

[[name1]] 様

こんにちは、日本臨床漢方医会です。

少しずつ秋めいてまいりましたが、  
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、  
秋を元気に乗り切る一手となります ♪

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  
～秋こそ漢方

【2】秋と漢方

【3】市民公開講座～どなたでも

【4】お薦めの一冊

【5】漢方家庭医講習会～主に医師・歯科医師向け

### ■ 編集後記

---

【1】なるほど漢方 ～秋こそ漢方

---

暑すぎて外に出る気も失せる夏でしたが  
ようやく季節は移り変わろうとしています。

涼しくなると野山へ出かける方も

多くなると思われます。

衣服に野草の種がくっつき、  
取り除くのに苦労した方も  
いらっしゃるのではないのでしょうか？

秋の草むらで衣服に種が付く植物の  
一つに「イノコズチ」があります。

草丈は 50～90cm 程の節くれだった茎が  
イノシシの子供の膝に  
似ていることから名づけられました。

8～9 月に花期があり、  
花は緑色で小さく目立ちませんが  
茎の先端に穂状の花を咲かせます。

「イノコズチ」の中でも  
日当たりの良い藪地や道端に見られる  
「ヒナタノイノコズチ」の根が  
生薬の「牛膝(ゴシツ)」として利用されます。

牛膝は『神農本草経』上品収載の  
滋補薬で、婦人科疾患、関節痛、

神経痛、足腰の筋肉の萎弱や  
疼痛・しびれ、化膿性の腫れもの  
などに効果があります。

牛膝を含む処方、  
・牛車腎気丸(ゴシヤジンキガン)  
・折衝飲(セッショウイン)  
・牛膝散(ゴシツサン)  
・疎経活血湯(ソケイカクケツトウ)  
・大防風湯(ダイボウフウトウ)  
などがあります。

糖尿病による末梢神経障害や  
坐骨神経痛、月経困難症や  
腰痛・しびれにも使用されています。

今後、冬に向けて少しずつ  
寒くなっていくと思われます。

痛みやしびれで悩まれている方は、  
専門医にご相談ください。

漢方薬を活用してみてもいかがでしょうか？

草花クリニック・古田誠

---

## 【2】秋と漢方

---

今回、秋というテーマをいただいた。

秋というと口いやすく、  
酒飲みの僕はおいしい料理と  
温かいお酒がまず頭に浮かぶ。

しかし、もう一つ、荒井由実  
(現:松任谷由実)さんの  
1976年発売4枚目のアルバム

『14番目の月』の最後の曲、  
「晩夏(ばんか ひとりの季節)」  
が頭に浮かぶ。

この曲は夏の終わり、黄昏時の情景と

心の動きが描かれており、  
日本の彩を思い出す言葉も散りばめられ、

同じくJポップスの第一人者、  
竹内まりやさんをして  
「美大出身のユーミンにしか書けない曲」  
と言わしめた曲だ。

比較的ポップな曲の多い  
アルバムの最終曲で  
終了後に針の音とともに  
長めの沈黙が曲の余韻を残し、

秋風が胸の奥を通り抜けるような  
感覚を覚えたものであった。

恐縮ですがレコード時代の方にのみ  
ご理解いただけるかも？

その歌詞の中に、  
『藍色(あいいろ)は群青に』  
という印象的なフレーズがある。

やはり、藍色という言葉がふだん  
気に留めることはないのだが、  
考えてみると、

藍染は比較的身近な存在で  
日本の伝統的な技法である。

抗菌・防臭効果という藍の  
天然成分により、剣道の胴衣にも  
利用され耐久性の向上にも役立つ。

藍の成分は虫が嫌う性質を持つため、  
昔から作業着や野良着に  
虫除けとしても使用されるなど、

見た目の美しさだけでなく  
実用的なメリットが存在する。

インドシナ地方を原産とする  
タデ科の一年草である藍(あい)は、  
飛鳥以前に中国から渡来した。

現在は主に徳島県で栽培され、  
藍染として利用されている。

漢方では清熱解毒の効能があり、  
咽頭痛や腫れ物に用いる  
(大青葉・青黛)-1)。

一方、中国でも、  
藍染に板藍根(バンランコン)  
といって、アブラナ科に属する  
ホソバタイセイやタイセイを用いる。

日中どちらの製品とも  
インジゴを含み、一般に  
このインジゴ(青黛)が  
藍染の染料として用いられている。

薬理的には種々の細菌に対する  
静菌作用が知られている。

漢方では清熱涼血・解毒の効果があり  
大青葉や板藍根と同様に  
清熱薬として幅広く用いられ、

丹毒などの発疹や発疹を伴う熱病、  
小児のひきつけ、吐血や咯血、  
鼻血などの出血、湿疹、腫れ物、  
蛇咬傷などに応用される。

小児の栄養不良で発熱や  
腹水がみられる時には、  
柴胡・莪朮などと配合する(紹疳退熱飲)、

高血圧や熱性疾患などで、  
大便が秘結して眩暈やひきつけ、  
精神変調などがみられたり、  
脇腹が痛むときには  
当帰・竜胆・芦薈などと配合する  
(当帰竜薈丸)が使用される<sup>2)</sup>。

近年は地球温暖化の為か、  
とんでもなく暑く長い夏が続き、  
季節感が薄れてきている。

こんな時こそ音楽に浸って、  
内側から季節を感じるのも  
一興かもしれないと思う。

#### ※文献

- 1) 鈴木 洋(2011)『カラー版漢方の薬の辞典』  
医歯薬出版 p.479
- 2) 鈴木 洋(2011)『カラー版漢方の薬の辞典』  
医歯薬出版 pp.253-254

#### ※注意

医薬品・伝統薬としての  
インジゴ成分の長期使用は、  
肝障害・腸重積・肺高血圧症  
などの重篤な有害事象のリスクがあるため、  
慎重な投与と定期的なモニタリングが推奨されます。

インジゴ自体は、  
通常の臨床用量・食品添加物用量で、  
重大な毒性は認められていません。

---

### 【3】市民公開講座～どなたでも

---

本年の市民公開講座は、  
11/30(日)14時よりオンラインで開催します。

◆テーマ:

「漢方薬が保険治療で使用できなくなると？  
～ 知っておきたいこの問題！ 健康を考えた時に」

◆演者:並木 隆雄 先生

(千葉県 国際医療福祉大学成田病院 予防医学センター 病院教授)

◆概要:

『漢方薬の保険治療にいま何が起きているのか？』

漢方薬が保険の対象から外れる可能性が取り出されています！

もしそうなったら、診察や治療、  
家計にどんな影響があるのでしょうか？

私たちの健康に関わる大きな問題になりかねません。

その背景や今後の動きについて、  
分かりやすくお伝えします。

◆共催:小太郎漢方製薬株式会社

◆参加費:無料

※オンライン開催につき、  
参加者の上限がありますので、

まずは早めのご予約をお薦めします。

▼詳細&お申込みは

[https://kampo-ikai.jp/contents/ct\\_lecture10/](https://kampo-ikai.jp/contents/ct_lecture10/)

---

#### 【4】お薦めの一冊

---

当会理事で漢方エキスパートで、  
心療内科医の岸本京子先生が  
先週 9/22 に新刊を出されました。

タイトルは  
『中村天風のご自愛指南書』  
~~~~~

「身体健康も心の健康も、  
自分で面倒をみてあげることが大切」  
と先生は述べています。

つい、薬や病院に頼りがちですが、  
やはり自分の努力が基本なんですね。

先生は  
「自分で自分をねぎらってこそ  
心身が健やかになり、  
人生は好転していく」と述べられています。

心療内科医だからこそ伝えられる  
”実践的なテクニック”が詰まった一冊。

特に、今日から実践できる  
「潜在意識」の整理整頓、

神経反射の調節法、心身統一法など、  
興味深い内容が盛りだくさんです♪



気になる方は、手にとってみてはいかがでしょうか。

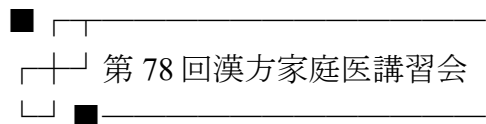
▼詳しく(Amazon のサイト)は

<https://amzn.asia/d/gj7FbY5>

---

## 【5】漢方家庭医講習会～主に医師・歯科医師向け

---



### 第 78 回漢方家庭医講習会

◆日時:2025 年 10 月 18 日(土)

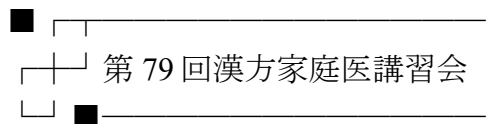
18:00～19:10 にハイブリッド開催

◆演題:「女性とストレス」

◆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/20251018/>



### 第 79 回漢方家庭医講習会

◎日時:2025 年 10 月 25 日(土)

16:00～18:00 に WEB 開催

◎演題:「呼吸器感染症における漢方治療

ーLong Covid 治療の経験を踏まえてー」

◎演者:守屋純二先生(金沢医科大学 総合内科学 臨床准教授)

▼詳細&お申込みは

<https://kampo-ikai.jp/contents/20251025/>

なお、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>

▼漢方家庭医会 動画(第77回まで掲載中)  
<https://kampo-ikai.jp/movie/tra77/>

漢方への学びをより深めてみませんか？

当会では、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/>  
をチェックしてみてください。

---

#### ◆編集後記

やっと涼しくなり、  
過ごしやすい季節が到来しました。

ですが、秋バテや乾燥はじめ、  
何かしら不調を感じやすい時期とも言えます。

無理に我慢してつらい時は、  
どうぞお早めに漢方医にご相談ください。

医会ホームページから  
「漢方医」検索ができます!(^^)!

↓ ↓ ↓

<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。

漢方を活用して、  
この秋も元気に過ごしましょう！！

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](mailto: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。  
-----

---

...\*◆◇