

〇〇様

こんにちは、日本臨床漢方医学会です。

ところによっては、未だ例年よりも気温が高く、  
残暑が厳しいようですが、お元気にお過ごしでしょうか。

当医学会では、漢方を生活に取り入れることで、季節の変わり目も元気に  
乗り切れるお手伝いができればと思っています。

参考になる情報を記載しましたので、よろしければ最後までご覧ください。

.....

++..... INDEX ..... ++

【1】上手な医者へのかかり方～「アレルギー科」に惑わされないで

【2】なるほど漢方講座：“漢方治療”と“養生”

【3】漢方のすばらしさ～「命の幹を太くする」

【4】豆知識：秋にオススメの食べ方

◆ 編集後記

.....

【1】上手な医者へのかかり方～「アレルギー科」に惑わされないで

日本では、困ったことにまったく正規の勉強をしていない診療科でも  
麻酔科をのぞき、自由に看板を掲げることができます。

「アレルギー科」と掲げられていても、  
本当に専門的な知識をお持ちの先生なのか、ごく一部ですが  
増患対策としての「看板」なのか、区別がつかないのが現状です。

患者側としては惑わされないよう、アレルギーに関する受診をご希望の場合は事前にご自分の言いたいことをまとめておく必要があります。

医師が、アトピーだけに限りませんが、新しい患者さんに対してお聞きしたいことはだいたい決まっています。

英語の勉強と一緒に「5W、1H」が大切です。

1. who ; だれが？
2. what ; 何が？（どんな症状、皮疹？ 喘息？）
3. when ; いつから？
4. where ; どこに？
5. why ; どうして？（何か思い当たることは？）
6. how ; どのように？（これを食べるとこうなる等）を整理して下さい。

それらにプラスして、今までの治療経過、使用薬品名、最近の食物日誌などを準備すればいいでしょう。

訳の分からないアレルギーと闘うためには、一人で悩まないで下さい。

なお、「アレルギーは血液検査で診断される」というのは、間違いです。血液検査はあくまでも補助診断にすぎません。

みなさんご自身をよりスキルアップして、アレルギーと闘いましょう！

佐守小児科 佐守 友仁

.....

## 【2】なるほど漢方講座：“漢方治療”と“養生”

朝夕の暑さが減じ、夜には肌寒く感じることもありますが、日中はまだまだ暑い日が続きそうです。

“養生訓”によりますと、夏は“伏陰”といって陰気が体内深く隠れるため

食物の消化が遅く、瓜類や生野菜を多く食べ、冷たい麺類や冷水を多く飲むと秋に“瘧痢(ぎゃくり)”といって急に発熱し、下痢を起こす状態になると言われております。

また、“素問”の“四気調神大論”によると、夏に発散すべき熱を冷房等で冷やして発散させないと、熱が胸にこもり、乾燥した咳になると言われています。

更に季節が進むと、気温が下がり空気が乾燥し、肺の陰気を損傷し易くなると考えられており、口や咽喉が渇いたり空咳や肌が乾燥したり、便秘しやすい等の症状が出やすくなります。

まだ初秋で残暑が厳しいため、果物や冷たいものを飲食し過ぎたり、冷房に入ったりする機会が多いと思われ、そのため体調を崩した患者さんが外来に大勢見受けられます。

なるべく温かいものを摂取するようになり、辛いものや脂っこい食べ物を減らしたり、汗をかき過ぎたりして身体を冷やさないようにすることで秋の体調不良を避け、冬に向けてしっかり養生を行うことが必要です。

仁和会クリニック大和田院長 古田 誠

.....

### 【3】漢方のすばらしさ～「命の幹を太くする」

メールマガジン夏号に対する返信をいただいた方の中に、「漢方のすばらしさと問題点」を適切にご指摘いただいたものがあり、ご本人のご了解を得た上で、メールをご紹介させていただきます。

『8年前に軽い脳梗塞になった母を介護しており、漢方薬を処方してもらっています。

風邪をひきにくい、下痢しにくい、認知症の進行が緩やか、安眠しやすい、など、高齢者の医療に非常に有益だと思います。

漢方薬とは、ともすれば不安定になりがちな年寄りの体調を立て直し「命の幹を太くしてくれる」イメージでしょうか。

漢方は、未病の段階で、生活習慣病などに介入できるので、様々な症状を治療することが可能です。

医療費削減効果は、絶大だと思いますので、厚生労働省ももっと刮目し、漢方薬を積極的に使う様に指示すべきです。』

以上、メール内容の一部を掲載させていただきました。

西洋薬では一般に「薬と効果」が「1対1で対応」しているため、多くの症状があればあるほど薬の数が次々と増えてしまいます。

一方、漢方薬は「一つの処方」が「さまざまな症状に対応」できるのが特徴といえます。

漢方薬を使用することで、西洋薬の減量ができる可能性があります。

また、メールにある正に「命の幹を太くする」ことができるのも漢方の特質です。

それは、予防医学にも貢献して、医療費削減の効果は、大であると言えます。

「命」には「いのち(身体・生命)」と「こころ(精神)」の二つの意味が含まれていると思われます。

漢方を処方される先生方は、「病氣」だけを診るのではなく「病人」を全体的に捉えようとします。また「いのち」も「こころ」も一つと考えて治療にあたります。

ところが、漢方薬は残念なことに医療費削減の対象となってしまう傾向があります。さらに昨今の生薬の高騰が続くと、漢方は煎じ薬だけでなくエキス剤においても保険診療で処方することが難しくなる可能性があります。

そこで日本臨床漢方医会は、漢方の適切な使用と普及に努めるとともに、

漢方薬の存続のため、国会議員や関係各省庁などにも積極的に働きかけてまいります。

.....

#### 【4】豆知識：秋にオススメの食べ方

この時期、旬の食材が豊富に出回り、ついつい食欲も増えがちです。

人間も動物と同じで、冬に向け栄養を蓄えようとしてしまうので、まずは、良く噛んで食べ、腹八分をこころがけましょう！

##### 1) 乾燥に注意を！

肺が乾燥しがちな季節。梨や柿など秋の果物は、最適です。ただし、冷えるので、夜の摂取や食べ過ぎには要注意です。

風邪の初期症状で、喉の痛みや渴きを感じたり、咳が出始めた場合は、梨のすりおろしや百合根が効果的です。

##### 2) オススメ食材

特に、免疫力を上げると言われている”きのこ類”は、食物繊維も豊富で、便秘予防にも有効です。カロリーが低い点も、嬉しいですね。

旬の滋養のある食材で、ぜひ秋を元気にお過ごしください。

.....

#### ◆編集後記

先日、初めて65歳以上の人口が3,000万人を超え、私達は「四人に一人は高齢者」という社会で暮らすこととなりました。

今後は高齢化に伴う様々な問題が起こることが予想されます。これからは、いかに自分らしく生き抜いていくかを真剣に考え直さなければなりません。

ご高齢の方だけではなく、若い方々にとっても、  
「漢方」がその手助けとなればと考えています。

なお、新しいホームページを6月に公開いたしましたが、今後も内容を  
リフレッシュしてまいりますので、是非ご覧ください。

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

当会では、皆さまからのご意見などを募集しています。  
[jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) へどうぞお気軽にご連絡ください。

今回は、冬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

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&配信停止はこちらのページからどうぞ。

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

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

---

. . . \* ◆◆