

# 西洋薬と漢方薬の上手な使い方

蓮村 幸兌

# 昭島市内・社会福祉法人・同胞互助会

- 特別養護老人ホーム……110名  
    ショートステイ……20名
- 養護老人ホーム……140名
- デイサービスセンター……通所・認知・訪問入浴サービス
- 西部包括支援センター
- 居宅支援事業所
- ヘルパーステーション
- 栄養ケアステーション……在宅高齢者の栄養相談
- 宅配お弁当サービス

# 特別養護老人ホーム

要介護3度以上の方々・・・110名

認知症率・・・・・・・・・・・・ 90%

ショートステイ利用者の不眠には酸棗仁湯が第一選択

酸棗仁湯・・・酸棗仁・茯苓・川芎・知母・甘草(1g)

酸棗仁・・・サネブトナツメの種子

茯苓・・・サルノコシカケ科マツホドの菌核

川芎・・・セリ科センキュウの根

知母・・・ユリ科ハナスゲの根

甘草・・・マメ科カンゾウの根

# 薬の副作用(代表的な)

西洋薬.....肝機能障害・胃腸障害・アレルギー  
ミネラルバランスの乱れ  
血液障害・不整脈誘発作用

漢方薬.....肝機能障害・胃腸障害・アレルギー  
麻黄・・覚せい作用・胃腸障害・脱汗作用  
甘草・・浮腫・血清カリウムの低下・不整脈誘発

漢方薬に含まれる甘草の量に注意  
例・葛根湯.....一日量7.5g中2gの甘草

高血圧症・・・降圧剤

糖尿病...・・・インスリン注・血糖降下薬

血液疾患

癌に対する抗ガン剤

アレルギー疾患に対するステロイドホルモン・抗アレルギー薬

女性疾患に対するホルモン治療

アナフィラキシー・・・エピペン(アドレナリン自己注射)蜂毒・

食物・薬

頻脈を伴う急性心不全・強心利尿剤

心筋梗塞・・・バイパス手術

肥満・精神疾患・脳血管疾患

西洋薬を使うべき場合

# 漢方薬に対する誤解

漢方薬は安全・・・・・・・・・・・・・・正しい使い方をしないと危険

漢方薬は長く飲まないで効いてこない・・飲んですぐわかる効果  
標治・・今の苦痛に対して  
本治・・根本的原因療法

漢方薬は病名によって用いる・・・・・・・・病名漢方ではない・証(全情報)  
に随って用いる・・・・・・・・随証治療

漢方薬は万能である・・・・・・・・万能ではない。

# 漢方薬の用い方の原則

体の基本成分である**気血水**の乱れを治す

体全体、各臓器の**陰陽**のバランスを治す

各薬方がどの**臓器**に効いているのかを理解して用いる

各人の体質・体力に合わないと効果が出ない・**寒熱**の度合で生薬を選択

**食事**療法が基本である。時期は早く用いるほど治りが早い

# 風邪・インフルエンザの場合

風邪のウイルスに抗菌剤は無効なのでたやすく用いない。  
インフルエンザへの抗ウイルス剤は確定診断のもと用いる。  
解熱剤を安易に用いない・漢方薬は汗の有無で使い分ける。

風邪もインフルエンザも早い時期(表証)に適切な薬であれば1-2日で治せる。

こじれた風邪にはそれなりに各種の漢方薬がそろっている。

インフルエンザの高熱が下がってもその後の咳や食欲不振、倦怠感などの症状には漢方薬が活躍できる。

風邪をひきやすい体質は漢方薬の得意な分野・体質改善は乳幼児期から始めると良い。



# 21歳・女性・風邪

朝から寒気がして頭が痛く汗が出ている。

熱は37.2度。身体痛は無い。脈の力はやや弱いがよく触れる。

桂枝湯をお湯で服用して10分後には寒気がとれ頭痛も半減。

30分おきに3回服用してすっかり治った。

# 54歳・女性・風邪

喉が痛く少し鼻水が出る。背中がざわざわして頭も少し重い。

汗は出ていない。温まると気持ちが良い。胃が弱い。

麻黄附子細辛湯と桂枝湯を一緒に服用して3回目で諸症状改善した。

# 43歳・男性・風邪

頭痛、肩凝り、汗が出ている、寒気がある。胃は丈夫で食欲もある。

葛根湯を使いたいが汗が出ているので、桂枝加葛根湯をお湯で服用してもらおうとたちまち楽になったという。

葛根湯や麻黄附子細辛湯は麻黄を含むので、胃に障ったり覚せい作用で不眠になったりすることがあり、汗がある場合には脱汗の恐れがあって使えない。

一方桂枝加葛根湯には麻黄が含まれないので安心して使える。

# 18歳・男性・インフルエンザ

高熱と寒気とどのの痛みでインフルエンザAと診断された。

脈の緊張は良いが汗をかいている。

桂枝麻黄各半湯を用いて3回服用後解熱したが、咳が残り体が少しだるいので柴朴湯に変更して4日目にすっかり改善した。

# 47歳・女性・インフルエンザの後の 寝汗・微熱・倦怠感が続いている

タミフルを服用して熱は下がったが、上記の症状が治らない。

だるくて食欲もなく、毎日微熱が取れない。

そこで柴胡桂枝乾姜湯を処方すると、3日目から微熱がとれて寝汗も減り倦怠感も消失してきた。

食欲も出てきて6日目に平常の体力を取り戻したという。

# 認知症の周辺症状

現代薬は厚労省のガイドラインに沿って十分な説明を行ったうえで慎重に使用しなければならない。

幻覚・妄想・不穏(興奮)逸脱行為などに対しては、抗精神病薬が有効な場合が多々ある。

成人の開始用量の1/2～1/3程度の少量から開始し、増量のタイミングも緩徐に慎重に行うことが望ましい。

副作用の発現も一般成人より遅れて出てくることがあるので、時間をかけて観察するべきである。

特に睡眠薬はふらつき、転倒のリスクからできるだけ短時間有効型のものを選び、せん妄誘発などの副作用に注意するべきである。

# 87歳・男性・ショートステイ初日の不眠症

不安で「自宅に帰る」と興奮していて眠れない状況。

酸棗仁湯2包を服用していただいたところ、15分後くらいに眠りにつき朝まで熟睡した。自宅でも不眠が続いているという家族の希望で帰宅時に持参していただいた。

酸棗仁湯は肝の血流量を増やし、結果的には脳の血流量を増やすことにつながっている。

脳の異常興奮による**酸欠状態**に有効である。

# 76歳・男性・異常な興奮で大声で怒鳴る

抑肝散加陳皮半夏と酸棗仁湯の併用で落ち着き眠れるようになった。

抑肝散加陳皮半夏で肝気の昂りを鎮静化し、酸棗仁湯で肝血を補って陰陽のバランスがとれて効果を示したものと思われる。

気＝陽・・・・・・・・血＝陰

抑肝散加陳皮半夏は胃腸の弱い人の肝気の昂りを改善するのに有効で、もとは小児の夜泣きの薬として有名である。

夜泣きは母子ともに興奮するので**母子同服**といって、親も子も同時に服用すると便利である。陳皮の中の**N陳皮**(ノビレチン含有陳皮)は認知症の中核症状に有効とのデータが出ている。



# 72歳・男性・性的逸脱行為

認知症のため、女性に対して触ったり、追いかけたり周囲の人が困っている。

汗かきで夕方から興奮が高まって来るので、桂枝加竜骨牡蛎湯を服用していただいたところ、上手にかわせば避けられるような程度に落ち着いてきた。

更に体力の強い人では柴胡加竜骨牡蛎湯という方剤もある。

二つとも肝気の昂りを抑える薬。

# 70歳・女性・鬱(うつ)と不眠で眠れない

もとより鬱の傾向があり不安が強くて眠れない。

夫の癌の発病により更にうつ状態が強くなり元気がない。食事摂取量も少ないし物忘れも強くなってきている。

加味帰脾湯と酸棗仁湯の併用で気持ちが少し楽になって眠れるようになった。

加味帰脾湯は体が弱った人の不安や鬱、不眠などに用い、肝気を鎮静化し、酸棗仁湯は肝血を補って陰陽のバランスがとれた結果の効果と思われる。

# 98歳・女性・体が熱い、窓を開けてほしい

厳寒の真冬に熱い熱いと言って窓を開けてほしいと希望する。

手足を触ってみると冷たく足はむくんでいる。

落ち着かず訴えも多い。

脈は弱くて触れにくい。腹力も弱い。

真武湯を服用してもらおうとたちまち落ち着いて訴えも少なくなった。

**真寒仮熱**と言い、体の内部は冷えているのに表面は熱く感じる異常な状態である。むくみも取れた。真武湯は腎の働きを助け体を温め尿を増やす作用もある。

人は体内が温まると落ち着いてくる。

# 72歳・女性・心配で不安で眠れない

何もかも心配で、いてもたってもいられない。夫が癌で亡くなった後から不眠も続いていると涙を流す。

某医で鬱(うつ)の傾向があると言われたが、西洋薬でフラフラになったので飲みたくない。最近物忘れも強い。

加味帰脾湯と酸棗仁湯を併用すると服用翌日から眠れるようになり、不安傾向も少なくなって見違えるように明るくなった。

加味帰脾湯は原典には「健忘を治す」という記載がある。

大きなストレスに遭ってまず脾虚が起こり、そのために心が落ち着かなくなった状態(脾心両虚)に用いる薬である。

# 70歳・女性・寒いとトイレが間に合わない

急いで駆け込んでも失禁してしまうことがある。胃のもたれもあり舌には厚い白苔がある。

胃を温める六君子湯を処方し果物や甘いものの過食を禁じた。更に腎を温める真武湯を併用したところ、まず胃の調子が良くなりもたれ感が少なくなった。2週間後失禁傾向が改善されてきた。

体が温まり調子が良いという。

先ず胃を温め、次に腎を温めるのが原則である。

# 89歳・男性・歩くたびに少量の便失禁

歩くたびに失禁があるために常に下着が汚れてしまうという。

安心パンツなどを利用しても一向に改善しない。病院受診時に検査にて宿便があることが判り、思い切って下剤を用いて宿便を十分に排泄した後は失禁が改善された。

排便状態を良好にしておくことがいかに大切か、在宅の場合でも観察や記録が重要である。

# 胃瘻装着者の頑固な便秘

液体状の下剤や座薬用の下剤などを使用すると、大量の排便になりベッドも衣類も汚染され、真夜中の交換が大変だった。

麻子仁丸を胃瘻から10人、各人ごとに分量を加減して用い、毎日の排便状況を観察したところ徐々に快便になってきた。

麻子仁丸は高齢者の乾燥性の便秘に有効であり、甘草も含まれないので安心して用いることができる。

排便の調節は本人のみならず介護者のストレスも解消できる。

漢方下剤は体力に応じて種々が揃っている。

# 88歳・男性・陰部が痒くて眠れない

夜になると陰部が痒く、下腹部全体がもぞもぞ落ち着かず眠れなくなる。泌尿器科的な病気はない。

痒みのために興奮してカッカとしてくる。

皮膚の乾燥も強く下肢にも一部湿疹がある。

食欲は旺盛で胃は丈夫である。

一貫堂の竜胆瀉肝湯を処方すると上記の訴えが徐々に減って眠れるようになった。

本方は肝気を鎮静化する作用の他、皮膚の乾燥を潤わせ、熱を冷やす作用もある。肝経の湿熱に用いる薬である。

その後はたまに酸棗仁湯を併用している。



# 77歳・女性・下痢による失禁

アルツハイマー型認知症でショートステイ利用中、下痢のために失禁しているという。水様便で食欲もない。

腹部軟弱で心窩部に抵抗があり、ぐったりしている。

真武湯合人参湯を1日3回内服開始し、2回目の内服から下痢が止み失禁しなくなり夕食は食堂に出て摂ることができた。

徐々に元気になり普通便になって帰宅した。人参湯中の甘草は3gと多いが、真武湯の中に水はけを促す茯苓が入っているので併用することにより副作用を予防できる。

# 88歳・男性・夜間のレム睡眠時 異常行動

夜寝ているが両手を振り回して大暴れするような動きがあり妻が心配している。本人は覚えていない。大柄な胃の丈夫な人。

肝気の昂りと考え、抑肝散を処方すると異常行動が消失した。

その後、少し食欲が落ちることがあったので抑肝散加陳皮半夏に落としてみた。すると再び異常行動が強くなったので、もとの薬が良いと奥さんが言う。

そこで薬をもとに戻し安定している。

体力と薬力の不一致は効果が出ないのだと痛感した症例である。

# 夜間の徘徊

不眠によるせん妄(もう)の場合もある。

せん妄の原因(脱水・発熱・低血糖・不眠による脳の酸欠状態・薬剤)をつきとめて対応する。

徘徊は自分なりの目的を持っている場合もある。

いづれにしても夜の睡眠確保がまず優先される。

徘徊を阻止しようとせず、いかに安全な範囲で動けるかを観察し見守る必要がある。

# 59歳・女性・口を開かないので 口腔ケアができない

48歳時、蜘蛛膜下出血、脳出血を経て某温泉病院に入院していたが胃瘻増設後、特別養護老人ホームに入所となった。

要介護度は5、四肢の屈曲拘縮、片麻痺、健側も関節可動域の制限高度にあり、反応も殆どなく寝返りも打てない。口腔ケアのために口を無理やり開けると眉をひそめて硬く閉じてしまう。筋肉が弱っていることに着目し「**肝は筋を主る**」の条文を思いだし、典型的な腹証も見られたので長い間の肝気の鬱滞を緩めてみようと四逆散を胃瘻より注入。

1週間後に口を開けるようになり、3週間目で全身の緊張が緩み、パット交換が容易になり口腔ケアが毎日できるようになった。

# 79歳・女性・香蘇散が効いたうつ病

鬱病(うつびょう)のために精神科で抗鬱剤が処方されて服用中だが、周期的にうつ状態に陥りそこから抜け出すのに数か月を要していた。「死にたい、つらい、先生、どうしてこんなに情けない状態になってしまったのでしょうか」と毎日のように泣いて訴える。こうなるとおしゃれもしなくなり、まるで一見認知症と間違われるほど物忘れもあり、ぼんやりしている。

そんな時風邪を引いたので香蘇散を処方したところ、風邪が治っても続けたいと希望してきた。「この薬を飲んでいると気分がさっぱりするのです」という。以後継続して8年が経過しているが、うつ状態に陥ることが無くなり抗鬱剤も徐々に減らすことができた。再びお化粧をしておしゃれになりすっかり元気を取り戻した。

# 70歳・男性・不眠に黄連解毒湯

高血圧症で治療中だが夜、枕に頭を乗せると自分の心臓の鼓動が耳鳴りの様に聞こえて興奮して眠れないという。

食欲は良好で暑がりの丈夫な人である。

黄連解毒湯を処方するとその晩から鼓動が聞こえなくなり、気持ちよく眠れるようになり赤ら顔も徐々に改善された。

黄連解毒湯の冷却、鎮静、消炎作用の効果と思われるが冷えのある人には向かないので慎重に用いる。

# 90歳・女性・脱水性せん妄(もう)

家では本人の希望で1日1食で良いと考え、お粥とお茶だけを摂っていた。はじめて特養のショートステイ利用のため来園したが到着後意識が曇ってつじつまの合わない言動が見られた。皮膚や舌の状態から脱水によるせん妄と考え点滴500mlを施行すると意識を取り戻した。

お粥1杯で約200ml、お茶1杯で約200mlとしても合計して400ml、体重は50kgなので呼吸で失う水は $50\text{kg} \times 20\text{ml} = 1000\text{ml}$ である。

400mlでは半分にも満たない。そこで介護している娘さんに脱水について説明し、帰宅時には経口補水液について説明した。過去何回も同様の状態で救急車で入院, 退院を繰り返していたという。

# せん妄(もう)とは「急にボケた？」

せん妄とは急激に起こる意識の曇りを言う(起きていてもぼんやり)

原因・・・脱水・発熱・低血糖・薬剤・不眠・急な環境変化・ストレス

一見認知症と間違われやすいが一過性のものである。

認知症の人にはせん妄も起こり易い。

原因が解決されればたちまち意識も回復する。



# 経口補水液(塩)とは

水と塩とカリウムと糖分で最も吸収されやすい状態に作ってある。

高熱や下痢による脱水症・熱中症・  
高齢者の脱水性せん妄などに用いる。

従来のスポーツドリンクとの違い

**スポーツドリンク**・・・500mlに塩0.5g

・エネルギー**135Kcal**・K**2.5**メック

**経口補水塩**・・・500mlに塩**1.5g**

・エネルギー**50Kcal**・K**10**メック

# 一日にどれくらいの水を摂るべきか？ 食事摂取から摂れる水を加えよう

## 高齢者施設の調査

3回の食事から摂れる水の量・・・約1000ml

・・・食べて1000ml

食事以外の水分量...・・・・・・・・約1000ml

・・・飲んで1000ml

## 最低限必要な水

(不感蒸泄＝皮膚と肺の呼吸で失う水)・・・1000ml

体重50kg × 20ml = ・・・1000ml

食べて○飲んで○...・・・合計して1000ml以下は脱水予備軍

合計して3000ml以上は水毒(水の過剰)

# 冷えから起こる各種の病

西洋薬……………血管拡張剤、ビタミン剤その他  
体を温める作用のある薬は無い。

漢方薬……………温める薬が多数そろっている。

臓腑別……………胃・肺・肝・腎・心

先天の本……………腎が火の源

後天の本……………胃

胃を鍋にたとえると鍋を温める火が  
腎の火と考える

# 73歳・男性・下半身の冷え夜間頻尿で不眠

水の音を聞いただけで尿意を催すが尿量は少ない。

前立腺の異常はない。食欲はある。

冷えや夜間頻尿を腎の機能低下と考え、真武湯と八味地黄丸を併用。

二つの処方とも腎の機能低下を改善する作用。

共に附子(トリカブトの根を100%無毒化したもの)を含む。

**附子**は心と腎の陽気を巡らせ**寒邪、湿邪を除く**。

下半身が温まり夜間頻尿の数が減り眠れるようになった。

# 70歳・女性・繰り返す膀胱炎

何十年もの間、冷えたり疲れたりすると膀胱炎になりその都度、泌尿器科を受診し抗生物質をもらっているが、それでも繰り返している。

膀胱炎の治療は温めて良い場合と炎症を冷やす必要のある時期がある。

多くの場合には冷えが原因となって起こるので、**早期に温める漢方薬**を用いて温めると良い。

血流を良くして下半身を温める当帰芍薬散と、腎の機能を助けて温める八味地黄丸の併用で繰り返すことが無くなった。更に真武湯を併用することもある。

炎症が強くなった場合には冷やすべき薬方がそろっている。

# 77歳・女性・慢性の頭痛と肩こり

若い頃から頭痛発作に苦しんできた。だんだん回数が増えてきて痛み止めが効かない。食欲はあるが足が冷えるという。神経質である。

診察してみると舌に真っ白な厚い苔が見られる。

胃と肝を温めて頭痛肩こりを治す呉茱萸湯と、胃を温めて水はけを促す茯苓飲合半夏厚朴湯を併用した。

先ず肩こりが減少し頭痛も徐々に軽くなり何十年来の頭痛から解放された。

尿量も増え、便も快便になったと喜んでいる。

# 67才・女性・朝方の吐き気と眩暈

朝、頭が熱くなりめまいがする。フラフラして起きるのがつらい。

午前4時ごろから吐き気が強くなる。

朝方の吐き気の原因は胃の冷えが多いので、乾姜人参半夏丸をなめてもらおうと、たった1粒で吐き気が消失した。以後常用している。

頭が熱くなって起こる眩暈には、釣藤散を用いて徐々に減少し起きられるようになり頭が熱くなることも減ってきた。

すっかり元気になって買い物にも出かけるようになった。

# 70歳・女性・冷気に当たってくしゃみ・鼻水

ホテルで目覚めたらクーラーが効きすぎて寒いと感じた。

途端にくしゃみと鼻水が止まらなくなった。バッグの中を探すと小青竜湯(麻黄剤)があったので空腹時なのに思い切って一包を水で服用した。

肺が温まりくしゃみと鼻水はぴたりと止まったが、しばらくするとムカムカと吐き気が起こってきた。麻黄の副作用だと思ったが後の祭り。

朝食は全く食べられず昼ごろになってやっと吐き気が治まった。

ここでは同じ肺を温める薬でも苓甘姜味辛夏仁湯を服用すべきであった。



# 29歳・女性・通年性の鼻炎

ほぼ一年中、鼻炎があつて温度差には非常に敏感である。

鼻の周囲が赤くなるほど鼻をかみ目の周囲も痒くなる。

花粉の有無に無関係に起こっている鼻炎の場合には必ずと言って良いほど胃の中の水の停滞がある(胃内停水)その証拠には舌が腫れて厚い白苔が見られたり、便や尿の量も不十分である。

そこで食事のとり方に、注意していただくと共に胃を温め胃の中の停滞した水を十分に排泄させるような薬が必要である。食欲はあり、むしろお茶を飲み過ぎているので茯苓飲合半夏厚朴湯を処方した。

尿も便も増えて徐々に鼻炎が改善してきた。胃と肺の関係から大元の原因である胃を治療するのが**本治(根本治療)**である。

# 腰痛・・・冷えると悪化

冷えると腰痛が悪化する。過去にぎっくり腰を繰り返している。

経絡を温める桂枝加朮附湯と、瘀血をさばく桂枝茯苓丸を併用して下半身が温まり痛みの都度、桂枝茯苓丸を増やしてかなり軽減した。

痛みのある場所には必ず瘀血(血の滞り)が起こるのでその人に応じた瘀血の薬を用いると良い。

桂枝茯苓丸でも改善しない場合には、大黄を含む桂枝茯苓丸加大黄や通導散、桃核承気湯、大黄牡丹皮湯などがそろっている。

疼痛は排便とともに瘀血が排泄されると必ず軽減する。

# 74歳・男・腰痛と下肢の痺れ・ 脊柱管狭窄症

手術を勧められているが決心がつかない。

100mも歩くと痛みが強く痺れも出てきて休む。

講義の時間は1時間持たないので途中座っている。

下半身が寒い。腹証で臍下の軟弱が見られる  
(臍下不仁)

牛車腎気丸と通導散を併用した。

通導散で気持ちよく排便がつくたびに疼痛が軽減し、500mでも歩けるようになった。講義も1時間できる。

痺れは残っているが疼痛は殆ど消失し今は手術は考えていない。

# 女性特有の病・・・月経困難症・更年期障害

いづれも西洋薬ではホルモン剤の適応である。

漢方薬には**瘀血**という概念があり、月経も更年期障害も瘀血が絡んでいる。

月経困難症では月経前の頭痛や浮腫、イライラ、月経中の腹痛、月経後の頭痛など時期によっても各種の愁訴が出現する。

更年期障害では冷えのぼせや倦怠感、眩暈や肩こりなど人によって様々な病態を呈する。

その時期に応じて体力に合った薬(気血水の治療)を用いる。

# 27歳・女性・月経時の浮腫・頭痛・肩こり・腹痛

瘀血の存在は明らかだが、同時に胃の冷えや水滯を改善する必要がある。

胃を温め水はけを促す茯苓飲合半夏厚朴湯と、胃を選択的に温めて頭痛、肩こりを治す呉茱萸湯を併用し、駆瘀血剤としては桂枝茯苓丸を用いて諸症状が改善した。

月経時の腹痛には芍薬甘草湯を頓服した。

芍薬甘草湯はこむら返りにも有効な薬だが、**甘草が一日量中6g**含まれているので慎重に用いないと副作用（浮腫・低カリウム・高血圧・不整脈誘発など）が出る。

# 39歳・女性・月経困難症

月経の度に強い腹痛と頭痛があり、イライラして怒りっぽく人格が変化する。

強い便秘もある。肥満体で食欲は旺盛。冷たいものも大好き。

そこで大黄を含む桃核承気湯と、胃を温める呉茱萸湯を併用し冷たいものを控えるように注意した。

排便は良くなり腹痛が減りイライラも減って頭痛も起こらなくなった。

月経痛は排便が十分でないと治らない。

# 45歳・女性・更年期障害

急に暑くなり汗が大量に出たと思ったら急に寒くなってざわざわするという発作が度々起こり体もだるい。頭痛に移行することもある。

慢性的な便秘で何となく不安とイライラする精神状態で落ち着かない。

肝気の昂りを押さえイライラや不安を抑える加味逍遙散と桂枝茯苓丸を併用すると少しずつ発作が減ってきた。

発作の時は苓桂朮甘湯を水で飲むように指示すると、早く改善すると喜んで持参している。便秘も徐々に改善されてきた。

更年期は気血水のバランスが乱れる為にその調整をすればよい。

# 体質的な虚弱者への対応

西洋薬……虚弱な体質を改善する積極的な薬物は無い

漢方薬……先天的に脾胃(消化器)の虚弱の存在を疑い、まず食事の改善と排便状態の改善を目的とした治療を行う。脾胃の虚弱は必ず肺にも影響し鼻炎や喘息を起こしやすい。

また「**肺は皮毛を主る**」という古典の考えから皮膚にも影響して乾燥皮膚や、各種の湿疹、アトピー性皮膚炎に移行するが多い。まずは気血の源である脾胃の調整によって食欲を益すことが優先される。



# 老化防止は口から

腎・・・先天の本・・・先天的に持っているエネルギーの根本  
脾胃(消化器)・・・後天の本・・・食事から摂れるエネルギー

胃気なければ死す・・・食べられなくなったら死に至る

老化はまず脾胃の虚弱から始まる。

胃を鍋にたとえると鍋を温める焚火の火を腎の火と考える。

美味しく食べられる口を維持するために努力が必要。

# 認知症の在宅での対応

高齢者の緊急入院の約半数が誤嚥性肺炎であり、次いで多いのが大腿骨頸部骨折だという。それらの方の9割に低栄養状態があった。

入院中は食事療法が守られていても退院後、急速に食事の乱れが起こってしまう例も多い。

管理栄養士による栄養の評価、食べ方の助言、歯科医や歯科衛生士による口の機能の評価、摂食嚥下障害の状態、また食べる姿勢や環境の改善、家族の協力体制など、認知症の診断など多職種によるチームケアが進んできている。

悩んだら包括支援センターに相談し、一刻も早く専門家の意見を聞く。

# まとめ

- 漢方薬を保険で使える国は少ないのです。
- 上手に利用して各種の不定愁訴を自分で治しましょう。
- 漢方薬を服用する前に大切なことは食養生であり、食事から気力体力が補われていることをもう一度認識しましょう。
- 年をとったら食が細くて良いと考えず、なおのことバランスの良い体を冷やさない食生活を守りましょう。
- 適正な水の摂取に心がけましょう。