

{COL1}様

こんにちは、日本臨床漢方医学会です。

毎日暑い日々が続いていますが、
お元気にお過ごしでしょうか？

日頃からの養生と心身を整えられる
「漢方薬」の活用は、
この夏を元気に過ごす一手になります♪

多くの方に「漢方」を知って頂きたく、
皆さんに役立つ漢方情報をお届けします。

++・…… INDEX ……・++

【1】なるほど漢方講座

～夏こそ漢方

【2】夏は、おなかを冷やさないように

【3】市民公開講座

【4】講習会情報

■ 編集後記

【1】なるほど漢方講座 ～夏こそ漢方

5月8日より5類になった
新型コロナウイルス感染症は

減少するどころかGW以降増加傾向にあり、
入院患者数も800-900人/週で増加しています。

5類になっても、ウイルスそのものは
変わらないので、医療者にとっては
まだまだ気を抜けない夏になりそうです。

夏になるとコウホネ（河骨）という
小川や沼地に約 5cm くらいの
黄色い花を見かけることがあります。

朝鮮半島や日本各地に広く分布し、
多く栽培されているため、
「夏の季語」として、
正岡子規などが俳句に詠んでいます。

コウホネは根茎を生薬として
利用しますが、背骨に似ているため
川骨（センコツ）といい、

利尿・駆お血作用があり、
我が国では古くから
民間利用されてきました。

また、中国の「本草拾遺」では
”加波保祢”の名前で

虚弱体質に用いるだけで無く
凶作時の救荒植物として
利用できると記載されております。

現在”川骨”を構成生薬としている
漢方処方は、江戸時代に
香川修庵が創薬した
”治打撲一方”が代表的です。

捻挫や打撲による
鬱血・腫れ（浮腫）・痛みを
取り除く効果があります。

夏で活動的になり、
転んで捻挫などした場合には

西洋医学では患部を固定して
鎮痛剤や湿布を処方するのが一般的です。

ですが、鎮痛だけで無く
血の巡りを良くして
皮下出血や腫れをひかせる
効能を持つ漢方薬はいかがでしょうか？

草花クリニック・古田誠

【2】夏は、おなかを冷やさないように

暑い夏は、ついつい冷たい飲み物を
たくさん飲んだり、冷たい果物や
食べ物を摂りすぎてしまいます。

更に、薄着のままクーラーが
よく効いた部屋に居ると、
手足や頭のみならず、
おなかや背中も冷えてしまいます。

おなか冷えると、
胃と腸の機能低下がおこります。

胃が冷えると、吐き気がして
食欲が低下し、胃もたれして、
生唾が多く出たり、下痢するようになります。

その結果、栄養が摂れなくなって
痩せてしまい、益々身体が冷えてゆきます。

食欲がないからといって、
水分だけは摂ろうと
冷たい飲み物を続けていると、
却って悪化してしまいます。

夏こそ、温かいものを摂りましょう。

以下に、おなかが冷えている時の
漢方薬を述べてみます。

『人参湯（にんじんとう）』

胃のあたりを触ると冷たく、
胃痛や下痢しやすく、生唾が多い時に良いでしょう。

『安中散（あんちゅうさん）』

食欲なく、冷たい物を飲み過ぎた時などで、
腹痛がある時に良いでしょう。

『大建中湯（だいけんちゅうとう）』

主にお臍の周りや下腹部の冷えがあつて、
ガスが多く、腹部膨満している時に良いでしょう。

『真武湯（しんぶとう）』

身体全体の冷えがあり、
胃腸も冷えていて、下痢しやすく、
全身倦怠感が強い時に良いでしょう。

ここでは代表的な
4つの漢方薬をご紹介します。

ただし、その方の体質や症状などにより、
他の漢方薬や上記のいずれかに
別の漢方薬と組み合わせて服用する方が
良いケースもございます。

いち早く回復して元気になるには、
ぜひ漢方医にご相談ください。

久保田内科医院 院長・久保田達也

【3】市民公開講座～どなたでも

本年の市民公開講座は、
11月3日（金・祝）15時から
16時半の予定でWebで開催いたします。

演者は、平田道彦先生
（平田ペインクリニック院長）

Web配信なので、どこからでも
ご視聴いただけます♪

詳細が分かり次第、
お知らせしますので、
どうぞ楽しみにお待ち下さい！！

【4】講習会～主に医師・歯科医師向け

■ ┌───┐
┌─┴─┐ 漢方の考え方が10分でわかるシリーズ
└─┬─┘ ────┐
■

ツムラ共催で新しいタイプの講習会を開催中です！

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。

現在、第2期が全8回シリーズで開講中です。

◆日時：7月4日（火）など毎月1回

次回は、第2回
「気の異常<1>-2 気虚（倦怠感）」
について講演いたします。

※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、19時半からの
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：堀場裕子 先生
(慶應義塾大学医学部漢方医学センター助教/医局長)

▼詳細やお申込みは
<https://kampo-ikai.jp/contents/20220904-2/>

▼▼以下の講習会は予定の段階です▼▼
いずれも、ハイブリッド開催（会場+zoom）です！

■ ┌──────────────────┐
┌──┐ 第58回漢方家庭医講習会
└──┘ ───────────────────┘

◆日時：9月2日（土）18：00～19：10

◆テーマ
「おなかの不調を漢方で整える
～ 機能性ディスペプシア・過敏性腸症候群へのアプローチ ～」

◆演者：上原 聡先生（上原内科クリニック 院長）

▼詳しくは
<https://kampo-ikai.jp/contents/20230902/>

■ ┌──────────────────┐
┌──┐ 第59回漢方家庭医講習会
└──┘ ───────────────────┘

◆日時：9月10日（日）10：00～12：00

◆テーマ

「更年期以降の女性の漢方療法」

演者：関口 由紀先生

（女性医療クリニック LUNA グループ 理事長
横浜市立大学大学院医学部泌尿器病態学講座 客員教授）

▼詳しくは

<https://kampo-ikai.jp/contents/20230910/>

※いずれの講習も参加費無料！

※医会会員であれば、見逃した講習会を
【会員特典】として、

他の過去の講習会も含めて、
ホームページから、いつでもご覧いただけます♪

<一例>

▼漢方家庭医会講習会

<https://kampo-ikai.jp/category/movie/training/>

▼ショートレクチャー

<https://kampo-ikai.jp/category/movie/shortl/>

▼医会独自動画

<https://kampo-ikai.jp/category/movie/original/>

▼市民公開講座

<https://kampo-ikai.jp/category/movie/course/>

当会の各種 講習会で
漢方への学びをより深めてみませんか？

当会では、ショートレクチャーを除く
講習会・講演会へのご参加や
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医師・歯科医師で
「漢方家庭医」の認証を取得したい方は、
<http://kampo-ikai.jp/profile/profile4/>
より、案内をぜひご覧ください<m()m>

◆編集後記

今年は、残暑も厳しく
暑い期間が長くなる予想が出ています。

すでに夏風邪が流行っている地域もあり、
今後は熱中症や夏バテも気になりますね。

夏は特に、万病の元「冷え」の
対策をしっかり行い、まずは
【養生】を心がけて生活しましょう！

それには私達の身体作りの元、
「食事」の見直しが大切です！！

理事長が医会サイトに記載した
【食事の注意点】がとても参考になります♪

↓ ↓ ↓

<https://kampo-ikai.jp/towa/basic7/>

タイトルは「漢方治療時の～」
となっていますが、
普通の食養生にも、繋がります！！

ぜひご覧になってみてください♪

なお、体調不良の際は、
「夏こそ漢方」と思い出して、
早めに対処し、今夏も健やかに過ごしてください。
どうぞお楽しみに (^_^)/

◇◆* . . .

発行元：日本臨床漢方医会事務局

URL：<https://kampo-ikai.jp>

お問い合わせ jim@kampo-ikai.jp