

[[name1]] 様

こんにちは、日本臨床漢方医会です。

物事が新しく始まる4月、
気持ちも新たに、
毎日をお過ごしと思います。

元気に心身を働かすには、
まずは、健康第一！

春も元気で過ごすには、
ちょっとした不調を感じた時、
早い段階での「漢方薬」の服用がおすすめです！

多くの方に「漢方」の
良さを知っていただきたく、
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
～春こそ漢方

【2】春の漢方 ～咳で困った時には～

【3】講演会情報

【4】講習会情報

■ 編集後記

【1】なるほど漢方講座 ～春こそ漢方

春になって暖かくなると、
冬眠していた動物たちが起き、

冬ごもりしていた虫たちが
土から出てきて活動を始めます。

植物は芽吹き、成長を始めます。

寒さの中では生き物は静かにしており、
暖かくなると生命活動が活発になってきます。

春はその動き始めの季節なのです。

人間の体の中も同様に、
冬の間おとなしかったエネルギーを、

春になると動かそうとして
気の働きが活発になり、
葉や枝が伸びるよう広がっていきます。

でも、中にはうまく
広がるできない場合があり、
そうすると色々な症状が出現してしまいます。

世間では木の芽時には、
精神疾患が悪くなることが
多いとも言われますが、

精神疾患とまではいかなくても、
ちょっとした気の乱れがおきやすくなります。

そのような時は、
気の巡りをよくする
「漢方」が効果的です。

春の晴れた暖かい日に、
何となくもわっとした
嫌な体感を経験したことはありませんか。

例えば、春の頭痛には、
川キュウ茶調散

(センキュウチャチョウサン)
が効くといわれています。

その中には薄荷(ハッカ)や
痛みをとる生薬とともに、

気をめぐらす働きの
香附子(コウブシ)
という生薬が含まれています。

その他、気の働きをよくする処方
香蘇散(コウソサン)、
半夏厚朴湯(ハンゲコウボクトウ)、
抑肝散(ヨクカンサン)等があげられます。

春の不調時には試してみてください。

明和病院・岩下 みゆき

※川キョウ茶調散の
キョウは、くさかんむりに弓という字です。

【2】春の漢方 ～咳で困った時には～

日ごとに暖かくなり、
漸く過ごしやすくなってきたと思っていたら、

次の日には大雨で寒いなど、
気候はまだまだ不安定ですね。

冬だけでなくこの時期にも
「咳で困る」との訴えをよく耳にします。

咳というと漢方では
麦門冬湯(バクモンドウトウ)が有名ですが、

”杏仁(キョウニン)”という
生薬も咳止めとして良く用いられております。

杏仁は杏(アンズ)の種子のことですが、
この杏仁を粉にしたものに
牛乳と寒天やゼラチンを加えてできるものが
皆さんがよく知っている”杏仁豆腐”です。

杏は、春に桜の花より早く
花が咲いた後、6-7月頃に果実ができます。

アミグダリンという物質を含んでおり、
これ自体は無毒ですが、
食べると腸内で分解されて、

青酸(シアン化水素)を発生させるため
生で食べるのはおすすめしません。

神農本草経では”杏核”という名前で
下薬(病気を治すが、毒が多く
長期間服用してはいけないもの)
として記載されております。

ただし、生薬に使用するものは、
成熟した果実から取り出したものを乾燥させており、

強い毒性は減り、
鎮咳作用をもたらします。

漢方処方では、

- ・桂枝加厚朴杏子湯(ケイシカコウボクキョウニントウ)、
- ・麻黄湯(マオウトウ)、
- ・麻杏甘石湯(マキョウカンセキトウ)、
- ・五虎湯(ゴコトウ)、

・苓甘姜味辛夏仁湯(リョウカンキョウミシソウゲニントウ)

等に配合されております。

この時期のつらい咳に、
杏仁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

【3】講演会

第74回日本東洋医学会 学術総会内で、
以下の講演会を医療関係者向けに開催いたします。

◆日程:2024年6月1日(土)15:10~16:40

◆会場:大阪国際会議場 第12会場

◆特別講演 演題:

「難治性の下痢に対する漢方治療の試み」

演者:織部和宏先生(織部内科クリニック院長)

【概要】従来の西洋医学的治療で改善しない
「難治性下痢」に対する漢方治療の経験を
自験例を中心にいくつかのパターンに分けてお話します。

◆教育講演 演題:

「つぶされない漢方クリニックの作り方」

演者:川越 宏文先生(ちぐさ東洋クリニック 院長)

【概要】漢方治療医が知っておくべき大事な話・
コアカリ後に予想される様々な問題点を共有して下さい。
その他、保険問題も…。

▼詳細は

https://kampo-ikai.jp/contents/ct_lecture2024/

【4】講習会～主に医師・歯科医師向け

■ ┌┐
┌┐ 第 66 回漢方家庭医講習会
└┘ ■ └┘

<日本医師会生涯教育参加証 対象講座>

◆日時:2024年5月18日(土)
18:15～19:30

◆テーマ:東洋医学から見た虚弱

◆演者:伊藤 隆先生
(医療法人社団ひのき会証クリニックグループ 総院長、
日本東洋医学サミット会議 議長)

◆共催:日野市医師会、多摩市医師会、株式会社ツムラ
後援:東京都医師会

◆参加費:無 料

▼詳細&お申込みは

<https://kampo-ikai.jp/contents/20240518/>

※医会会員であれば、
見逃しても【会員特典】として、
他の過去の講演会や講習会も含めて、
ホームページから、いつでもご覧いただけます♪

<一例>

▼講演会

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

▼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/>

当会の各種講演で

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
講演会・講習会などの参加や動画視聴で、
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

今号は、不調を起こしやすい
春にお薦めの漢方薬を中心に紹介いたしました。

ただし、安全安心にお使いいただくには、
自己判断のみは、禁物！

ぜひお近くの漢方医にご相談の上、
服用いただければと思います。

当会では、
ホームページから
「漢方医」を検索できますよ!(^^)!

↓ ↓ ↓

<https://kampo-ikai.jp/doctor/>

通える所を探したいという方は、
ぜひ、上記サイトをご参考に♪

本メールが健康を保つ
一助になれば、嬉しいかぎりです。

では、次号もどうぞお楽しみに(*^_^*)b

◇◆*...—————

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

2009年の保険除外の反対署名された方や
医会からのお知らせをご希望された方に
メール配信しています。

—————...*◆◇