

---

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

こんにちは、日本臨床漢方医会です。  
暑い日が続きますが、お元気にお過ごしでしょうか？

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♪

## ++··· I N D E X ···· ++

- 【1】漢方からみた夏の過ごし方
- 【2】国産薬用作物の生産奨励について
- 【3】なるほど漢方講座：夏に効果的な漢方
- 【4】漢方用語：虚(きょ)・実(じつ)について

### ◆ 編集後記

---

## 【1】漢方からみた夏の過ごし方・夏でも冷え症

---

気象庁の予想では6～8月の気温は、  
平均並みもしくは高い(西日本と沖縄では既に例年以上)と  
なっており、今年も暑い夏になりそうです。

熱中症は、気温25℃あたりから発生し、  
31℃を超えると急激に増加するため、

“涼しく”や“高い湿度に注意”、“水分補給”等のキーワードで  
テレビ・ラジオを通して盛んに注意喚起されております。

メディアの影響力が強すぎるのか、  
暑い夏に熱中症を予防しようとするあまり

冷たい水分を摂り過ぎることやクーラーをかけ過ぎたりする事で  
“水分バランスの異常”や“冷え”を生じ、

倦怠感やめまい・頭痛・身体の痛み・下痢等の症状が  
出現して“夏バテ”や“夏風邪”“クーラー病”として  
来院される患者さんが増えるのもこの時期です。

夏バテには、“清暑益気湯”や“補中益気湯”、  
クーラー病には、“五積散”や“当帰四逆加呉茱萸湯”等、

身体を“温める”・“体力を回復する”ということに関して  
漢方は優れた効果を発揮できると考えております。

ウナギを食べる体力も無くなった方、  
夏なのに厚い靴下や長袖が手放せない方、

ビールを飲むとトイレに駆け込む方、  
夏の冷えに伴う諸症状に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】 国産薬用作物の生産奨励について

---

超党派「薬用作物（薬草）栽培推進議員連盟」所属の衆議院議員  
鷲尾 英一郎氏より医会メルマガへご寄稿いただきました。

議員の方が「漢方をどう考えていらっしゃるか」については  
大変興味があると思いますので、掲載させていただきます。

…………… 国産薬用作物の生産奨励について……………

健康志向の高い現代、病気の治療に漢方薬を用いることも  
有力な選択肢で、臨床現場における漢方医療は

欠かせない存在になりつつあります。

漢方薬の原料となる薬用作物は、中国からの輸入が多い状況ですが、中国産の価格が年々上昇傾向にあるため、今後、国産の薬用作物の需要の拡大が見込まれております。

薬用作物の国内生産の奨励は、漢方薬の原料の安定供給はもとより、遊休農地の活用や6次産業化の推進等、農業の振興のためにも、大事な視点です。

政府は、薬用作物の国内生産量を2倍に拡大（900トン（平成22年度）→1,800トン（平成30年度））するという政策目標を掲げ、薬用作物の生産奨励を図っています。

政府の後押しもあって、積極的に薬用作物の栽培に取り組もうという産地も数多く出てきました。

しかしながら、国産薬用作物には栽培技術、品質、価格等の点で課題があります。

そのため、今年度は、新たに産地化を検討する地域等への支援体制の整備の他、栽培マニュアルの作成、需要の多い薬用作物の低コスト・安定生産技術の研究開発等の取組が行われています。

国産薬用作物の生産奨励の取組は、日本の伝統医学である漢方の発展にも寄与することでしょう。

医療分野と農業分野が連携しながら、健康長寿社会を支えていきましょう。

衆議院議員 鷺尾 英一郎

---

### 【3】なるほど漢方講座：夏に効果的な漢方

---

夏といえば軒先に揺れる風鈴。  
チリンチリンと涼しげな音を奏で、  
風通し良く造られた日本家屋にぴったりのアイテムですね。

日本の夏は、高温多湿で体感温度が高いのが特徴。

汗も乾きにくく体に熱がこもって熱中症や脱水、  
脳梗塞を引き起こしやすくなります。

このように日本の 夏は暑邪、湿邪といって  
暑さや湿度によるさまざまな症状が出るのです。

しかし、こんな気候が続くとクーラーの中で  
長時間過ごすことが増えますね。

すると、暑い夏も逆に体が冷えて裏、  
脾胃つまり胃腸に障害がでてきたりします。

最近はその人のほうが多いのでは。  
そんなときにピッタリの生薬があります。

半夏生の時期つまり梅雨が明ける7/2頃、  
田んぼに生えるカラスビャクシ、半夏です。

半夏は、温薬といって冷えた体を温めます。

そして湿からくる 水飲（胃や体内の余分な水）による嘔気、嘔吐、  
胃炎や気管支炎、めまいや不眠、下痢や頻尿などを緩和します。

冷えて代謝を落とすと懐病(治りにくい病気)を  
引き起こしかねません。

また、寒暖の差が激しいと体をコントロールしようとして  
気の放出も多くなり、気が虚して食欲不振や疲れ、  
気うつを生じることにもなります。

暑い夏こそ気を引き締めて、適度に体を動かし  
代謝を上げて汗をかき、自己の恒常性維持機構（体温や血圧など  
体内環境を一定に保つ働き）を活発化させましょう。

そして、少しでも体調がおかしいなと思ったら  
迷わず漢方医にご相談ください。

自然と調和する体作りを目指しましょう。

八丁堀クリニック院長 古屋京子

---

#### 【4】 漢方用語：虚(きょ)・実(じつ)について

---

前回、漢方治療では、  
証(しょう)という患者さんの個人特有の状態を  
医師が見立てることによって、治療方法が決まる  
という話をさせていただきました。

その「証」の分け方のひとつに  
虚(きょ)と実(じつ)があります。

「虚」とは、病気に対する抵抗力が少なく、  
脈も微弱で、気力が衰え、力が抜けている状態です。

代表的な特徴として、

- ・ 細い
- ・ 水太り
- ・ 消極的
- ・ 顔色が悪く肌荒れ
- ・ 少食
- ・ 食べるのが遅い
- ・ 声が弱々しい
- ・ 下痢が多い
- ・ 夏バテしやすい
- ・ 病気になった時に汗をかきやすい
- ・ 寒がり

などがあげられます。

このような「虚」の特徴が多く見受けられる  
人を「虚証」と言います。

「実」とは、病気に対する抵抗力がある状態で、  
脈もよく、体力があり、  
病気をはねのける力が強い状態です。

代表的な特徴として、

- ・ 筋肉質
- ・ 肥満
- ・ 活発
- ・ 声が太い

- ・血色がよく肌つやがある
  - ・大食
  - ・食べるのが速い
  - ・便秘気味
  - ・病気になった時に汗をかきにくい
  - ・暑がり
- などがあげられます。

このような「実」の特徴が多く見受けられる人を「実証」と言います。

また「虚実」は、量が多い少ないの意味でも使われます。

例えば、陰陽と組み合わせられて陽実、陽虚、陰実、陰虚というように表現されます。

また、気血と組み合わせられれば気虚、血虚などと表現します。

漢方治療とは、正しい証を診断してもらい、ご自身に合った薬を服用し養生することで、効果を得る方法です。

漢方医は、どの症状が最も重要かを見極めて診断をくださいます。

漢方について詳しい治療の内容や不明点があれば漢方医にご相談ください。

今回は、「診察方法・四診」について紹介します。どうぞ、お楽しみに！（#^.^#）ノ

---

◆編集後記

医師のみなさまへお知らせです。当会の第8回漢方家庭講習会は、7月9日（土）に八重洲（東京駅近郊）で、

当会監事でベテラン漢方医の二宮文乃先生（熱海・アオキクリニック院長）を演者にお迎えして開催いたします。

テーマは「夏に多い皮膚疾患の漢方治療」です。

二宮先生の著書

<http://www.amazon.co.jp/%E4%BA%8C%E5%AE%AE-%E6%96%87%E4%B9%83/e/B004LULU4A>

詳細などは、医会サイト

<http://kampo-ikai.jp/?p=7336>

に詳しく掲載されております。

本会ではメルマガ配信やホームページ、フェイスブックのページ等でも、多くの方に漢方情報をお届けしております。

ぜひ、下記のサイトもご参考になさってください。

>> <http://kampo-ikai.jp> （医会ホームページ）

なお、当会では、皆さまからのご感想やご意見を募集中です。  
[jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) まで、どうぞお気軽にご連絡ください。

時節柄ご自愛いただき、健やかに夏をお過ごしください。

今回は、秋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 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

当メールは署名またはHPでご登録頂いた方に送信しています。  
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)

