

仕事に効く 漢方診断

今津嘉宏



手に取ろう！

漢方薬を



ビジネスマンよ、
エナジードリンクを
捨てて

仕事に効く漢方診断

今津嘉宏

星海社

82



働くあなたのための「漢方」

漢方、という言葉聞いて、あなたはどんなイメージを持ちますか？

中国の伝統医学、^{おた}穏やかに効く、体質改善につながる、副作用が少ない……こういったイメージをお持ちのかたが多いかもしれません。

あるいは、迷信のような部分が少なからずあり、西洋医学にくらべて劣る……という風にとらえていらつしやるかたもいるでしょうか？

これらは、正解であったり、半分正解であったり、はたまたまったくの誤解であったりもします。

つまり、残念なことに、まだ漢方は正しく理解されていないのです。

本書ではその誤解を解き、漢方の有効な活用方法を紹介していきますが、まず最初に、声を大にして言っておきたいことがあります。

それは、「漢方は、働くあなたの役に立つ！」ということですよ。

日本の漢方は科学に則った医学である

わたしは元々、外科を専門とする西洋医でしたが、同じく外科医であった父の本棚に漢方の本がたくさん並んでいたことから、漢方にも興味がありました。

そして、医師として漢方を学び、それが非常に有効な医学であることを知り、まずはがん治療の現場で漢方を活用しはじめました（現在、がん治療には広く漢方が使われています）。
いまでは、芝大門の「いまづくりクリニック」で、「頭のとっぺんから足の先まで」を合言葉に、西洋医学と漢方を融合させた治療を行うクリニックを経営しています。

漢方は残念ながら、まだ一部の人からは迷信や習わしのたぐいと思われているようです。しかし、これは大きな誤解で、最新の日本の漢方は、きちんと科学的に検証されています。

漢方薬の材料となるのは生薬しょうやくですが、そのため、成分や効き目が一定でないという誤解を受けることもあります。

しかし実は、日本で流通している漢方薬はすべて、細かく定められた条件を満たし、品質が一定であることが保証されたものなのです。ですから、健康保険も使えます。

漢方は、病気になってからの治療だけではなく予防にも活躍する薬です。

つまり、保険適用で予防医学まで行えるのです。

科学された漢方は、日本の風土に合った形で培つちかわれた医学です。

西洋医学は単一の症状に対して切れ味の鋭い効果を発揮します。それに対して、漢方医学は複数の生薬を組み合わせているため、慢性的まんせいな病気や全身にわたる病気など、複雑な症状に効果を発揮します。

そして、それぞれの体質や状態によって、その人に合った薬しよが処方しよほうされます。

つまり、小さな子ども、学生、社会人や老人まで、それぞれに合う医学だといえます。日本で発達したために、日本人の生活に合う医学であるといつてよいでしょう。

二〇〇〇年の臨床試験

最も身近な漢方薬といえげば葛根湯かっこんとうでしょう。昔から「風邪かぜには葛根湯」という言葉があります。飲んだことがあるというかたも多いでしょう。

その葛根湯は、七種類の生薬でできています。

葛^か 根^{こん} 湯^{とう}



生姜^{ショウキョウ}
(シヨウガ)



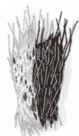
大棗^{タイソウ}
(ナツメの実)



桂枝^{ケイシ}
(シナモンの枝)



葛根^{カクコン}
(くず湯に使われる
とろみ成分)



麻黄^{マオウ}
(気管支拡張剤に使われる
エフェドリンを含んだ薬草)



芍薬^{シャクヤク}
(「立てば芍薬、座れば
牡丹」の芍薬の根)



甘草^{カンソウ}
(タクアンの甘み)

匂においはシナモンのようなでもありますが独特で、味は甘い感じもするし、苦い感じもあるし、粉っぽい感じもあります。このように匂いや味が複雑なのは、複数の生薬からできているからです。

葛根湯に限らず、漢方薬はひとつの薬に複数の生薬が使われています。そのため、複合的に効いていくという特徴があります。

葛根湯は、張機ちやうき（字の仲景ちゆうけいで知られる）の『傷寒論しょうかんろん』という医学書が初出しよしゆつとされています。『傷寒論』が書かれたのは後漢末期から三国時代と言われていますから、二〇〇〇年近く前から使われているということになります。

葛根湯は風邪のときだけでなく、リンパ腺はが腫れたときや首筋が張っているときにも使われています。

このように様々な使いかたができるようになったのも、昔から様々な使いかたが試されることよって安全性が確かめられたことに加えて、科学的な検証が進んで有効成分が明らかになったからです。

葛根湯の材料になっているものに限らず、長く使われてきた生薬はたくさんあります。ある意味では、我々の祖先たちが長い時間をかけて臨床試験を繰り返してきたのが漢方薬

であるといえるでしょう。

本書の構成

では、漢方は具体的に、現代を生きるあなたの生活に、どういう風に役に立つのでしょうか？

その具体例は第二章でご紹介するとして、まず第一章では、漢方がいかなる歴史を持ち、どのようにして確立されたかをご紹介したいと思います。

漢方の源流は、ご存じのとおり中国古代に遡さかのぼるのですが、それが確立され、西洋医学にも引けを取らないものとして洗練されていくのは、実は日本においてのことです。

まず第一章では、中国生まれの漢方（そのときはまだ、漢方という名前ではありません）が、日本で独自に発展していくまでをご紹介します。しかし、近代以降は不遇ふぐうの時代もあり、近年になって見なおされるようになってきました。

続く第二章では、そのようにして完成した漢方は、具体的にわたしたちの体のどういった不調を治す役に立つのか、代表的な症例とともにご紹介していきます。

悩まされている人が多いであろう「肩こり」「胃痛」「風邪」といっ

た症状も登場しますから、きっとお役に立つことと思います。

最後の第三章では、第二章までで紹介できなかった漢方薬やその効能、使いかたをご紹介しますが、それにとどまらず、身近な食材や、カフェインやポリフェノールといった、よく耳にする成分との付き合いかたも解説します。

エナドリは控えて漢方を

漢方は、西洋医学が不得意とする分野が得意です。

特に、未病みびょう（病気になる前の段階）で体調を整える「養生ようじょう」を得意としています。養生の思想は、かつての日本人にとっては身近なものでした。たとえば、江戸時代中期に貝原益軒けんが著した『養生訓』は当時のベストセラーになりました。この『養生訓』は、いまでも十分通用する発想で書かれています。

けれど現代の私たちは、体の調子が少し悪くても、仕事を休むことができなかつたりします。その結果、仕事が忙しく養生が必要な人ほど、病院からは遠ざかつてしまいます。

慢性的な小さな不調を抱えながら働くのは、とてもつらいことです。

そんな時こそ、漢方の出番です。

大きな問題になる前の小さな健康上のトラブルを解決することで、元気で健康な毎日をお過ごしことができます。たとえば、一見すると病気ではない二日酔いも、ストレスから逃れるためにお酒を飲み、その積み重ねで二日酔いになっていると考えたらどうでしょう？ 同じ二日酔いでも、まったく意味が違ってくるでしょう。このようなありきたりな症状にこそ、病気のきっかけが潜^{ひそ}んでいると考える必要があるわけです。

この本で扱う症状は限られたものですが、その診断のなかには普^ふ遍^{へん}性のある漢方の知識をたくさん盛り込んでいます。毎日の生活のトラブルを漢方によって解決すること、これがこの本がオススメする本当の養生です。

コンビニのエナジードリンクで

不調をぐまかすのではなく、

漢方に頼ってみましょう。

漢方をうまく取り入れることで、病気にかかる前に体調を整えることができます。さらには、病気になる前にくい体を作ることができるようになります。

生活に漢方を取り入れて、健康に働ける体を手に入れましょう！

目次

はじめに 3

働くあなたのための「漢方」 3

日本の漢方は科学に則った医学である 4

二〇〇〇年の臨床試験 5

本書の構成 8

エナドリは控えて漢方を 9

第一章

漢方ってなに？ 21

「本場中国の漢方」はまちがい 22

伝統医学も三者三様 23

中国における医学の発祥 24

中国古代の医学書 25

中国医学の影響 27

日本における独自進化 28

医制と漢方医学 29

日本のなかの漢方医学 30

漢方に対する誤解 32

漢方は心にも効く 32

漢方薬は速効性がある 34

漢方にも副作用がある 34

医療経済を考えると漢方薬 35

第二章
仕事に効く漢方診断

39

二日酔いに効く漢方

40

二日酔いのY山さん 40

お酒への耐性は酵素こうそで決まる 41

三種の漢方薬の機能と使い分け 45

お酒といえは「ウコン」？ 「シジミ」？ 47

純度と温度 48

肩こりに効く漢方

51

肩こりの若手編集者 51

肩こりの原因 53

関節がポキポキ鳴るメカニズムは不明 54

肩こりは日本人の国民病？ 54

肩こりの原因は筋肉の疲労 55

肩こりにはトリカブト 57

便秘に効く漢方

63

慢性的な便秘 63

腸内細菌のバランスとトイレ習慣 64

ヨーグルトの効果には科学的な根拠がない？ 65

便秘解消はコップ一杯の水から 67

マッサージも有効 68

姿勢で改善 69

疲労に効く漢方

72

運動後の筋肉疲労 72

筋肉疲労の原因は乳酸ではない 73

甘草の副作用 76

うがい薬に桔梗湯 78

薬が効かない体質 79

漢方が効かないと言われる原因 80

プレゼン前の胃痛に効く漢方

82

神経性の胃痛 82

病気の自己判断はやめよう 84

腹診 85

舌診 87

鶏鳴下痢 88

漢方医学ではすぐ治療が始まる 89

機能性ディスぺプシア 90

不妊症に効く漢方 94

不妊にも漢方が効く？ 94

腹は口ほどにものを言う 96

漢方薬は身体全体に効く 102

冷えに効く漢方

104

冷え性の体質改善

104

西洋医学に「冷え性」はない

105

「冷え性」には三つの漢方薬

107

水分バランスが崩れておこる冷えに

108

精神的なものからくる冷えに

110

血の巡りが悪くておこる冷えに

112

冷えに悩む男性も多い

114

風邪に効く漢方

116

万病の元・風邪にも漢方！

116

風邪の原因

118

熱と風邪の関係

119

あなたの風邪はどのパターン？

120

第三章

今すぐ始められる漢方ガイド

インフルエンザに注意 125

インフルエンザ検査で陰性だったT永さん

みかんを食べて「柑皮症」かんびしょうを有効活用 129

身近な飲み物も漢方？ 132

漢方と緑茶と紅茶とコーヒー 132

いろいろなお茶 133

カフェインとポリフェノール 134

カフェインのとりすぎは禁物 135

自分に合ったポリフェノールの摂りかた 136

体調管理は一杯の飲み物から 136

身近な漢方食材

138

漢方と食事

138

漢方と食材

139

漢方生活のすすめ

151

漢方と薬箱

151

薬局に相談しよう

152

保険薬局を選ぼう

153

漢方と出会うには

153

漢方専門医になるためには

154

薬剤師と看護師の漢方知識

155

『養生訓』の発想

156

あとがき

160

養生こそが一番の仕事術

160

先人の知恵に学び、健康を手に入れる

161

参考文献

165

本文イラスト：くらふと

Profile

まんが家、イラストレーター。大阪芸術大学工芸学科陶芸コース卒業。自身のはてなブログ (<http://gallerycraft.hateblo.jp/>)にて掲載しているグルメ漫画「ゆかい食堂」が注目を集め、多くの連載を持つに至る。ゆかいなキャラクターたちの食べっぷりと、思わず腹の虫が鳴くようなごはんの描写が持ち味の、グルメ漫画界の新星。著書に『ゆかいなお役所ごはん』、『ゆかい食堂セレクション お肉編』（ともに星海社）などがある。

第一章

漢方って
なに？

「本場中国の漢方」はまちがい

「本場中国の漢方」というフレーズを聞いたことがあるかたも多いと思います。

けれど、このフレーズは正確ではありません。「はじめに」でも触れたように、漢方は中国生まれ日本育ちで、日本において確立した医学だからです。

現在の中国における伝統医学については、別に「中医学ちゅういがく」という言葉があります。鍼灸しんきゅうなどを含めた「東洋医学」という呼びかたがあることも、漢方の実際をわかりにくくしているかもしれません。

とはいえ、漢方と中医学は、学問的にはしっかりと区別されています。

英語の表記を見ると、それがよくわかります。漢方は「Kampo Medicine」、あるいは「Traditional Japanese Medicine (日本伝統医学)」と訳されます。

もういっぽうの中医学はといえば、「Traditional Chinese Medicine (TCM)」、また、韓国伝統医学に対する「Traditional Korean Medicine (TKM)」という訳語もあります。

つまり、漢方の本場は日本であり、中国を本場とする医学は中医学ということですね。

「本場中国の漢方」というフレーズはまちがい、ということがおわかりいただけたかと思えます。

伝統医学も三者三様

中韓の伝統医学に触れたついでに、あるエピソードをご紹介します。

二〇一〇年に慶應義塾大学で、漢方医、中医（中国伝統医学）、そして韓医（韓国伝統医学）が共同で一人の患者さんを診察する……という研究が行われたときのことです。

そのとき、漢方医として日本伝統医学代表をつとめさせていただいたのがわたしだったので、当事者として診察を行った結果、驚くべきことがわかりました。

診察方法、診断と治療の論理が三者三様でまったく異なっていたのです。

そして、当然の帰結として、治療に使う薬もそれぞれ異なるものでした。

「漢方」という言葉の「漢」は中国を指します（『項羽と劉邦』の劉邦が作った漢王朝からきています）。また、「方」は手段、方法、技術といった意味を持ち、医学もそういう技術のひとつと見なされていたと考えられます。

ですから、額面通りに理解すると「中国の医学」という意味になってしまいます。ただ、それは現在では、中国の伝統医学である中医学とかなり異なるものになっているのです。

それではいよいよ、漢方の誕生から、その歴史をひもといていきましょう。

中国における医学の発祥

中国は非常に古くから、文明の発達した地域です。

たとえば、二里头文化（前一九〇〇～前一六〇〇頃）の中心地とされる二里头遺跡（河南省偃師）は巨大な宮殿や大型墓を持ち、ここでは多数の青銅器が使われていました（『史記』など文献の記述とは一致しませんが、伝説の夏王朝の都だと考える学者もいるようです）。

その後、殷王朝が勃興し、わたしたちが使っている漢字の祖先である甲骨文字が生み出されます。甲骨文字には病気に関する記述や、「醫」にあたる文字はあるものの、漢方の起源となる医学が誕生していたかははっきりしません。

また、前一一世紀の半ば頃に殷王朝を滅ぼし、とってかわった周王朝の時代の制度を記したとされる『周禮』という書物には、官職として医師が置かれていたとあります。しかし、この書物が実際に成立したのはかなり後、戦国時代の末期（前三世紀）と考えられています。では、中国で漢方の先祖にあたる医学が生まれたのはいつ頃のことなのでしょう？

周王朝が衰退し、他の国々が覇を競った戦国時代、諸子百家と呼ばれる様々な学派が、無数の書物を編纂しました。その中のひとつで、地理書であるとも言われる『山海経』に

は、薬効を持つ植物に関する記述が散見されます。

又東南十里、曰太山。有草焉、名曰梨、其葉狀如荻而赤華、可以已疽。

また東南一〇里のところ、太山たいざんという山がある。草があり、名を「梨り」という。その

葉は荻くさ（ハギではなくヨモギ類か）のようで、花は赤い。「疽と（悪性の腫れ物）」に効果がある。

これは、漢方の生薬につながる記述であると言えます。

ただ、こういった記述が体系化されるのはもう少しあと、始皇帝しこうていが戦国時代を終わらせて統一を果たし（前三二三）、さらにその秦しんが滅亡し（前二〇六）、漢王朝が中国を再統一（前二〇二）してからではないかと考えられています。

中国古代の医学書

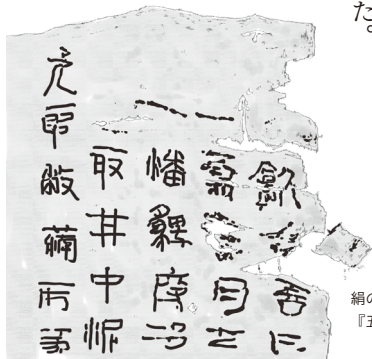
司馬遷しほんの『史記しき』の次に編纂された史書である『漢書かんじよ』（八〇年頃）には、中国最古の図書目録である「芸文志げいもんし」という巻がもうけられています。

そこには、「方技書ほうぎ」として三六書、八六八巻が記されています。「方技書」は、さらに

「医経」「経方」「房中」「神仙」にわかれるのですが、字面だけ見ても、かなり医学として発達しているのが見て取れます。なお、「経方」のなかに挙げられている『湯液経法』は、はじめにも登場した『傷寒論』の遠い先祖にあたるのではないかと考えられています。とはいえ、『漢書』芸文志に挙げられた医学書の多くは、現在までそのままの形で伝わっているわけではありません。多くの学者や医師が、「はたして、本当の中国古代の医学とはどんなものだったのか？」と考えていました。

そこに、うつつつけの史料が登場しました。一九七二～七四年にかけて、中国湖南省長沙市で発掘された、馬王堆漢墓（前漢時代の諸侯国宰相の墓）がそれです。墓室からは、大量の副葬品が発掘されましたが、そのなかには、古代の医書もありました。

なかでも、絹の布に書かれた帛書である『五十二病方』は、五二種（実際は四九種、本文に「およそ五二種」とある）の病気に対し、約二八〇種の処方と、約二四〇品の薬物が記されている本格的な医書でした。『五十二病方』では、薬物療法が記述の中心ですが、ヘルニアや痔に対する外科的治療法も記されていました。また、同時に鍼灸に関する最古の記述を含む書物も発掘されました。



絹の布に書かれた
『五十二病方』

どうやら、戦国時代から前二世紀にかけて、中国医学はかなりの発達をみせたようです。

中国医学の影響

さて、そうして中国で発達し、体系化されていた医学が、日本にも伝来します。

渡来人とらいじんの例にもあるとおり、古代から大陸との交渉はあったわけですが、日本が国家としての形を整えると、遣隋使けんずいしや遣唐使といった形で、大規模に留学生を送り込み、進んだ制度や文化、そして技術を輸入しようとすることになりました。

その中で、中国医学も日本に伝来したと考えられています。

中国から医学を取り入れた日本人は、独自の医学書も編纂しました。日本における現存最古の医学書としては、平安時代の『医心方いしんぽう』（九八四年）があります。これは、丹波康頼たんばのやすよりの編纂になるもので、日本が受容した隋唐医学の集大成でありつつも、日本の事情にあわせてアレンジが加えられています。

その後も中国からの医学の輸入は続きますが、明王朝の滅亡後、中国からの影響は限定的なものとなり、日本での独自進化が本格化します。なお、この時期は、ポルトガル人、次いでオランダ人が西洋医学を伝えたり、新たな印刷技術が伝来したりもしています。

この時期に活躍した漢方医に、曲直瀬道三まなせ どうざんがいます。彼は織田信長や豊臣秀吉からも信任を得た優れた医師でしたが、多数の入明医師が持ち帰った一六世紀中頃までの中国の医学（当時の最新医学）を整理し、『啓迪集けいてきしゅう』にまとめました。彼の業績が、江戸時代の漢方医学の基礎となります（道三の流れは、のちに「後世派ごせいはい」と呼ばれます）。

日本における独自進化

江戸時代中頃になると、「古法派こほうはい」という実証主義的な流れが起ります。この古法派が、現在の漢方医学の直接のご先祖にあたる、と言ってもいいでしょう。

古法派は「はじめに」でも登場した『傷寒論しょうかんろん』を重視し、数々の名医を輩出しました。なお、教科書でおなじみの蘭学医らんがく・杉田玄白すぎた げんぱくは西洋医学を学んだ人ですが、実は実証主義的な漢方医の影響も受けています。

また、古法派の影響を受けながらもそれ一本ではなく、他の方法論も取り入れた折衷派せっちゅうはいと呼ばれる人々もいました。その代表が、華岡青洲はなおかせいしゅうです。彼は江戸時代末期に、漢方と蘭方を組み合わせた和洋折衷せっちゅう医学を実践した人物です。一八〇四（文化元）年に彼が行った全身麻酔ますいによる乳がん手術は、世界初の偉業でした。

華岡青洲の次に全身麻酔が行われたのは一八四二年、アメリカのエーテル麻酔による良性^{じせいか}耳下腺腫瘍^{せんしゅよう}の手術になりますから、当時の日本の医学が非常に進んでいたことは疑いのないところでしょう。

そして、それは中国由来の漢方を、独自に発展させたことによってもたらされたのです。

医制と漢方医学

実は、江戸時代には医師免許はありませんでした。師について学び、免許皆伝^{かいでん}となって治療にあたっていました。このあたりの話は手塚治虫の『陽だまりの樹』に詳しく描かれています。

しかし幕末から明治にかけて、医師教育は一変しました。近代国家として国際化を目指した結果、明治時代には医師になるために医師免許が必要となりました。

文明開化の影響を強く受け、医師教育プログラムの基礎ができあがったのです。医師も資格制となり、安心で安全な医療が整うようになりました。

しかし、それまで独自の発展を遂^とげてきた日本の伝統医学である漢方医学は、医師国家試験には採用されず、医療現場から徐々に姿を消していきました。

一八七四（明治七）年に医制が制定されたとき、その規範となったのがドイツ医学です。北里柴三郎さとしばさぶろうの当時の留学先はドイツでした。

そして、第二次世界大戦後、日本の医療はアメリカナイズされ、医師の留学先もヨーロッパからアメリカへ移っていきました。

いま日本で行われている医療は、明治以降にドイツやアメリカから輸入された医療です。そして、江戸時代まで伝承によって引き継がれてきた日本の伝統医学を漢方医学と呼び、海外から輸入された医学を西洋医学と呼んでいます。

日本のなかの漢方医学

先述したとおり、江戸時代末期の日本の医学は、世界的に見ても優秀なものでした。そして、その核となっていたのは漢方医学でした。

しかし、世界レベルの医療だった江戸末期の日本の医学は、明治政府が制定した医制による医師免許試験の試験内容には採用されませんでした。当時採用されたドイツ医学を中心にした日本の医療制度のなかで、漢方医学は衰退の一途をたどります。

一九一〇（明治四三）年、和田啓十郎わだけいじゅうろうという人物が『医界之鉄椎てつすゐ』を発売し、漢方医学が西

洋医学に比べて優れた治療医学であることや、江戸時代以来の漢方医学の伝統を滅ぼしてはならないという主張を世の中に訴えかけました。

この『医界之鉄椎』に刺激を受けた湯本求真が『皇漢医学』を著すなど漢方の復興に取り組み、現在の漢方医学の基礎を築いたと言われています。

そして、医制の制定から一〇〇年あまりが経過した二〇〇一（平成一三）年、ついに漢方医学が再び表舞台へ現れます。「医学教育モデル・コア・カリキュラム——教育内容ガイドライン」の到達目標に「和漢薬を概説できる」という項目が追加されたのです。

これにより、日本の医学部の教育カリキュラムに漢方医学が加わり、現在ではすべての医学部で教育が行われるようになりました。二一世紀になって初めて、日本で医師になるための教育に漢方医学が必須になったということです。

しかし裏を返せば、一定の年齢以上の現役の医師のなかには、漢方医学の専門教育を受けていない人も多いということになります。

西洋医学と漢方医学の薬を両方とも処方できるという日本の医師は、世界的に見てもかなり珍しい存在です。

そして、このことが日本の医療レベルを引き上げている側面もあると思っています。

漢方に対する誤解

この章ではここまで、漢方の歴史をおおまかにたどってきました。

漢方が中国生まれ日本育ちであること、明治時代からは不遇の時代で、二一世紀になって再び見なおされていることをご理解いただけたかと思います。

さて、明治以降の不遇の時代が長かったからなのか、漢方は様々に誤解されています。これまでもいくつか、そういった誤解を解いてきましたが、本章の締めくくりとして、残る誤解をいっぺんに解いてしまいたいと思います。

漢方は心にも効く

西洋医学では、心の問題は心療内科や精神科で治療を行い、体の問題は内科や整形外科で治療を行うように分けられてしまっています。心の専門家が心の問題をすべて解決してくれるのならばいいのですが、実際には難しいことが多くあります。

あなたは医師から「これはわたしの専門じゃないから診^みられない」と言われたことはありませんか？

たとえば朝、電車に乗ると下痢げりをする人がいます。その人は人前でしゃべるときなど、緊張するとお腹が痛くなり下痢をしてしまいます。

どちらも症状は下痢ですが、原因は違います。

朝の下痢は、朝食に関連した消化の問題から引き起こされる下痢、緊張すると起こる下痢は精神的なものです。

すると、朝の下痢は内科で診てもらい、緊張したときの下痢は、心療内科で診てもらわなければなりません。なんだか厄介ですね。

しかし、漢方医学では精神的ストレスも肉体的ストレスも、どちらも分け隔へだてなく診ます。

漢方医学を学んだ医師は、決して「これは、わたしの専門じゃないから、診られない」なんて言いません。どんな病気にも、耳を傾けてくれます。

漢方薬は速効性がある

漢方薬は、じんわりと効いて副作用がないと誤解されていることが意外に多いです。しかし、決してそうではありません。

わたしのクリニックに初めていらっしやる患者さんは「漢方薬は、何ヶ月も飲まないと効かない」と思われているかたが多くて困っています。でも考えてもみてください。もし風邪の治療に何ヶ月もかかっていたら、わたしのクリニックには誰も来なくなってしまうですよ。

実は、漢方薬は速効性があり、分単位で治療効果が現れます。働き盛りの健康を守るためには、すぐに効く漢方薬を活用するとよいでしょう。

特に、風邪のときなどはうまく使うと一晩ですっきりと治すことができます。また、風邪が流行るシーズンに予防としても活用することができます。漢方薬は、自己管理が求められるビジネスマンの強い味方になってくれます。

漢方にも副作用がある

漢方薬にはよい面がたくさんありますが、実はそれぞれに副作用もあります。

漢方薬には西洋薬と違って生薬が使われているので、副作用がなく身体にいいと誤解されているかたは多いのではないのでしょうか。

しかし、最近の研究では、山椒サンショウ（ウナギにかける調味料）、生姜ショウキョウ（八百屋で売っているシ

ヨウガ)、人参(ニンジン)(滋養強壯(じようきやうそう)剤によく使われる朝鮮人参)、膠飴(こうい)(駄菓子屋さんで売っている水飴(みずあめ))からできた漢方薬でも、一・八%の人に副作用が出るのがわかりました。

つまり、どんなものにも副作用があるということです。

人によって、身体に合うもの、合わないものが存在します。薬を安全に安心して使うためにはやはり、専門の知識を持った医療従事者に相談することが一番です。

医療経済を考えると漢方薬

ところで、漢方薬はいつたいいくらぐらいするのでしょうか？

漢方薬は西洋薬に比べて高いものだという誤解もあるようです。

たしかに巷(ちまた)には高価な漢方薬もあります。なかには一ヶ月分で数万円もするものが流通していたりもします。

けれども、高価だからといって高い効果に直結しているとは限りません。

実際の西洋薬と漢方薬の値段を比較してみましょう。薬局で売っている風邪薬は、だいたい一箱一〇〇〇円ぐらいです。これを、成人男性が一回に内服(ないふく)する分量で比較してみましよう。

よく売れている西洋薬の大正製薬パブロンゴールドAは、一回一包で約三〇円、漢方薬の株式会社ツムラ葛根湯は、一回四錠で約四〇円と、どちらもあまり変わりません。

しかし、一般用医薬品と医師の処方せんでもらう医療用医薬品の風邪薬を比較すると、医療用医薬品のツムラ葛根湯は一回二・五gが二〇・五円と一般用医薬品と比較しても安く、さらに自己負担額を三割とすると、みなさんが負担する費用は一回分が六・一五円になります。

さらに、誰でも買える一般用医薬品と処方せんがないと買えない医療用医薬品は、同じ医薬品でも中身が異なります。一般用医薬品に比べて、医療用医薬品は濃度が高く、作用も強いのです。

医療用医薬品は濃度が高く作用が強いので、速効性と持続性に優れています。つまり、価格を比較すると日本で手に入る最もいい漢方薬が最も安いのです。これは見逃せませんね。

さて、ここまでで漢方の歴史と、漢方に対する一般的な誤解について、一通りの解説を終えました。

次章ではいよいよ、具体的な症状と処方について、対話形式でわかりやすくご紹介していきます。

第二章

仕事に効く
漢方診断

二日酔いに効く漢方

二日酔いのY山さん

少し薄くなった頭を気にしながら診察室へ入ってきたY山さん（四三歳）が、椅子に崩れるように座りました。

Y 山 「二日酔いで気持ちが悪いかから、なんとかしてください」

今 津 「Y山さん、昨日は桜の花も綺麗だったんでしようけれど、かなり飲んだようですね」

Y 山 「花見で盛り上がってしまつて……」

弱々しい声で訴える姿があまりにも情けなく見えたのは、スーツのズボンが少しくたびれていたせいかもしれません。

お酒への耐性は酵素こうそで決まる

二日酔いは、アルコールの摂取量と分解力のバランスが崩れたために起こる症状です。では、お酒に強いとか弱いといった体質は、どうやって決まるのでしょうか？

それは二つの酵素によって決定します。アルコールを分解する酵素がアルコール脱水素酵素です。この酵素によって分解されたものが、アセトアルデヒドです。それをさらに分解するアルデヒド脱水素酵素という酵素があります。この酵素が多いか少ないかによって、体質が決まります。

つまり、世の中の人間は左記のように四種類に分類できます。

◎ お酒を飲んでも酔わない人…アルコール脱水素酵素とアルデヒド脱水素酵素の両方がそろっている

◎ お酒を美味しく飲める人…アルコール脱水素酵素が弱く、アルデヒド脱水素酵素が強い
ため、気持ちよく酔える

◎ 二日酔いになる人…アルコール脱水素酵素とアルデヒド脱水素酵素の両方が弱い
ため、気持ちよく酔えるが、アセトアルデヒドが蓄積してしまう

◎ お酒が弱い人…アルコール脱水素酵素が強く、アルデヒド脱水素酵素が弱いために酔えず、気持ち悪くなる

Y 山 「先生、二日酔いに効く漢方薬とかないんですか」

今 津 「あるよ」

Y 山 「えっ！ あるんですか。じゃあそれをくださいよ」

今 津 「でも、Y山さんのようなタイプは、お酒で肝臓を痛めたり、食道がんになりやすいんだよ」

Y 山 「えっ！ ぼく、がんになっちゃうんですか？」

今 津 「お酒を飲んで顔が赤くなる人は、注意したほうがいいね。実は、アルコールは肝臓だけじゃなくて、口の粘膜ねんまくや食道粘膜でも分解するんだ。Y山さんのように、アルデヒド脱水素酵素が弱いタイプの人は、口や食道の粘膜にアセトアルデヒドが蓄積してしまうから、その刺激でがんができる危険性が増えると言われているんだよ」

処方せん

◎お酒を飲む前に

黄連解毒湯



黄ごん



黄連



山梔子



黄柏

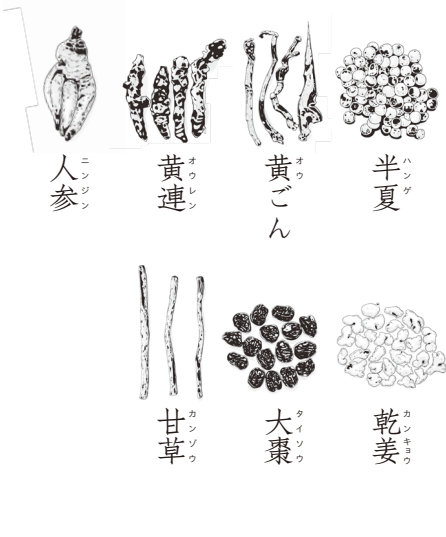
Y 山 「そうだったんですね。ぼくは、二日酔いするほど飲んじゃいけないんだ……」
今津 「仕事をしていると付き合いもあるし、お酒を飲まないわけにいかないからね。
そこで漢方薬の出番となるわけですよ」

Y 山 「先生、ぜひ教えてください」

今津 「まず、お酒を飲む前に、黄連解毒湯を飲んでね。翌日の朝、胸がムカムカするよ
うならば、半夏瀉心湯を飲むといいでしょう。浮腫が気になったら、五苓散だね」

◎お酒を飲んだ後、
嘔気や胸焼けがある

半夏瀉心湯



◎お酒を飲むと浮腫む

五苓散



蒼朮
ソウジュ
または白朮
ビヤクジュ



茯苓
ホクリョウ



猪苓
チョレ



桂皮
ケイヒ



沢瀉
サクシャ

三種の漢方薬の機能と使い分け

さて、三種類の漢方薬を紹介しました。幾つかの生薬が登場しましたが、少しご説明しましょう。

まずは黄連解毒湯ですが、黄ごんには、バイカリン (baicalin) とオウゴン (wogonin)

という成分が含まれ、抗炎症作用があることがわかっています。ほかにも、胆汁分泌促進もあります。

黄連にも抗炎症作用があり、黄柏には末梢血管収縮、山梔子には、鎮痛、胆汁分泌促進があります。

黄連解毒湯は、「実熱実火を治す」（江戸時代中期の後世派医師・香月牛山かづきぎゅうざんの言葉）と言われ、熱を持って赤くなったものを速やかに冷やしてくれます。

黄連解毒湯に胃腸薬が加わったものが半夏瀉心湯です。

「瀉心」というのはみぞおちのことで、ストレスなどでみぞおちに違和感がある時などに、半夏瀉心湯が使われます。

半夏には、鎮吐作用があります。乾姜にも鎮吐作用があり、半夏と組み合わせることで作用が増強します。人参はオタネニンジンで、多くのサポニンを含み、消化管運動亢進こうしん、抗疲労作用があります。大棗は、乾姜と組み合わせると、消化管を調整してくれます。そして、甘草には抗炎症作用があります。

つまり、二日酔いの人のアルコール代謝を助け、胃腸の状態も整えてくれるわけです。

水分バランスを調節する作用を持つ、猪苓、茯苓、蒼朮、沢瀉の四つの生薬が入っている五苓散は、水の代謝障害に使われます。

わたしは、「口が渴いて、なかなか小水が出ない」と訴える患者さんによく処方します。猪苓と茯苓はどちらもサルコノシカケ科のキノコで、利尿作用があります。蒼朮と白朮は、キク科のオケラの根で、こちらも利尿作用があります。沢瀉は「沢の水をそそぐ」という意味の名前で、その名の通り水の排出作用があると言われています。

お酒といえば「ウコン」？ 「シジミ」？

お酒のときの薬と言えば、ウコンを最初に思い浮かべる人が多いと思います。

ウコンに含まれるクルクミンが胆汁たんじゅうの分泌うながを促し、肝臓でのアルコール分解を助ける役割をすると言われています。

実は、ウコンはカレーの黄色成分であるターメリックと同じものです。どちらも食品で、薬ではありません。

同じように、飲酒の際に一緒に摂るといいと言われているのがシジミですね。

シジミに含まれるオルニチン、タウリン、アラニンが肝臓の代謝を助けてくれるので、二日酔いの朝にはシジミの味噌汁が最適だと言われています。シジミは冷凍することでオルニチンが増えることが分かっていますので、ぜひ、活用してみてください。

医薬品としては、肝代謝物であるヘパリーゼや牛の胆石である牛黄ごおう、クマの胆嚢たんのうである熊胆ゆうたんなどが売られています。

肝代謝物は、肝臓の働きを助けると考えられています。牛黄と熊胆の主成分は胆汁ですから、脂肪分解を助け消化吸収を良くしてくれる作用があると考えられます。

これらの漢方食材や、それを利用した市販の商品にももちろん効果はありますが、漢方も薬効のある生薬を複数組み合わせ、さらに症状に適応した処方を行うことが可能です。

純度と温度

Y山 「ところで先生、ちゃんぽんをすると二日酔いになりやすいという話を聞いたことがありますが、本当ですか？」

今津 「お酒の種類によって、アルコールの吸収スピードが変わることはないはずですよ。純度と温度が影響しているはずですよ」

ひとくちにお酒と言っても、種類はいろいろあります。

日本酒、ビール、ワインといった醸造酒じょうぞうには、アルコール以外においしさとしてのアミノ酸やポリフェノールなどが豊富に含まれています。

それに比べ蒸留酒じょうりゆうは、アルコール以外の余分なものが少なくなります。

お酒を分解するときに、アルコール以外のものが入っていると処理するのに時間がかかります。

つまり、西洋医学では蒸留酒よりも醸造酒のほうが分解するのに時間がかかるため、二日酔いになりやすいお酒であると考えられています。

また、お酒は低温では吸収されるスピードがゆつくりになります。このため、「冷や酒はあとから来る」と表現されるように、冷たいお酒は酔うまでに時間がかかるために飲み過ぎてしまいやすく、二日酔いの原因になると考えられています。

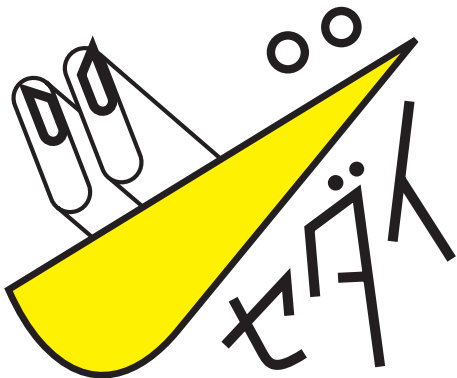
ビール中びん一本、ウイスキーダブル一杯、日本酒一合はそれぞれ同じくらいの量のアルコールを含みますが、分解するのに約四時間かかると言われています。

これを念頭に置いて、自分がいまでのくらいの量のアルコールを摂取したのか、意識し

ながら飲むのも効果的だと思います。

そして、忘年会シーズンなどは、ぜひ漢方で^{おこた}怠りのない備えをして臨みましょう。

君は、



何と闘うか？

<http://ji-sedai.jp/>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、**行動機会提案サイト**です。読む→考える→行動する。このサイクルを、困難な時代にあっても前向きに自分の人生を切り開いていこうとする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

ジセダイイベント

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み

既刊・新刊を含む、すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!