

{COL1}様

こんにちは、日本臨床漢方医会です。

寒暖の差が激しい時期ですが、お元気にお過ごしでしょうか？

当医会では、漢方を生活に取り入れることで、
毎日、健康に乗り切れるお手伝いができればと思っています。

当会では明日 11/13（木）19時30分より、
東京都八王子市で医師向けに漢方家庭医講習会を開催いたします。
（ぜひお時間ある方は、ご参加いただけますと幸いです。）

詳しくは

<http://kampo-ikai.jp/?p=6170>

なお、以下に一般の方にも役立つ漢方関連情報を記載しましたので、
よろしければ最後までご覧下さい。

++..... INDEX ++

【1】 漢方からみた秋～冬の過ごし方・養生について

【2】 なるほど漢方講座：足腰の痛み対策

【3】 暖めすぎない生活を！

【1】 漢方からみた秋～冬の過ごし方・養生について

暑かった夏の反動でしょうか、倦怠感や風邪症状、
嘔吐に下痢といった患者さんたちが多くみられます。

急激に外気温が低下するこの時期には、”冷え”により鼻水や咳、
腹痛・下痢を起こすというのが漢方的な解釈ですが、

西洋医学的には、外気温低下に伴う体温低下から免疫力低下が生じ、
ウイルス感染を生じやすくなったものと考えられます。

日頃丈夫な方は、外気温が低下しても体温低下を起こしにくいので、免疫力低下の出現は、やはり元々体温低下を起こしやすい”冷え”や”疲れ”の状態が強い方々であると思われま

漢方では”冷え”や”疲れ”を無くすことで、身体の恒常性を保ち健康を維持するために、”養生”という考え方があります。

例えば、果物・生野菜・冷たいものの多飲食禁止(冷え防止)や風邪の際の入浴禁止(疲れ防止)などです。

西洋医学でも”冷え”や”疲れ”はリンパ球数や活性を低下させてしまい、ウイルス感染に対し易感染状態を引き起こしたり感染を悪化させるといわれてます。

風邪の際の果物摂取や入浴などは、漢方的にも西洋医学的にも感染状態を悪化させ、治癒期間を延長してしましますが残念ながら実際の診療で患者さんに注意を促しても・・・。

なかなか意識改革は、難しいようです。

まずは、”冷えをとる漢方薬”だけでなく、”養生”を追加することで風邪対策や寒い冬をより快適に過ごしてみませんか？

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：足腰の痛み対策

晩秋になると、体の使い過ぎや、加齢による足腰の痛みを感じ、さらに冬に入ると強くなる方が多々見受けられます。

今回は痛み、特に足腰の痛みの治療を漢方ではどのように考えているか述べてみます。

2千年前の中国の医学書の中に、現在の痛みのある関節炎に当たる「痺（ヒ）」（実際は、やまいだれでなく、まだれ）について

風・寒・湿の三つの気が合わさって起こり、その気が多かたり少なくなったりで、病状が異なると書いてあります。

この「風・寒・湿」が痛み治療のキーワードです。

これを漢方の治療に結びつけるには、漢方的診察では、全身局所所見より「証」を求めます。

「風・寒・湿」もその一つです。

これらをもとに痛みの治療には、経験的に求められたキョ風薬（風を除くの意。キョは、しめすへんに去）、温性薬（温める）、燥性薬（湿気をとる）を組み合わせます。

その中で基本的な方剤は、古典にもある苓姜朮甘湯（リョウキョウジュツカントウ）です。

腰が冷え痛む時に用いられますが、茯苓、白朮、（湿を除く作用）甘草（緩和作用）乾姜（温める作用）の4種の生薬からなります。

痛み冷えが更に強い場合は、風をのぞく桂枝湯（感冒に用いる）に鎮痛作用の強い附子を加えた桂枝加朮附湯（ケイシカジュツブトウ）があります。

その他、慢性的な痛みには、漢方独特の血の変化（「証」）があります。

それに基づく生薬を加えた、疏桂活血湯（ソケイカツケツトウ）。胃腸の障害を考慮した冷えと痛みに対し、五積散（ゴシヤクサン）。

加齢に関連した腎虚という「証」より八味地黄丸（ハチミジオウガン）、牛車腎気丸（ゴシャジンキガン）などありますが、風・寒・湿が関わります。

これは生活の中でも、風に長く曝されると感冒にかかると言いますし、風により自律神経障害や末梢神経障害を起こし、痛みは伴いませんが、顔面神経麻痺も起こします。

また、関節リウマチの人は、梅雨時期に痛みを強く訴えます。

それは湿気が強いからで、対策は今のところ
エアコンのドライを用いるのが良いですが、
それによる冷えも痛みを起こしますので、衣服で調節しましょう。

生活の中でも「風・寒・湿」の考えを取り入れてみて下さい。

実際の臨床の場では、更に多くの方剤を漢方専門医により
「証」に基づき方剤を投与しますので、ぜひご相談ください。

クリニック・アミカル 武内節夫

【3】暖めすぎない生活を！

日本の四季もだいぶ様変わりし、昼と夜の温度差が大きく
身体が対応できていない方々もいらっしゃると思います。

これから冬に向かってますます寒さが厳しくなりますので
防寒対策にも気を使われていることでしょう。

しかし、いたずらに身体を暖めすぎることは
警戒しなければなりません。

極端な話となりますが、例えばいつも貼付用カイロを
あちこちに貼り続けたとします。

ひとたびカイロをはずせば、元々それ程でもないはずの寒さも
耐えられないと感じてしまうことでしょう。

夏は冷房があり、冬は暖房がある生活が一般化していますが
さらに身体を暖め過ぎることにより、
かえって寒さを強めている可能性もあると思います。

過保護は、精神的にも肉体的にも子供の成長の障害となるように、
大人である私達も身体を必要以上に保護しすぎることは
生体本来の防御機能を低下させることに繋がるのではないのでしょうか。

私も、いかに自分自身を甘やかしているかを反省いたしました。

ただ、人それぞれ防御機能は様々ですので、
身体の反応が十分に行われなところは、
漢方薬がしっかりと補ってくれることでしょう。

防御不足を感じたら、健康改善には漢方薬をご活用ください。

■ 編集後記

冬眠できない人間は、暖房機器や保温する道具を使った
暖かく過ごす知恵で、寒さを乗り切る生き物です。

ですが、暖かいものに頼り過ぎてしまうと、体の温度を調節する機能が
混乱を起こしてしまいます。

寒くなる時期こそ、暖房や衣服の調節に、適宜な運動をプラスし、
冷えに対応できる身体作りに心がけましょう♪

当会の漢方情報については、メルマガ以外にも下記の Web サイトや
Facebook ページもご参考になさって下さいね。

※ 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>

なお、当会では、皆さまからの率直なご感想やご意見を募集中です。

jim@kampo-ikai.jp あてにどうぞ。

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、冬号の配信となります。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 まで

当メールは署名もしくは HP でご登録いただいた方にお送りしております。

アドレス変更&配信停止は http://kampo-ikai.jp/web_henko まで。

. . . * ◆ ◇