



～目次～

- はじめに P1
- 漢方のふしぎ 『不眠』 P2～3
- 睡眠改善は漢方の得意分野 P4
- 漢方薬解説 P5

○よくある質問にお答えします

漢方よろず問答 P6～7

○PRお問合せ先 P8

はじめに

多くの方が勘違いされていますが、
『漢方医学=中国』ではなく、日本独自の伝統医学です。

漢方医学とは、日本の風土、日本人の体質に合わせて発展した日本独自の伝統医学です。伝統医学は、伝統料理や伝統文化と同じように、国民性や土地柄が大きく影響しています。中国の伝統医学は中医学、韓国では韓医学と呼ばれており、診断方法や治療法、さらに薬に使われる薬草などの組み合わせや分量はそれぞれ異なります。特に大きな違いは、日本では、西洋医学と漢方医学の両方をひとりの医師が診断・治療ができること。これができるのは日本だけです。

私自身外科医として外科手術等の外科治療をおこなうだけでなく、術後の合併症や副作用で苦しむ方に、漢方治療を併用することで成果をあげてきました。手術や検査数値を重視する西洋医学と、五感を大切に
する漢方医学を融合し、診断・治療を行うことで、より多くの病気や不調が改善できます。しかし残念ながら、漢方医学は、中医学や韓医学と混同されたり、民間療法と勘違いする人も多く、きちんと認知されていないのが現状です。これは、実にもったいないことです。

今回ニュースレターを通じてメディアの方々に漢方医学による不調解消・改善のヒントをお伝えすることで、より多くの方に漢方医学の本質や魅力が伝わる一助となれば、日々漢方医学に携わるものとして幸いです。また、漢方医学の根本はとてもシンプルなため漢方的要素を日々の生活に取り入れることもとても簡単です。

漢方医学でよく言われる“未病”から病気に進行させないためにも、漢方医学だけでなく漢方的要素を、ぜひ！生活の中に取り入れていただきたいと思っております。

●今回お話を伺った先生

芝大門 いまづ クリニック
今津 嘉宏 (YOSHIHIRO IMAZU)

藤田保健衛生大学医学部卒業後に慶應義塾大学医学部外科学教室に入局。
南多摩病院(旧国保南多摩病院)、霞ヶ浦医療センター外科(旧 国立霞ヶ浦病院)、
恩賜財団東京都済生会中央病院外科で研鑽をつむ。

2009年 慶應義塾大学医学部 漢方医学センター 助教
2011年 麻布ミュージッククリニック 院長
2011年 北里大学薬学部 非常勤講師
2013年～2015年 慶應義塾大学薬学部 非常勤講師
2013年～2015年 北里大学薬学部 非常勤教員
2014年～ 芝大門 いまづ クリニック院長

日本がん治療認定機構認定医・暫定教育医
日本外科学会専門医
日本東洋医学会専門医・指導医
日本消化器内視鏡学会専門医・指導医
《著書》

「89.8%の病気を防ぐ 上体温のすすめ」(ワニブックス)
「がん漢方」「がん領域の漢方治療」(南山堂) など多数。



Tips1

未病対策において、“睡眠”は、とても重要！

不調の芽をつみとり、心も身体も健やかな状態へと近づけるために
“良質睡眠”は、最も大切かつ有効です。

■漢方医学には、西洋医学にはない“未病”という概念が存在します。

未病改善には、『特定の病気になってから治療するのではなく、普段の生活において心身(心と身体)の状態を整え、より健康な状態に近づけること』が重要です。そう、病気になる前の不調要素(生活習慣)を見直し予防する、予防医学的要素を重要視しているのです。

実際、病気の原因はひとつではありません。飲酒、喫煙、ストレス、肥満など、色々な生活習慣が重なり合い、高血圧、糖尿病、心筋梗塞を引き起こすだけでなく、癌やうつ、認知症などの病気として現れてきます。

■1日の1/4の時間を占める『睡眠』の重要性

あらゆる病気の原因の根幹要素として、私が重要視しているのは、『体温』と『睡眠』です。

体温は身体を温めること。そして睡眠は、質の高い睡眠を確保することで解消できます。特に睡眠は、誰もが眠るうえに、1日の約1/4もの時間を費やしているため、ここを改善するだけで大きく健康状態に影響することは明らかです。しかし残念ながら多くの方が睡眠に対しての意識が低いのも現状です。

Tips2

睡眠は、“時間”だけでなく、“質”を重視！

短すぎても、長すぎても、NO!

寿命を縮めてしまううえ、糖尿、心臓病、うつなどの原因にも！

睡眠を考えるとき、ついつい寝ている時間だけに注力してしまいがちです。

しかし長い時間眠れば良いというわけではありません。実際、睡眠時間が長過ぎるのは、短い睡眠時間と同様、身体に多くの悪影響を及ぼします。また、年配の方がよく『寝られない』と、おっしゃいますが、人間を含むほ乳類は、加齢とともに睡眠時間が減っていく生き物であることが証明されています。若い頃に比べ睡眠時間が短くなるのは、ある程度はしょうがないことなのです。

もちろん最低限の睡眠時間の確保は大切です。何より重要なのは、その質。睡眠の質を左右するのは、深い眠りのノンレム睡眠(除波睡眠)がきちんと取れているかどうかにかかってきます。

実際、睡眠の質の善し悪しで、寿命に影響を与えるだけでなく、糖尿、心臓病、肥満、うつなどの罹患率にも影響を与えることがわかっています。

※各疾患と睡眠との因果関係など詳しいデータ等は、ご取材時にお伝えします。

Tips3

良質睡眠を心がけるだけで、こんなにもイコトが！

嫌なことを忘れ、明日への鋭気を養いながら

肌や細胞の修復&再生を行い、病気を遠ざける、免疫力までアップ！

ノンレム睡眠(徐波睡眠)を十分に確保した良質睡眠は身体にどんな好影響を与えてくれるのでしょうか？
大きくわけて4つの働きがあります。

1.肉体と精神の休息

レム睡眠は、身体は休んでいても脳は活発に動いている状態ですが(寝返りを打つ・夢を見る)、
ノンレム睡眠は、脳も身体も完全オフ状態(微動だにしない状態)です。
身体と脳のどちらものスイッチを切ることで、身体と心(脳)の両方がしっかり休まります。

2.記憶と忘却

ノンレム睡眠時に、重要な記憶は定着し(印象深い情報や必要な情報を記録)、イヤなコトは忘れる
(記憶の整理・長期刻の定着を抑制)、という頭の中の整理整頓が進みます。

3.成長ホルモン分泌

健康&美容に不可欠な成長ホルモンは、ノンレム睡眠時に分泌。成長ホルモンは、日中に傷ついた
肌や骨、筋肉などの組織や細胞の修復・再生・新生を担うだけでなく、栄養のコントロールも行います
(代謝亢進)。

4.免疫力アップ

睡眠時に分泌するメラトニンは、抗酸化作用と免疫賦活作用があるため、免疫力アップだけでなく
アンチエイジングにも貢献。免疫力アップについては、例えばがん患者は、睡眠をとることで、免疫力
が活性化する等がわかっています。

■良質睡眠のための生活習慣改善ポイント

●入眠効果のあるメラトニンは、セロトニンからつくられるため。

日中セロトニンをしっかり出す工夫を。

①体内時計をリセットするため朝の光を浴びる(目が覚めて14~16時間後にメラトニン分泌)

②リズムカルな筋肉運動(歩行、咀嚼など)がセロトニン分泌には欠かせないので、
食事ではしっかり咀嚼。

③セロトニンの材料となるトリプトファンやビタミンB6を食事で積極的に摂る。

●入眠時に体温が高いと寝入りやすいため、入浴などで睡眠前に体温を高めておく。

Tips4

睡眠改善は、漢方薬の得意分野！

睡眠薬のように直接眠りを誘発するのではなく、根本原因へと働きかけ、結果、睡眠の質を上げ、心身の不調までも改善。

普段の生活において心身の状態を整えることが、未病改善のポイントです。不眠の場合も、いきなり睡眠薬に頼るのではなく、まずは、生活習慣の改善。それでも不調な場合は漢方薬という風の様子を見ながら体調を整える方法をお薦めしています。なにより漢方薬による睡眠改善は、リバウンドがないため安心です。

漢方薬は体質や体調などにより、処方する薬が変わってきますが、私がつもよく処方するのは、『抑肝散(よくかんさん)』です。不眠や睡眠障害の原因の多くが、精神(感情・理性・情緒を司る中枢神経)(漢方医学では、“気”)の乱れが原因ですが、抑肝散は神経(気)のネットワークのバランスを整えてくれるため、イライラしたり、感情のコントロールができずに不眠となっている場合に最適です。

幼児から老人まで幅広く服用できます。また、ふらつきやむくみ、めまい、耳鳴り、頭痛などの体調不良からくる不眠に処方するのが、『五苓散(ごれいさん)』です。これらの不調は末梢神経のアンバランスが原因(漢方医学的には、“水”の乱れ)で起こります。

五苓散は、水分代謝を整え、さらに痛みのもととなる炎症を抑制することで、快適な睡眠へと誘います。

よくかんさん

抑肝散

●効能・効果

体力中等度をめやすとして、神経がたかぶり、怒りやすい、イライラなどがあるものの次の諸症状：神経症、不眠症、小児夜泣き、小児痲症(神経過敏)、歯ぎしり、更年期障害、血の道症 *注1

*注1 血の道症とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など、女性ホルモンの変動に従って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状のこと。

●構成生薬

蒼朮(そうじゅつ)、茯苓(ぶくりょう)、川芎(せんきゅう)、当帰(とうき)、釣藤鈎(ちやうとうこう)、柴胡(さいこ)、甘草(かんそう)

ごれいさん

五苓散

●効果・効能

体力に関わらず使用でき、のどが渇いて尿量が少ないもので、めまい、はきけ、嘔吐、腹痛、頭痛、むくみなどのいずれかを伴う次の諸症状：水様性下痢、急性胃腸炎(しぶり腹 *注2のものには使用しないこと)、暑気あたり、頭痛、むくみ、二日酔

*注2 しぶり腹とは、残便感があり、くり返し腹痛を伴う便意を催すものこと。

●構成生薬

沢瀉(たくしゃ)、蒼朮(そうじゅつ)、猪苓(ちよれい)、茯苓(ぶくりょう)、桂皮(けいひ)

漢方薬解説

なんとなく知っているようで、実は、全く知らなかった!?
“漢方”って、なあに？

漢方とはいったい何でしょうか？「体にやさしい」「中国の医学？」「副作用がないらしい」「東洋医学的な生活習慣全般？」……などなど、漢方に対するイメージは人それぞれ。このように、「漢方」は、イメージ先行で確かな情報が多くの人に伝わっていないのが現状です。そこで漢方ニュースレター『漢方のふしぎ』では、知っているようで知らない漢方の基本のキを、毎回、漢方専門医の青山稲木クリニック院長 稲木一元先生に教えていただきます。

漢方よろろず問答にお答えいただく先生

漢方医学研究所 青山稲木クリニック

漢方専門医・指導医 稲木 一元 (KAZUMOTO INAKI)

社団法人 日本東洋医学会 代議員・監事／日本赤十字社医療センター内科漢方外来担当／
東京女子医科大学東洋医学研究所 講師／日本内科学会 認定医／日本東洋医学会認定

≪著書≫『図解 症状でわかる漢方療法』(主婦と友社)『女性のための漢方薬』(中外医学社)

『臨床医のための漢方薬概論』(南山堂)『臨床医のための漢方Q&A』(中外医学社) 他 多数。

今回第一集では、

問1 漢方は中国の医学なの？

問2 漢方薬って、民間療法の生薬や薬草茶などと、どう違うの？ をお伝えします。

今後は、

- ◇漢方薬と西洋薬との違いは何？
- ◇漢方薬って高いイメージだけど、保険も効くの？
- ◇漢方薬は、副作用がないって本当？
- ◇漢方薬、自己判断の通販で購入しても大丈夫？
- ◇漢方薬は、扱いが面倒で、飲みづらいんでしょ？
- ◇漢方薬は、効き目が遅いイメージだけど？



など…さまざまな疑問にお答えしていく予定です。

他にも、疑問に思うことや質問などは下記の「漢方アンバサダー事務局」までお問合せください。
順次、ニュースレターでつまびらかにしてまいります。

このページでは漢方に関してご質問の多い問いに関してお答えしていきます。

漢方に関する疑問・質問は、ぜひ以下漢方アンバサダー事務局メールアドレスにお寄せください。

(info@prin-inc.co.jp)

問1：漢方は中国の医学なの？

中国から伝わった医学をもとに、日本人の体質や風土に合わせて改良・発展した“日本の伝統医学”です。

漢方は、5～6世紀頃に朝鮮半島を経由して中国から伝わった医学をもとに、1400年以上かけて変化、発展して出来た日本の伝統医学です。中国は、形式や理屈を重んじる医学が主流でした。しかし日本では、「親試実験（親しく試みて、実際に効験のあるものを尊重する）」という考えのもと、理論ではなく、実際に効果のあったものを取捨選択しつつ改良を重ねることで、より日本の風土や日本人の体質に合う術や処方に進化させ、漢方医学を完成させていったのです。

漢方という名の由来は、江戸中期に日本に伝来した西洋医学である「蘭方」と区別するためにつけられたものです。なお、「中医学」は、共産中国で伝統医学を恣意的に整理統合してきたもので、漢方とは異なります。そんな日本独自の医学である漢方ですが、明治政府が西洋医学を中心とした医師免許制度をとり入れたことから、一時、衰退の危機に晒されます。しかし、大正時代の終わりから昭和の初めにかけて、西洋医学だけでは治らない、治せない不調や病気があることに多くの医師が気づき、日本の伝統医学である漢方が見直されるとともに、再び、積極的にとり入れられるようになったのです。

問2：漢方薬って、民間療法の生薬や薬草茶などとはどう違うの？

生薬や薬草などの民間薬は、使い方や配合、治療効果も漠然としていますが、漢方薬は厳密なルールのもとで作られ、治療効果ある“医薬品”として正式に認可されています。

漢方薬と民間薬（民間療法で用いられる生薬や薬草茶など）は、自然界にある動植物や鉱物を原料としています。なかでも民間薬として広く知られている、ドクダミ（十薬）やハトムギ（薏苡仁）などは、漢方薬の原料としても用いられているため、混同されがちです。しかし、一般的に民間薬とは、家庭で治せる範囲のケガや病気に使われてきたもので、多くが1種類（単味）の生薬や薬草から構成されています。また使い方、そして他生薬や薬草と組み合わせる場合も、特に基準がありません。効果も漠然としています。対して漢方薬は、原則として2種類以上の生薬を使い、用いる条件もとても細かく定められており、日本では治療効果のある“医薬品”として正式に認可されています。

現在の漢方薬の始まりは、中国の後漢の頃からとされますが、既にその頃から、複数の生薬を一定の量で組み合わせ、この約束処方に特定の名前（葛根湯のような）を付けて用いてきました。この約束処方の効果を、長い歴史の中で医師が実際に用いて効果の検証を重ねた結果、現在のカタチ（医療用漢方製剤）になりました。このように漢方は医師の関与・裁量に関わり、厳密なルールのもと作られている点が、民間薬との大きな違いです。

漢方アンバサダーズとは？

後援：株式会社ツムラ

漢方アンバサダーズは、漢方の正しい知識と
最新知見の啓蒙・普及をすることを目的に2014年設立しました。
漢方に関することなら、なんなりとお問い合わせください。

＜本資料に関するお問合せ先＞

漢方アンバサダーズ PR事務局

(株式会社プリンコーポレーション内)

担当：古茂田・矢吹



〒107-0062 東京都港区南青山5-10-6 テラアシオス表参道6F

TEL:03-5469-8226、FAX:03-5469-8227、Mail:info@prin-inc.co.jp