

こんにちは、日本臨床漢方医会です。

少しずつ秋の陽気になってきましたが
いかが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、
秋を元気に過ごす一手になります♪

多くの方に「漢方」を知って頂きたい、
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
～秋こそ漢方

【2】 秋への順応

【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 ～秋こそ漢方

暦の上では既に秋ですが、
残暑の時期を過ぎても
まだまだ暑い日が続いています。

今年に至っては
8月の平均気温が30℃を超え、

最高気温38℃を上回る地域も多く、
過去、最も暑い夏などと評されています。

戦争や物価の高騰だけでなく
気候にもそっぽを向かれ、
我々にとっては益々、
暮らしにくい世の中になっているようです。

閑話休題、秋といえば
以前にも紹介させていただいた
” 秋の七草 ” ですが

葛（クズ）・桔梗（キキョウ）以外に
女郎花（オミナエシ）も生薬として使用されます。

女郎花（オミナエシ）は
日本・中国など東アジアに分布し
3～4mm ほどの小さな黄色い多数の花を咲かせます。

古くから歌に詠まれるほどの
たおやかな花ですが、

乾燥させると醤油が
腐ったような臭いがすることから、

生薬名として「敗醤（ハイシヨウ）」の
字が当てはめられています。

根や全草は、清熱、解毒、排膿、
駆才血作用があります。

虫垂炎、下痢、腫れ物、産後の腹痛や
子宮出血などに用いられ、
民間では洗眼剤に使用されることもあります。

漢方処方としては「ヨク苡附子敗醤散」
（ヨクイブシハイシヨウサン）などに配合されます。

「ヨク苡附子敗醤散」は、
『金匱要略』という 2000 年以上前の
文献に記載されています。

体力虚弱な方の下腹部の痛みや
湿疹・皮膚炎・肌荒れ・いぼ等に効果があるようです。

「敗醬」はなかなか使用されない生薬ですが、
日常の隣にある様々な生薬は、
多くの漢方処方に応用されております。

漢方薬はいかがでしょうか？

草花クリニック・古田誠

※駆才血作用の
”才”は、やまいだれに「於」という字です。

※「ヨク苡附子敗醬散」の
”ヨク”は、くさかんむりに「意」という字です。

【2】秋への順応

「秋」、この字は
「禾」と「束」から成り、

作物を集め、
束ねて納める意味があります。

秋とは元来、穀物を収穫し、
乾燥させ、束ねてしまい込む季節です。

そして、紀元前 200 年頃（前漢）から
220 年（後漢）の時代に記された
『黄帝内経素問』には、

秋の期間は
「3か月」と記されています。

夏から冬にかけての過渡期につき、
気温が低くなり、乾燥し始め、
日照時間も短くなり、夜が早く訪れます。

先人たちも、
副交感神経の優位が増す
冬に向けての準備期間を

いかに健康に乗り切るかを
思案していました。

例えば、
「乾燥に注意する」、
「早寝早起き」、
「気持ちを落ち着かせる」など
現代にも通じる健康法です。

また、中医学では
「燥邪（そうじゃ）」という
秋の初期：温燥、後期：涼燥などの
秋の気候の変化から身体を守るため、

梨、ミカン、ブンタン、柿、
ハスの実や月餅（中国らしいですね）、

栗、桑の葉、ザクロ、アヒル
（日本ではあまり馴染みがないですが）が
良いと考えられています。

近年の気候変動は甚だしく、
酷暑が長く続き、
いわゆる秋らしい日々は
3か月よりもはるかに短く、
すぐに冬が来る印象です。

『黄帝内経素問』の原著が
編纂された約 2000 年前とは、
大きくかけ離れています。

現代に生きる我々は、
その過酷な環境に
順応しなくてはなりません。

3か月と言われていた変化を、
とても短い期間で経験します。

1か月、2か月？でしょうか、
それとも数週間になってしまうのでしょうか？

あらゆる物事のスピードが増す現代、
今は季節変化への対応にも
スピードが求められるのでしょうか。

古くからの教えを活かし、
可能な限り順応したいものです。

安田歯科医院・安田卓史

※参考図書

家本誠一

『黄帝内経 素問 訳注』 第一巻
四気調神大論篇 p72-74 医道の日本社 2009

藤田康介

『中医養生のすすめ～病院にかかる前に～』
第二章, 第四節, 秋の養生 p103-131 東洋学術出版社 2020

【3】市民公開講座～どなたでも

本年の市民公開講座は、
11/23（土・祝）14時よりWEB開催いたします。

◆テーマ：「気血めぐりを良くする漢方
～医薬品としての漢方薬の役割～」

◆演者：後藤博三先生（北聖病院 院長）

◆概要：漢方の世界では、
人体に生じる種々の症状を

「気血の異常」によるものと捉え、
その具体的な治療薬が準備されています。
古いものでは2,000年近く前に
作られた漢方薬が、現在の
医療の現場で活用されています。

今回の講演では、
気血のめぐりの悪化により
生じる症状とその対策、
症状改善に有効な漢方薬を紹介します。

また、漢方薬が医薬品として、
現代医学の評価に耐えて
使用されていることを解説します。

◆共催：小太郎漢方製薬株式会社

◆参加費：無料

健康に冬を迎える為にも、
ぜひこの機会に漢方薬を
もっと深掘りして学んでみませんか？

ご興味をお持ちの方は、まずは
ご予約してはいかがでしょうか。

参加者数には限りがありますので、
どうぞお早めにご予約ください♪

医会事務局 様のご参加を
お待ちしております m(__)m

▼詳細・お申込みは

https://kampo-ikai.jp/contents/ct_lecture9/

【4】講習会～主に医師・歯科医師向け

■ 第 69 回漢方家庭医講習会 (Web)

◆日時：2024 年 10 月 19 日 (土)
18:00 ～ 20:00

◆テーマ：
講演「初学者向け 漢方の治療の選択肢の広げ方」
＋
対談「総合診療における漢方の有用性」

◆演者：山内 雅史先生 (東条病院 院長)

▼詳細&お申込みは

<https://kampo-ikai.jp/contents/20241019/>

■ 第 70 回漢方家庭医講習会 (Web＋会場)

※Web と会場のハイブリッド形式で開催します！

◆日時：2024 年 10 月 26 日 (土)
16:00 ～ 18:00

◆テーマ：「漢方医学との出会いから診療・教育・研究への取り組みと世界への発信」

◆会場：フェニックスプラザ 402 号室
(福井市田原 1 丁目 13 番 6 号)

◆演者：元雄 良治先生
(福井県済生会病院内科部長、金沢医科大学名誉教授、日本がんサポーターブケア学会漢方部長)

▼詳細&お申込みは

<https://kampo-ikai.jp/contents/20241026/>

■ ┌──────────────────────────────────┐
┌──┘ 第 71 回漢方家庭医講習会 (Web+会場)
└───┘ ■ ───────────────────────────────────

※Web と会場のハイブリッド形式で開催します！

◆日時：2024 年 12 月 7 日 (土)
18:00 ~ 19:20

◆テーマ：「精神科医療に役立つ漢方の知識」

◆会場：ACU-A (アスティ 45) 12 階 中研修室 1206
(札幌市中央区北 4 条西 5 丁目アスティ 45 12 階)

◆演者：千福 貞博先生 (センブククリニック 院長)

▼詳細&お申込みは

<https://kampo-ikai.jp/contents/20241207/>

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？

主に医師・歯科医師向け講習会ですが、
それをふまえて参加いただける方であれば、
どなたでも、ご参加可能です！

なお、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

来月 11/23 に開催される
市民公開講座は、年に 1 回
当会がお届けする特別企画です。

漢方エキスパートから
しっかり講演（しかも無料！）を聴ける
またとない機会なので、ぜひご参加ください。

↓ ↓ ↓

https://kampo-ikai.jp/contents/ct_lecture9/

また知識を増やすだけでなく、
日頃の健康維持の為に、

何か不調を感じられたら、
どうぞお早めに漢方医に相談される等、
秋も「漢方薬」をご活用ください♪

↓ ↓ ↓

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

本メールが健康を保つ
一助になれば、嬉しいかぎりです。

次号をどうぞお楽しみに (^_^)/

◇◆*

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

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。

. . . * ◆ ◇

