作用があり、このような食材があると記されています。逆に、体を温めるという・・ここに干し柿がありますが、生柿は体を冷やしますが、干し柿になると体を温めてくれる性質に変わる・・このように、食材が調理によって性質が変わってくるというのは、非常に大事なことでもあるのです。体を温める、冷やすという性質は、もちろん生薬にもあります。生薬に関することは、今回は省きました。この資料を参考にして、自分がどのようなものを食べているかなと考えてみるきっかけになると良いかなと思います。

26. 次は、五つの味・・五味ですね。食べ物には辛い、酸っぱい、甘い、苦い、塩辛いという性質があります。五味と五臓とは関連性があるといわれています。辛いのを食べると、気をめぐらす・・行気といいますが、生姜とか、赤紫蘇というものがあります。それから酸っぱい物はこの下のこれらです。我々は疲れた時には甘い物を欲しますが、甘い物は、脾すなわち消化器に作用して補養し、元気になります。ここには山芋や栗が含まれます。それから、海産物のような塩辛い物は腎に作用するので、海産物を食べることで、堅いものを柔らかくする、潤下（じゅんげ）する、すなわち、お通じがつかののですが、それぞれの味の食べ物にはこのような作用があるということです。

27. こういう性質があるなら、じゃ沢山食べたらいいかというと、実は作用はありますが、副作用として、過食による悪影響があります。いくら辛いのが好きだからといっても、辛い物ばかり多く食べてしまうと、体の陽気を無くしてしまって逆に体を冷やしてしまいます。また、塩辛い物を食べると、潤し、宿便を柔らかくしてくれて確かにお通じはつくのですが、食べ過ぎてしまうと、胃に負担をかけて喉が渇いて、血流が悪くなります。血の道症といわれる婦人科疾患のある人は要注意です。何事もそうですが、ほどほどにバランスのいい、五つの味のものを食べるのがよいのです。そうしてみると、和食のお膳には、ご飯やみそ汁があり、菜物があつて、漬物の酸っぱいものもあり、本当にバランスよく並んでいますね。だから、和食は究極の薬食同源といわれているのです。次は春夏秋冬と陰陽五行説について話します。

28. 先ず、春。私たちは春を迎えると、冬の間貯めこんだものを代謝して解毒する肝機能が乱れがちなので、それを高める酸味のある食品を食べ、動物性タンパク質の過食を控えて肝機能を養うようにするのがよいのです。「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、春はどうしても眠くなりますが、それは体の中のミネラルが欠乏するからです。春先に食べる山菜は、大地の恵みの酸味もミネラルも両方とも摂取することができます。そういうことから、ビタミン類やポリフェノールの多い小松菜や春菊などの緑黄色の野菜や、酸味のある梅干し、イチゴ・レモンなどの果物を食べて、油を多く使う揚げ物はできれば避け

て、酢の物などを食事に取り入れましょう。

29. 春の山菜として、私たちが食べるタラノメやウドがあります。ウドは青い新芽を食べるのは難しいかもしれませんが、市場品に出回る軟白した栽培品でも、ウドを食べるのはよいことです。・東京は日本でも有数のウドの生産地ですね。このような春の山菜を食べることが体によいことは、成分も明らかになっていてそれぞれに薬効も知られています。

30. 次は夏です。夏は暑くなり気温の上昇とともに代謝が活発になって、熱の産生も盛んになって汗をたくさん出すため、意識レベルを保って、覚醒や睡眠リズムを調節し、血を循環させ、体温を調節する「心」の働きが乱れがちになります。だからこそ、私たちは、「心」を養うために、ビタミン類やアミノ酸、ミネラルの多い緑黄色野菜、豆類、肉や魚、乳製品などの幅広い食材を摂ることが大事です。

31. そう考えると、夏が来ればスイカですね。スイカは、食材としても大事ですが、薬効も考えると夏の大事な果物です。日本では、スイカは果物扱いですが、本来は野菜です。アフリカが原産です。江戸時代の「本朝食鑑」、江戸時代の食べ物の図鑑ですが、この書物には、「水瓜すなわち西瓜のこと」と書いてありますが、中国の「日用本草」には西瓜（せいか）と書かれています。果実には果糖、ブドウ糖など糖類がたくさん含まれ、ビタミン類やミネラル類、さらにアミノ酸類、βカロテン、リコピンなどの重要な成分が入っています。薬効としては、果実や種子は、利尿、むくみ、腎炎、暑気あたりに有効です。だから、暑い夏に冷やしたスイカを食べることがいいのですね。漢方医学的にもとても大事で、また、民間療法でも有用です。特に、熟した果実の果汁を煮詰めて水あめ状にした「スイカ糖」は、夏の暑さでたくさん汗をかいたときや、妊娠中のむくみなどに飲まれます。暑気あたりにはミネラル補給もできるので冷やしたスイカを食べるのもよいのです。スイカと同じウリ科のマクワウリも同じ効能があります。江戸時代、東京はマクワウリの生産地でもあったのです。今の新宿界隈では、西新宿はマクワウリの一大生産地、東新宿の新宿御苑あたりは唐辛子などのたくさんの野菜を作っていた記録が残っています。

32. 秋になると・秋は、呼吸をする肺機能が旺盛になります。暑い夏が過ぎて、空気が乾燥してくると、燥邪により、鼻とか咽、気管を弱め、肌荒れを起こし、皮膚を開いて風邪を引きやすくなってしまいます。だから、肺を養う、肺の働きを助ける、すなわち「脾」を養う食べ物を摂るのがよいのです。

33. それでは何がいいかというと、野菜も大事ですが、このような果実類、ナッツ類です。これは、イチョウのギンナンです。イチョウは中国原産のイチョウ科の雌雄異株の樹ですが、その種子、仁です。漢方では仁のことを白果（はくか）といい、鎮咳や頻尿、夜尿症などに効果があります。ただ、体に良くても、ギンコール酸を含みますので、子どもは一日3粒まで、大人は10粒までで、これ以上食べてはいけません。イチョウは生きた化石ですが、今では新鮮な葉には高血圧や認知症の予防に効果があるなどと、脚光を浴びています。我が国では、まだ医薬品としては認められていませんが、フランスやドイツでは、記憶障害やアルツハイマー型認知症に一般的に処方されています。「タナカン」という医薬品

名ですが、これは田中角栄時代に、日本から銀杏葉がヨーロッパに渡って薬となったので名付けられたという逸話も残っています。

34. 冬・・・今、丁度冬で、寒さが大敵ですね。「傷寒論」という書物がありますが、我々は寒さに弱い生き物であるといわれています。それは、寒さにより生命力や足腰、骨格、排尿、排便を正常に保つ「腎」の働きが弱まってしまいがちになるからです。寒さは命さえも脅かすことがあるので、暖かくして、適度に塩辛い物を食べる、すなわち腎を養うことが大事なのです。その為には、海の幸であるミネラルの多いイワシとか、牡蠣(かき)などの海産物を食べ、味噌や納豆などの発酵食品を摂ることによって免疫力を高めて、春の到来に備えるのです。

35. 海産物というと、昆布やワカメがあります。私たちの食事のご飯とみそ汁、しかもワカメと豆腐の味噌汁というのは最高の組み合わせですね。そして、味噌汁の出汁をとるのは、煮干し、イワシです。昆布は身近にあって、和食に欠かせない出汁や、昆布巻きを食べたりと、古くから利用してきました。ワカメもそうですが、ヨウ素やたくさんのミネラルが含まれています。さらに、食物繊維とか、ネバネバするフコイダンが含まれています。実は、ワカメと豆腐の味噌汁を摂っていると、知らず知らずに高血圧や動脈硬化の予防に繋がっているのです。

36. 海藻のほかに、牡蠣、オイスターがあります。海のミルクともいわれている牡蠣です。貝肉には、グリコーゲン・タウリン・必須アミノ酸のすべて、タンパク質やビタミンB₁₂、カルシウム・マグネシウム・亜鉛・鉄・銅などの多くのミネラルが含まれています。先ほど言ったように、私たちの体はミネラルを必要としますので、つねに補っていかねばいけないのですが、普段の食材、特に海産物などから供給することができるということです。しかも、天然の状態のものは吸収しやすい形になっています。一方で、サプリメントとして錠剤の形などになってしまうと、吸収しづらいこともあります。牡蠣の貝殻は、古典の「神農本草経」の上品に、牡蠣(ぼれい)として収載されて、制酸・止渴・鎮静・収れん作用があつて、動悸・精神不安症・胃酸過多症に用いられます。今日でも、漢方薬の安中散、柴胡加竜骨牡蠣湯などに配合されています。

37. 冬を越すには、発酵食品の納豆とか、味噌とも重要です。発酵食品とは、食材を微生物などの作用で発酵させたものですが、日本の伝統食品としては、納豆、醤油、味噌、漬物、鰹節などがあります。世界をみると、パンとかヨーグルト、紅茶、キムチなどがあります。もう一つ大事なのは、お酒です。穀物や果物を発酵させて製造されるのが酒、アルコールですが、殺菌作用を持つと同時に精神作用をもつ飲料です。その歴史を見ると、今から約8000年前のコーカサス地方、現在のジョージアですが、場所はカスピ海と黒海の間であり、その南に、アルメニア、アゼルバイジャンがあります。その辺が発祥の地で、ここではすでにワインを飲んでいたということですが、今、ヨーロッパでは広く普及しています。一方、日本には日本酒、中国には白酒(ばいちゅう)とか老酒、紹興酒があります。酒は、食欲増進などの作用があるので、今日でも食事には酒が欠かせないといわれるので

す。古代中国では、発酵食品は魚醤・醤油・味噌とか漬物の原形である醬（ひしお）というものが紀元前 11 世紀の頃の周王朝の「周礼」に収載されています。我が国では、中国や朝鮮半島から伝わった大和朝廷の頃に、本格的に醤油とか、味噌が造られるようになりました。パワポの画面が小さいのですが、日本全国にいろんな発酵食品があつて、北海道から沖縄まで、その地方独自の発酵食品を造って食べています。

38. このような伝統食品の薬用効果ですが、先ず、お茶の薬効をみてみましょう。このようにいろいろな茶がありますが・・・日本茶はあまり発酵させないお茶が多く、中国には半発酵のウーロン茶があります。完全に発酵させたお茶は、紅茶ですね。ただ、どのお茶も基原は同じで、チャノキの葉です。茶には、タンニン、カテキンによる抗酸化、発がん抑制、血中脂質上昇抑制、脂質代謝促進、胃腸収れん、鎮痛・抗菌、解毒作用があります。また、カフェインによる疲労回復、強心、利尿、肥満抑制作用があります・・・ということは、食後の一服として、お茶を飲むことは理にかなった文化なのです。お酒は、食前酒としてちょっと飲む、そして食事が始まる・・・こうしたお酒を飲むということは、適量は血行促進、ストレス解消、食欲増進、安眠効果に繋がるのです。食事を楽しむために最初にお酒を飲み、最後にお茶を飲む・・・いい食文化だと思います。その料理に、醤油を使ったり味噌を使ったり酢をつかったり、みりんを使ったりしますが、このような発酵食品を調味料として使うのは味付けをするだけではなく、醤油には胸苦しさを除去して、炎症を鎮めて食品の毒を消し、食欲増進効果がある、味噌には肝臓の解毒作用を促進し、便秘や下痢に有効であるといった薬効があることも、実は調味料の最も大事な役割なのです。酢は、人間が作り出した最も古い調味料ですが、疲労回復、ストレス解消、食欲増進、殺菌作用があります。そのうち、日本ではコメ酢が中心だと思いますが、米酢には、血液浄化作用、抗炎症、解毒作用などがありますが、この解毒作用には産後の地の道症やのぼせなどの改善になります。米を発酵させて、アルコール、もう一段酸化すると酢酸、そう、酢になりますね。お酒は・・・先ほど述べたように薬効がありますが、あくまで適量においてです。日本酒に換算すると、男性は 300、女性は 200mL といわれています。最近男女差もあまり無くなりましたが、ほどほどの量を飲めば健康にいいのです。

39. 今、私たちはいろいろなものを食べていますが、食も人生計画の一つで、「健康な食事とは」ということで、一食当たりの魚や肉類、炭水化物、野菜類の摂取のめやすが提案されています。健康な心身の維持、増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活の提案ですが、実はこれは、漢方の教えでいう食材の五色なのです。青あるいは緑色はイライラを改善する、すなわち肝機能に作用する。赤色は血を補う、心機能に作用する。黄色は消化機能を整える、脾胃機能に作用する。白色は呼吸を正して皮膚を潤す、肺機能に作用する。黒色は老化防止、滋養強壮する、すなわち腎機能に作用するというように、食べ物の五色は五臓の機能に作用することなのです。何を食べてきたか・・・これから何を食べるか等々・・・食は、人生 100 年における、もっとも大事なもののなのです。

40. 最後となりましたが、江戸時代の貝原益軒は 85 歳の長寿を全うし、84 歳の時に「養

生訓」をまとめました。「養生訓」には、当時の人々が理想として目指すべき生活態度が紹介されています。それは、欲望のままに生きるのではなく、自制して無病長寿を目指して、肉体的にも精神的にも慎重に生活することが大切であると書かれています。具体的には、「腹八分目」、「心の養生」、「むやみに薬は飲むな」、「欲をこらえること」、「日々の生活を楽しむ」、「運動は健康増進のもと」等々、21世紀を迎えた現代社会においても通用する内容が詳しく述べられています。特に、熱があるな、調子が悪いなと思ったら、体を休めて、どうしても薬を飲まなければならない場合には慎重にするのです。私たちは、物質的な豊かさよりも精神的な豊かさ、すなわち「心の豊かさ」をもつことが大切であると述べられています。今、コロナ禍の中で、私たちは家にこもりがちとなり、友達と一緒に美味しいものが食べられないなどと、色々なことがあるかもしれません。しかしながら、皆さんにとっても、薬と食は同じものということを念頭において、これからの生活を楽しみ、多くを学んで行ってもらいたいと思います。今日はこれでおしまいにします。ありがとうございました。