

【1】なるほど漢方講座

～秋こそ漢方

【2】食欲の秋にお薦めの漢方

【3】市民公開講座【参加者募集中】

【4】講習会情報

■ 編集後記

---

【1】なるほど漢方講座～秋こそ漢方

---

暑い夏が過ぎ去り、ようやく少し秋らしい  
気温を感じるようになってきました。

”実りの秋”、”スポーツの秋”など  
様々な秋を表現する言葉がありますが、  
”秋”と”植物”を考えると、  
まず、”秋の七草”が浮かびます。

”春の七草”と比べて、食べられない分、マイナーなイメージですが  
実は”秋の七草”は、”春の七草”よりも歴史が古く、  
奈良時代に山上憶良が万葉集で詠んだ歌が由来とされています。

萩(ハギ)・芒(ススキ)・葛(クズ)・撫子(ナデシコ)・  
女郎花(オミナエシ)・藤袴(フジバカマ)・桔梗(キキョウ)の7種がそれに当たります。

そのなかでも「桔梗」は、戦国武将の家紋や、  
安倍晴明を祀る晴明神社の  
紋にも用いられており、非常に有名ですね。

桔梗は日本全土に分布しており、現在は、品種改良された  
5月下旬から咲く「五月雨桔梗」が多くなっています。

本来の秋の時期に咲く桔梗は、  
絶滅の危険が増大している種とされています。

漢方では、この桔梗の根を  
生薬として使用します。

鎮咳・去痰・排膿解毒作用があり、  
咳嗽で痰が多い場合や  
咽喉部の腫痛、肺膿瘍や化膿性疾患で利用されます。

桔梗湯・排膿散及湯・十味敗毒湯・  
小柴胡湯加桔梗石膏・清肺湯などに配合されています。

空気が乾燥して喉や皮膚の炎症を起こす  
この時期、桔梗を配合した漢方薬はいかがでしょうか？

草花クリニック・古田誠

---

## 【2】食欲の秋にお薦めの漢方

---

暑い夏が過ぎ秋風が心地良いこの頃、  
果物も豊富に出回ってきます。

食欲の秋は、これらの果物も  
大きな楽しみでしょう。

しかし、夏の疲れが出易いのも  
秋口の事であり、

せっかくの好物を目の前にしながら、  
食欲のわかない方も見られます。

夏の暑さによる胃腸の不調が  
回復しない方もあれば、  
夏の間の冷飲食により不調を訴える方もいます。

このような夏の暑さが原因で秋口に体調が悪化するものも、夏バテに含まれることがあります。

ただ、秋は冬に備えて栄養を充分にとる時期でもあり、冬季の感染症予防のための免疫力充実を図る季節でもあります。

それには胃腸の回復が欠かせません。暑さで食欲が減退し、未だに回復しない方には「半夏瀉心湯」がお勧めです。

鳩尾(みずおち)近辺のつまり感、腹部がゴロゴロなるような人、下痢をともなうような人にも用いられます。

夏の間、冷飲食で胃腸の不調を招いた方は、胃腸を冷やさないうち注意が必要です。

秋の味覚とはいえ、物の摂り過ぎは控えるべきでしょう。

このような方には「人参湯」などが良い適応になるものと思います。食事でも温かいものを中心に、脂肪の多いものの摂り過ぎに注意が必要です。

それとは逆に食欲の旺盛な人は、過食に注意が必要です。

過食による胃腸の不調にも「半夏瀉心湯」などは有効ですが、それは本末転倒でしょう。

貝原益軒は『養生訓』で過食の害を挙げ、戒めていますが、現在にも通じる見識と思います。

中村医院 院長 中村 東一郎

---

### 【3】 市民公開講座

---

◆日 時:11月23日(祝・水)13:30～15:00

◆テーマ:

いざという時 あなたが使う漢方薬  
～身近なからだの不調で～

◆演者:佐守 友仁 先生(佐守小児科 院長)

<演者からのメッセージ>

「漢方薬って本当に効くの?」と思ってらっしゃる方へ

どなたも一度は耳にしたであろう漢方薬「葛根湯」を中心に、  
数種類の漢方薬を示して、風邪の初期から、胃腸の不調、長引く咳まで  
「漢方薬の本当の底力」をかりやすく解説いたします。

この公開講座は、どなたでも分かりやすく漢方が学べるオンライン講演です。  
ネットが繋がる場所なら、どこでも、ご視聴いただけます♪

▼詳細およびご予約は

[https://kampo-ikai.jp/contents/ct\\_lecture7/](https://kampo-ikai.jp/contents/ct_lecture7/)

システムの都合上、参加人数について制限もありえる為、  
まずは、どうぞお早めにご予約いただければ幸いです ^^) \_旦~

---

#### 【4】講習会情報

---

いずれも医師・歯科医師向けの  
漢方講座で、ただいま参加者募集中です！！

■ ┌──────────────────┐  
┌──┐ 第 49 回漢方家庭医講習会  
└──┘ ■ ───────────────────┘

◆日時:11月5日(土)19時半~20時45分

※WEB配信のみです。

◆テーマ

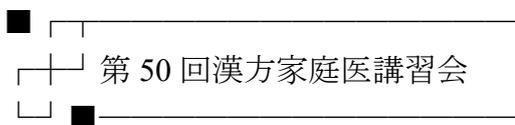
「感染症に対する漢方薬の役割 —COVID19 とその後—」

演者:渡邊秀裕先生

(東京医科大学病院 感染制御部・感染症科 部長・教授)

▼詳細・お申込みは

<https://kampo-ikai.jp/contents/20221105/>



## 第 50 回漢方家庭医講習会

◆日時:11月26日(土)16～18時

◆会場:ITビジネスプラザ武蔵 6階 交流室1  
石川県金沢市武蔵町 14-31

※WEB配信ありのハイブリッド形式(予定)です。  
(感染状況によっては、WEB配信のみ)

◆テーマ&演者:2本立てで開催されます!

【1】プライマリケアに MUST な漢方処方  
～西洋医学治療で難渋する症例に～

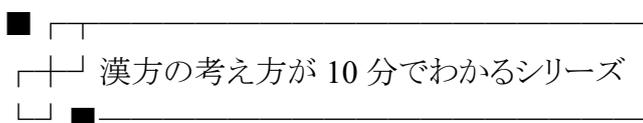
演者:守屋純二先生(金沢医科大学 総合内科学 臨床准教授  
金沢医科大学病院 総合診療センター漢方外来)

【2】家庭医が知りたい  
漢方によるがんサポーターケア

演者:元雄良治先生(小松ソフィア病院 腫瘍内科・漢方内科 部長)

▼詳細・お申込みは

<https://kampo-ikai.jp/contents/20221126/>



## 漢方の考え方が 10 分でわかるシリーズ

新しい講習会をツムラと共催で開催いたします!

初歩から漢方を学びたい

医師・歯科医師向けに約 30 分位の  
短時間で学べる「WEB セミナー」です。

◆日時:第 1 回

初回は、2022 年 11 月 15 日(火)

「虚実・寒熱」がテーマ

第 2 回:2022 年 12 月 13 日(火)「気の異常」

第 3 回:2023 年 1 月 17 日(火)「血の異常」

第 4 回:2023 年 2 月 21 日(火)「水の異常」

第 5 回:2023 年 3 月 14 日(火)「舌診の基本」

第 6 回:2023 年 4 月 18 日(火)「腹診(小腹不仁)」

第 7 回:2023 年 5 月 23 日(火)「腹診(腹部動悸)」

全 7 回シリーズで開講します。

※継続して視聴できなくても大丈夫なので、お気軽にご予約ください♪

◆時間:19 時から、20 時からの 2 コマあります。

※質疑応答を含め、約 30 分の短い時間で、効率よく学ぶことができます♪

◆演者:渡辺賢治先生

(慶應義塾大学医学部漢方医学センター 客員教授、修琴堂大塚医院 院長)

▼詳細やお申込みは

[https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_gy4zFAuRSQaqrZqEoGpiuw](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_gy4zFAuRSQaqrZqEoGpiuw)

\*\*\*\*\*

※いずれの講習も参加費無料です！！

なお、漢方を学びたい医師や歯科医師で、当会にご入会された方は、  
【会員特典】として、今回ご紹介した講習会等の動画を

他の過去の講習会動画や医会独自で作成した物も含め、  
ホームページから、いつでもご覧いただけます♪

また、当会は、講習会の参加や動画視聴などで、  
規定の研鑽に努め、認証を得た会員を「漢方家庭医」として認証しています。

漢方を深く学びたい先生は、  
<http://kampo-ikai.jp/profile/profile4/>  
より、案内をご覧ください♪

今までの漢方家庭医講習会の一覧は、以下でご参照いただけます。  
<https://kampo-ikai.jp/category/movie/training/>

---

◆編集後記

漢方をもっと知りたい方、  
日頃の健康維持の為に、

不調を感じたら、早めに  
漢方医にご相談されるなど、  
秋も漢方をご活用ください♪

本メールが健康を保つ  
一助になれば、嬉しいかぎりです!(^^)!

◇◆\*...

---