
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。

{COL1}様

日本臨床漢方医会です。
秋の気配が深まってきましたが、お健やかに過ごしてはいかがでしょうか？

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。

一般の方にも役立つ漢方関連情報を載せましたので、
よろしければ最後までご覧下さい♪

++..... INDEX++

- 【1】漢方からみた秋の過ごし方：冷えと痛み
- 【2】なるほど漢方講座：立てば芍薬、座れば牡丹皮そして
- 【3】漢方用語：水毒(すいどく)について
- 【4】市民公開講座・講習会のお知らせ

■ 編集後記

【1】漢方からみた秋の過ごし方：冷えと痛み

今年は7月の異常な気温上昇から始まり、8月半ばに急激に冷え、
後半で気温が再上昇したりと、激しく乱高下する気候でしたね。

寒いのにクーラーがついていたり、逆に暑いのに
服の調節がうまくいかず、汗だくになった方も多いかと思います。

暑い時のクーラーや冷たい飲食物で身体を冷やし、
下痢や風邪が...というのは、よく聞くお話かと思います。

この”天候”や”部屋の温度””飲食物”などにより、
身体の内外が冷えることで、手足や腰だけではなく、

身体のいたるところに痛みが生じ、
”お風呂に入ると楽になるが、冷えると痛む”と
来院される患者さんが秋から増えてきます。

漢方の世界では”気”であれ”血”であれ、
流れがスムーズであることが基本です。

ですが、冷えにより血管や経絡などの通路をうまく流れなくなると、
痛みが発生するとされています。

身体の表面が冷えて痛んだり腰痛を伴う場合は、”五積散”、
冷えて痛みが神経痛のようになる場合は、”桂枝加朮附湯”、

手足末端が冷えて痛む場合は、”当帰四逆加呉茱萸生姜湯”、
腰やひざ下(脛など)が冷えて痛む場合は、”八味地黄丸”、

痛みがひどい場合は、”甘草附子湯”や”烏頭湯”などの処方が
身体を温め滞った体内の流れを正常化して、
痛みを止める有効な手段となります。

冷えによる症状に対して、漢方薬は、
西洋医薬をはるかに超える効能効果を示します。

打撲もないのに急に痛むところが温めたら痛みが軽くなるという
症状がある方、漢方薬を試されて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】なるほど漢方講座: 立てば芍薬、座れば牡丹皮そして

もう随分前になります。

薬系の漢方の大家・渡辺武先生に
「織部君、立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花の
漢方的解釈を知っているか？」と尋ねられたことがあります。

「いいえ」と答えますと「女性で腹直筋が突張っていたら芍薬の入った当帰芍薬散や当帰建中湯、更年期に入り下腹が重くていつも座ってばかりには、牡丹皮の入った桂枝茯苓丸や大黄牡丹皮湯、

歩く時にフワフワしてゆれる様な感じだったら、百合病（びゃくごうびょう：頭が重い、精神不安・不眠・自律神経失調など）の一種とみて、百合の入った方剤を使うという意味なのだ」と教わりました。

芍薬と牡丹皮は、なる程と思いましたが、百合の場合はどうでしょうか。

中医学では咳止めとしての効能以外に安神作用もあるので、加味逍遙散などに加味したら効果が有ると思われそうですし、

そういうタイプの女性に対し例えば、朝の味噌汁にユリ根を入れて、毎日飲んでもらうと効果が高いのでは思います。（但し、私は家内に対して今のところ未使用です。）

女性に多い不定愁訴（頭が重い、イライラする、疲れが取れない、よく眠れないなどの体調不良）は、西洋医学では検査でも異常がないと病名がつきにくく、治療が難しい場合があります。

このような時に漢方治療は大変有効です。お悩みの方は漢方医への相談をお薦めします。

織部内科クリニック 織部和宏

【3】漢方用語：水毒(すいどく)について

■水毒とは？

以前のメルマガで、「気・血・水」(き・けつ・すい)という身体を構成する要素について解説しました。

気(き)とは、人間の「生命エネルギー」のようなもの。
血(けつ)とは、血液。水(すい)とは、体液のことです。

この水が体の中で溜まった状態を「水毒(すいどく)」あるいは

「水滞(すいたい)」と言います。

体内で水分が多すぎたり、運動不足などで排出量が不足したり、代謝が悪いことなどが挙げられます。

日本は、高温多湿で体内の水分が排出されにくい環境である為、水毒になりやすい傾向があります。

特に女性に多く、冷え症になりがちです。

水毒は、冷えだけでなく、めまい、頭痛、関節痛、動悸、むくみ、下痢などを引き起こす原因となります。

では、どうやって改善したら良いのでしょうか？

■ 対策

身体に入ってきた水分が適宜に循環して排泄されるよう、体内の水のバランスを良くすることが肝心です。

改善法としては、

- ・水分を摂り過ぎない
- ・適度な運動を行う
- ・身体を冷やさない(暑くても冷たいものばかり食べない、飲まない。)
- ・塩や砂糖を摂りすぎない
- ・汗をかく
- ・身体を温める食品(根菜や赤身の肉・魚など)を食べるなどがあります。

美容やデトックスと称して、水を2リットル以上飲む方法が知られていますが、必要以上の水分は悪循環です。

また、気温が高いからといって、冷たいビールや清涼飲料水を一気に飲むのも、要注意です！

人間も植物と同様に、必要以上の水分は、根腐れを起こすまさに「毒」となりえます。

食間にお腹を軽く叩いた時に、チャブチャブする感覚があるなら、「水毒」の可能性が高いです。

生活習慣を変えることで、改善は大いにはかれますが、

既に、冷えや頭痛など、様々な症状が出ている方には、漢方治療がお薦めですよ。

その際は、お早めに漢方医へご相談ください。

▼日本臨床漢方医会所属の漢方医の検索は

<http://kampo-ikai.jp/doctor/>

【4】市民公開講座・講習会のお知らせ

1) 市民公開講座【一般の方向け】

一般の方に、もっと役立つ漢方情報を知っていただく為、11月3日(金・祝)14時から東京都日野市の七生公会堂ホール(京王線 高幡不動駅から徒歩7分、新宿⇄高幡不動は約30分)で「市民公開講座」を開催します。

テーマは、「痛みの緩和と漢方治療」および認知症のケアについて。

第1部は、高齢者介護施設長で高名な漢方医の蓮村幸兌先生が「西洋薬と漢方薬の上手な使い方」について、講演されます。

第2部は、蓮村先生だけでなく、ケアマネジャー、管理栄養士、歯科衛生士等、チームを組んだ総合的なケアで、日本でもおそらく最先端と思われる昭島市の“認知症のケア”を通し、役立つ介護情報をお話しされます。

現場で活動されている介護のプロ達から、具体的に為になる話が聞ける絶好のチャンス(#^.^#)ノ

介護中の方、介護は未だ先のことだけれど少し興味のある方など、どなたでも参加できます！

【参加費無料】につき、お気軽にお越しください！

▼詳細やお申込みは

<http://kampo-ikai.jp/news/20171103/>

2) 漢方家庭医講習会【医療関係者向け】

9月30日(土) 18:45(開場18:00)から新宿で
高名な藤沼康樹先生と渡辺賢治先生を演者にお迎えし、
漢方家庭講習会を開催します。

▼9/30詳細(※医師限定)

http://kampo-ikai.jp/contents/ct_training12/

また11月11日(土)は、八重洲で、漢方名医である
平田道彦先生を演者にお迎えし、「痛みの漢方」について
講演いただきます。

▼11/11詳細(医療関係者向け)

http://kampo-ikai.jp/contents/ct_training13/

いずれも医会会員を問わず、【参加費無料】です。
ただいま参加者を募集中です！

高名な先生達から実践的な話を聞ける
このまたとない機会をぜひご利用ください (#^.^#)ノ

◆編集後記

当会では漢方情報をメルマガ以外にも、一般の方にも分かりやすく
以下のWebサイトやFacebookページで様々な情報をご紹介します。

※ 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>

漢方をもっと知りたいという方、ぜひご覧になってみてください♪

では、時節柄ご自愛いただき、健やかにお過ごしくださいね。
次回は、冬号の配信となります。どうぞお楽しみに(^^)~~~~