

---

当メールは 2009 年の保険除外反対署名、もしくは  
当会の Web サイトで登録された方に配信しています。

---

〇〇様

お元気にお過ごしでしょうか？  
日本臨床漢方医学会です。

当会では、漢方や漢方的考えを取り入れることで、  
健康を保てるお手伝いができればと願っています。

春を健康に過ごせる漢方情報を掲載しました！  
よろしければ最後までご覧下さい♪

## ++・…… I N D E X ……・++

- 【1】 なるほど漢方講座：春と漢方について
- 【2】 漢方からみた春の過ごし方
- 【3】 漢方用語：証（しょう）について

### ■ 編集後記

---

#### 【1】 なるほど漢方講座：春と漢方について

---

春は冬の間閉じこもったものが芽吹く、  
” 発陳（はっちん）” と呼ばれる季節です。

” 芽吹く” のは植物だけではなく、人間の身体では  
皮膚疾患も春に芽吹く（悪化する）事が多いようです。

冬の寒さ（陰気）から春の暖かさ（陽気）への変化に  
身体が上手くついて行けず交感-副交感神経のバランスが崩れ  
疲労・免疫異常から皮膚障害が生じます。

また、春は山菜などアクの強い野菜が多くなりますので  
アクに含まれるシュウ酸やホモゲンチジン酸などの  
皮膚・胃腸障害を起こす物質や

野菜や果物そのものにも含まれるヒスタミン類似物質や  
セロトニンといった仮性アレルゲンを摂取する事で  
アレルギー様反応を起こすとも言われております。

さらに気温が上昇し、空気の乾燥が強くなるため、  
皮膚も乾燥し、痒みや炎症性変化も起きやすくなります。

このように、春は皮膚に対し刺激的な季節ですが、皮膚異常に対し、西洋医学では軟膏や保湿剤等局所の症状を抑える対症療法が中心となります。

一時的な症状鎮静には良いのですが、” 治る ” ということを考えると、季節や環境を考慮して

神経バランスを整えたり（例えば加味逍遙散や加味帰脾湯など）、胃腸障害を改善したり（例えば六君子湯や人参湯など）と

内面の治療をしながら、食事による負担や弊害を減らす養生の思想を持つ漢方がお役に立てると思います。

漢方薬はいかがでしょうか？

仁和会クリニック 大和田院長 古田 誠

---

## 【2】漢方からみた春の過ごし方

---

冬の間は、身体が寒さに慣れているのと防寒に努めているので、さほど感じないが、

春先は暖かさによって肌が緩み、緩んだ肌に寒さによって寒邪が入る気候なので、風邪を引きやすい季節である。

「三寒四温」という言葉があるが、段々暖くなるイメージではなく、実際には「一寒一温」という変動の激しい気温の移り変わりが春先には起こっている。

季節の変わり目に新聞報道などでも、死ぬ人が目立つ時期でもある。

1月から3月にかけて、動脈硬化の進んでいる人が、温度の変化によって狭心症や心筋梗塞の発作を起こしやすく、脳血管障害による脳卒中で倒れるケースも増えて来る。

高齢者が風邪を引き、たかが風邪と思っていたといつの間にか無熱性肺炎になってしまったという場合もよくあるので、注意が必要である。

脳血管障害や循環器障害の元になるのは、日頃からの生活習慣病である。

何年も前から太りだし、坂道や階段を登る時に息切れがするという症状が出てきたら要注意である。

高脂血症による動脈硬化や更に糖尿病の発症によって更に症状が悪化してくるが、まあこの程度なら大丈夫という気持ちでいるとますます病状は進行して危険な状態に落ちてしまう。

こんな時に「寒さ」が引き金になるのである。

寒さを肌で感じたら、衣服で調節して、適切な運動が必要である。

「1日1万歩歩くこと」を医師会では勧めている。

外で仕事をする人は、1万歩もそう負担ではないが、定年退職後に家に引きこもってしまうと動かなくなり、生活のリズムが崩れるためか、中々1万歩を歩くのは容易なことではない。

高齢者には、初めから無理をするのではなく、徐々に歩く時間を増やして欲しいと要望している。

歩く時刻も大切で、昼のなるべく温かい時を勧めている。

これにラジオ体操と軽い筋トレを行って頂いて、関節の可動域を広げて貰うと転倒や骨折という事故を予防することが出来る。

更に動かない人には、テレビを見ながらでも良いからテレビ体操を勧めている。

運動することにより身体を温めて寒さに対処することはこの時期、必須な生活態度である。

木の芽時は寒暖の差が激しいため、精神状態が不安定になり、生活が不規則になって、リズムが崩れ、不眠症が出てきたりして、精神病が悪化する。

生活のリズムが崩れると皮膚の状態が悪くなる事が多い。特に眠りが十分で無いと皮膚の状態が悪くなる。

季節に合った養生法を行うことが大切である所以である。

---

### 【3】漢方用語：証（しょう）について

---

漢方での診断や治療は、「証(しょう)」を決めることから始まります。

まず、病気の場所や原因を特定し、病名を決めて治療する西洋医学と比べ、漢方では<病気を持つ方の状態>に応じて治療します。

「証」を決めるには、患者さんが訴える症状だけでなく、

体格、食欲の有無、胃腸の調子、声の強さ、冷え、発汗などの体質や体調など、様々な要素で判断されます。

例えば「悪寒、首や肩の凝り、発熱はあるが、汗は出ず、脈も力強く、体力もある」場合は、「葛根湯の証」と診断します。

症状や脈診や腹診、脈診などの所見を総合的に判断して「証」を決定することが、漢方での「診断」となります。

このとき必要な処方も決まるため、同時に「治療」ともなるわけです。

漢方では、一個人を心身ともに「全体」で捉え、「病気」をみるのではなく「病人」をみて、「証」にしたがって治療します。

ですので、風邪ひとつとっても、ご自身の服用している漢方の風邪薬が他の方に有効であると言えないのは、個人個人で、その「証」が違って来るからです。

証の中でも、最も重要な概念のひとつに「虚(きょ)・実(じつ)」があります。

今回は、「虚実」について、詳しく紹介します♪  
どうぞ、お楽しみに！ (#^.^#)ノ

---

#### ■ 編集後記

「生きがい探し」(斎藤茂太著)という書籍で、とても興味深い文を見つけたので紹介します。(以下一部抜粋)

『10年ほど前に、わが国の百歳以上の長寿者1000人余りを対象に食生活に関する調査が行われた。

その結果によると、60歳以降の食生活で注意した点として「腹八分に食べる」ことを挙げた人が最も多かった。

もっとも長生きしようと決めて「腹八分」を実行したわけではないと思う。

一食一食をおいしく、満腹にならない程度に食べてきた結果が、長寿になって表われているというだけである。』

飽食状態の日本で満腹にならないことは、かえって難しいかもしれません。

でも、”ほどほどの量を大事にいただく”という姿勢が健康で楽しく生きることにつながりそうですね♪

さて、当会では一般の方向けの漢方情報は、メルマガ以外にも以下のWebサイトやFacebookページでご紹介しております。

ぜひご覧ください！

※ 日本臨床漢方医会ホームページ  
<http://kampo-ikai.jp>

※ Facebook ページ  
<http://www.facebook.com/kampoikai>

皆さまからの率直な感想やご意見も募集中です。  
御連絡は [jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) 宛にどうぞ。

では、時節柄ご自愛いただき、健やかに過ごしてください。  
次回は夏号の配信となります。どうぞお楽しみに～!(^^)!

◇◆\* . . .

---

発行元：日本臨床漢方医会事務局 URL：<http://kampo-ikai.jp>  
Facebook ページ：<http://www.facebook.com/kampoikai>  
お問い合わせは、[jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) まで

アドレス変更&配信停止はこちらのページからどうぞ。

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

[http://kampo-ikai.jp/web\\_henko](http://kampo-ikai.jp/web_henko)

---

. . . \* ◆ ◇