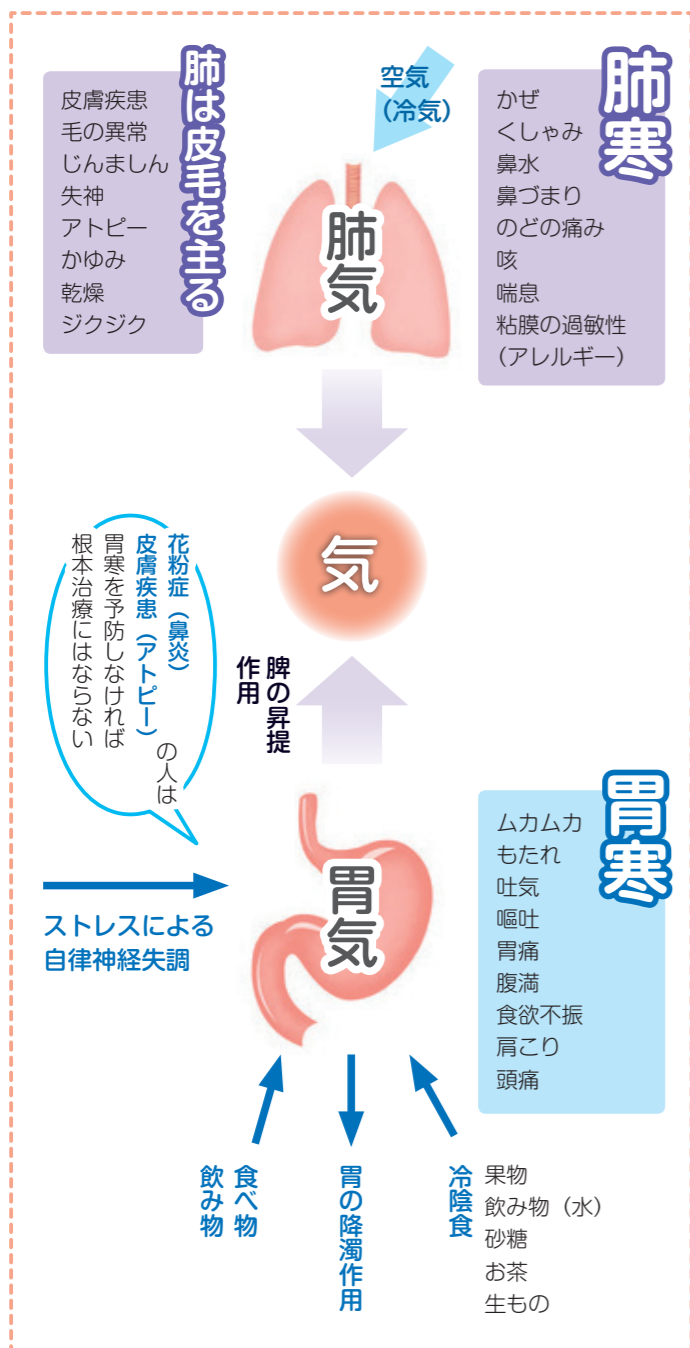


苦い、効き目が遅い…

かつて、東洋医学は眉唾物とされてきましたが、現在では西洋医学と対峙するものではなく、自然の恵を活かした治療法の一つとして選ばれるようになってきました。とはいえ、まだまだ漢方に関する具体的な知識を持っていない人が多いのも事実です。本特集では、漢方の基礎知識をおさえるとともに、シニア層が漢方を使う場合のポイントを紹介します。

取材・文 / 後藤ようこ 参考 / 蓮村幸兌著『改訂版 60歳からの漢方』新泉社

図表2 体内の気の流れの概念図



出典：蓮村氏資料より編集部作成

高齢者には過剰に摂取することで副作用が起こる漢方薬もあります。まれに、漢方薬は副作用がなく、長期服用しないと効果が出ないという情報を耳にすることがあります。これはまったくの誤解であり、漢方薬にも副作用がある場合があること、そして短時間で効果を発揮するのも漢方薬です。正しい知識で正しい服用をすることで、大きな力を発揮するのが漢方薬なのです。

漢方的診察
「望」「聞」「問」「切」

まず最初に、漢方的診察の基礎を説明します。大きく4つに分けられ、それらは四診と呼ばれ、「望(見る)」「聞(聞く)」「問(問う)」「切(触る)」を行うというものです。西洋医学では臨床検査を重視しますが、漢方的診察は、医師は患者と一対一で対面し、そこで得た

情報から問題の手がかりを見つけていきます。したがって、自分の症状をきちんと漢方医に説明できるおしゃべりが上手な人の方が問題解決は早いかもしれません。もちろん、おしゃべりが上手くない方でも、漢方医は丁寧に少しずつ聞いていきますので安心してください。話すのが苦手な方であれば、事前に病気の経過を書いたメモを持参してもいいでしょう。どんな小さな手がかりでも漢方医にとつ

漢方って本当に効くの？

お話を聞いた方



蓮村 幸兌さん
高齢者介護福祉施設
愛全園 理事長

なぜ、不定愁訴は西洋医学で治らない？

現在の日本の病院における一連の治療は、主に西洋医学を元にした診断が行われています。西洋医学的診断とは、レントゲンや血液検査など、検査データと患者の主訴(最も強く訴える症状)から割り出す『病名診断』です。医師の診断を受ければ必ず病名がつけられ、それに合った治療がなされます。

しかし、中には医学的検査では何も異常が見つからないのに、不快症状が長期間まったく治まらないという人が出てきます。これらは「不定愁訴」という状態として扱われ、治療法がないとされてしまいます。結果、何も根本解決しないうまま、人知れず苦しんだり悩んだりしているというのが現状です。

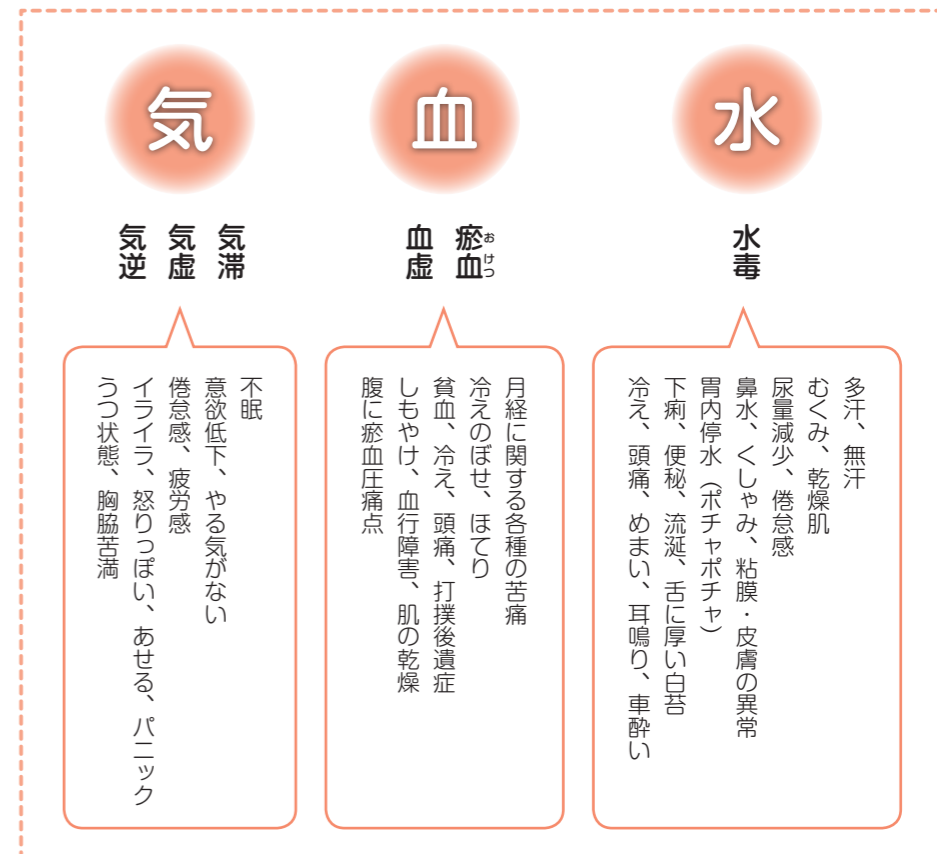
不定愁訴とは「カゼをひきやすい」「食が細い」「生理痛」「花粉症」「冷え性」といった類のもので、皆

さんにも一つか二つは心当たりのある症状があるのではないのでしょうか？ 西洋医学中心の日本の医療では、長い間、これらの漠然とした不定愁訴を根治させることができないままです。しかし、今、東洋医学で用いられる漢方薬

を用いた治療が、これら不定愁訴に効果を示すことがわかってきており、改めて見直されつつあります。

しかし、この漢方治療は、ただ漢方を処方してもらい飲めばいいというものではありません。特に

図表1 気・血・水の症状



出典：『改訂版 60歳からの漢方』

では診察の足がかりになります。患者と話し、顔つきや舌、脈圧やお腹を触りながら診察しますが、特にお腹は触るだけでその人の性格までわかるほどですので、とても大切な触診と言われています。

漢方的診断 気・血・水

そしていよいよ、四診から『証』を導き出します。『証』とは漢方的診断のことで、西洋医学の病名にあたりません。しかし、西洋医学のそれと決定的に違うことは、東洋医学の証は病名のような画一的なものではなく、本人の現在の体力、体質、病態を示すものであり、これらは『気』『血』『水』というパラメーターで病態が解説されます(図表1)。

『気』『血』『水』とは、漢方治療では身体の基本成分とされています。この3つの流れが順調であれば健康とされますが、弱い部分が見つかれば治療する優先順位を決

て扱われますので安心して下さい。

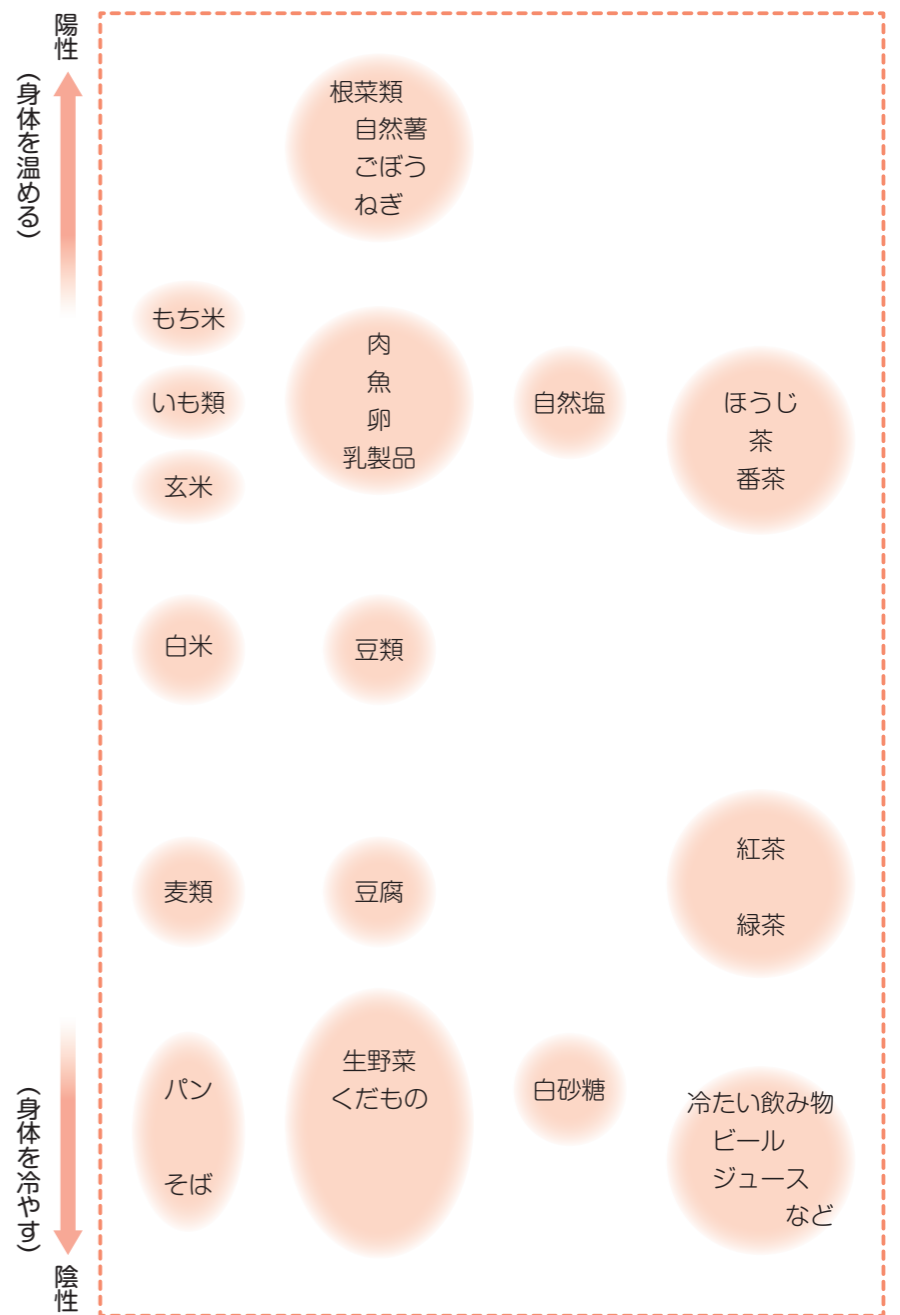
証と漢方薬は 鍵と鍵穴の関係

これら漢方的診査・診断に基づき処方される漢方薬と証は、鍵と鍵穴の関係に似ています。その人の体力にぴったり合う漢方薬であればすぐ効果が見られます。しかし、自分に合わなければ効果はありませんので、しっかりとその反応を見ていく必要があります。特に、その人の体質的な素因を示す慢性の証の根本改善には数年の内服が必要です。

また、前述しましたが、漢方は副作用がない薬ではありません。そういう意味では、患者さんは漢方医から出された薬を何も考えずに飲むのではなく、患者自身が漢方薬内服による身体の反応を確認し、飲む量や種類を調節・管理していく必要があります。

東洋医学における漢方治療は、医師まかせの医療ではなく、患者

図表3 身体を冷やす食べ物・温める食べ物



※身体を冷やす食べ物も、温めて食べると陽に傾く
出典：『改訂版 60歳からの漢方』

一見難しそうに見えますが、そんなことはありません。たとえば、普段は便秘にならない方でも、旅行先では便秘になってしまうという経験をしたことがありますか？ これはまさに、『気』の問題です。知らず知らず旅先で交感

神経が緊張し、お腹の動きに影響を与えてしまうという典型的な症状です。お腹の動きだけで見ても、まうと根本原因を見失ってしまいます。漢方治療は、このようにシンプルなお考え方に基づいています(図表2)。

特に、漢方治療は随証治療と呼ばれる、西洋医学のような病名治療ではありません。前に述べた4つの診断(四診)からわかった証にしたがって治療する方法です。だからといって西洋医学で明らかになった検査データを完全に無視することはありません。それらを十分考慮し、より良い判断材料とし

さんも一緒になって治療に取り組む医療と考えるべきでしょう。

また、漢方治療において『医食同源』に触れないわけにはいきません。薬を飲んでいながら、あとは暴飲暴食で何も考えずに日々を過ごして良いというわけではあり

ません。ここで紹介するのは、一般に高齢者の方が服用していることが多い漢方です。服用する際は、その効果・効能をよく理解して使いまししょう。

◎酸棗仁湯 (さんそうにんとう)

体力が低下し心身が疲労している高齢者の不眠の改善に用いられる漢方です。覚醒と睡眠のリズムが乱れている高齢者に使われることがあり、投与により譫妄が改善したりします。

◎香蘇散 (こうそさん)

虚弱で胃腸が弱い高齢者や妊婦に投与される漢方で、神経質な人のストレス病などにも使われ、鬱が軽減したりします。

高齢者が 注目したい漢方

前述したように、漢方薬は症状に合わせて飲む薬ではなく、体質と今の病態に合った薬を選ぶ必要があります。頭痛の薬でも、Aさんには効くけど、Bさんには効かない、というのは珍しくありません。

◎甘草 (かんぞう)

多くの漢方薬に胃腸を守るためや諸薬

を調整したりマイルドにするために甘草という生薬が含まれています。しかし、甘草は水をためこむ作用があるので、むくみ(尿量現象)を起したり、血圧を上げたり、血中カリウムを減少させたりする副作用があります。自分の飲んでる漢方薬の甘草の含有量(一日当たり)を意識しましょう。

