

# 医食同源

～漢方外来医師の立場から～

秋田大学医学部附属病院

漢方外来

中永士師明

## よく使われる漢方生薬

生薬	原料	漢方処方
阿膠	牛、豚のニカワ(ゼラチン)	芎帰膠艾湯
茵陳嵩	カワラヨモギの花穂	茵陳嵩湯
黄耆	キバナオウギの根	防已黄耆湯
葛根	クズの根	葛根湯
乾姜、生姜	ショウガ	当帰四逆加呉茱萸生姜湯
杏仁	アズノ種	麻杏甘石湯
桂皮、桂枝	シナモンの樹皮	桂枝茯苓丸
呉茱萸	ゴシュユの果実	呉茱萸湯
車前子	オオバコの種	牛車腎気丸
大棗	ナツメの果実	甘麦大棗湯
桃仁	モモの種	桃核承気湯
人参	オタネニンジンの根	十全大補湯
牡蠣	カキの貝殻	桂枝加竜骨牡蠣湯
木通	アケビの茎	消風散
竜骨	哺乳類の化石骨	柴胡加竜骨牡蠣湯

## なぜ、漢方治療が必要なのか？

- 西洋医学の限界

「病気」をみて「病人」をみず？

機器が集めることができない情報は？

不定愁訴

- 治療しにくい病気が増えている

文明の高度化→高齢化

生活習慣病

ストレス疾患

アレルギー疾患

冷え症

# 冷え症

- ・ 原因

- 運動不足

筋肉の70%以上は腰から下に存在

- 入浴方法

- 空調

+ 冷蔵庫

- 食べ物・食べ方

- 服装の軽装化

- ストレスによる血行障害

# 食べ物・食べ方による冷え症

## ●食べ過ぎ

胃腸に血液が集まる→胃腸以外(骨格筋など)の血液供給量が低下  
→体熱が低下

## ●体を冷やす食べ物

水、酢、コーヒー、緑茶、ジュース、牛乳、ビール、スイカ、バナナ、メロン、白砂糖、白パン、生野菜

## ●塩分制限の悪影響

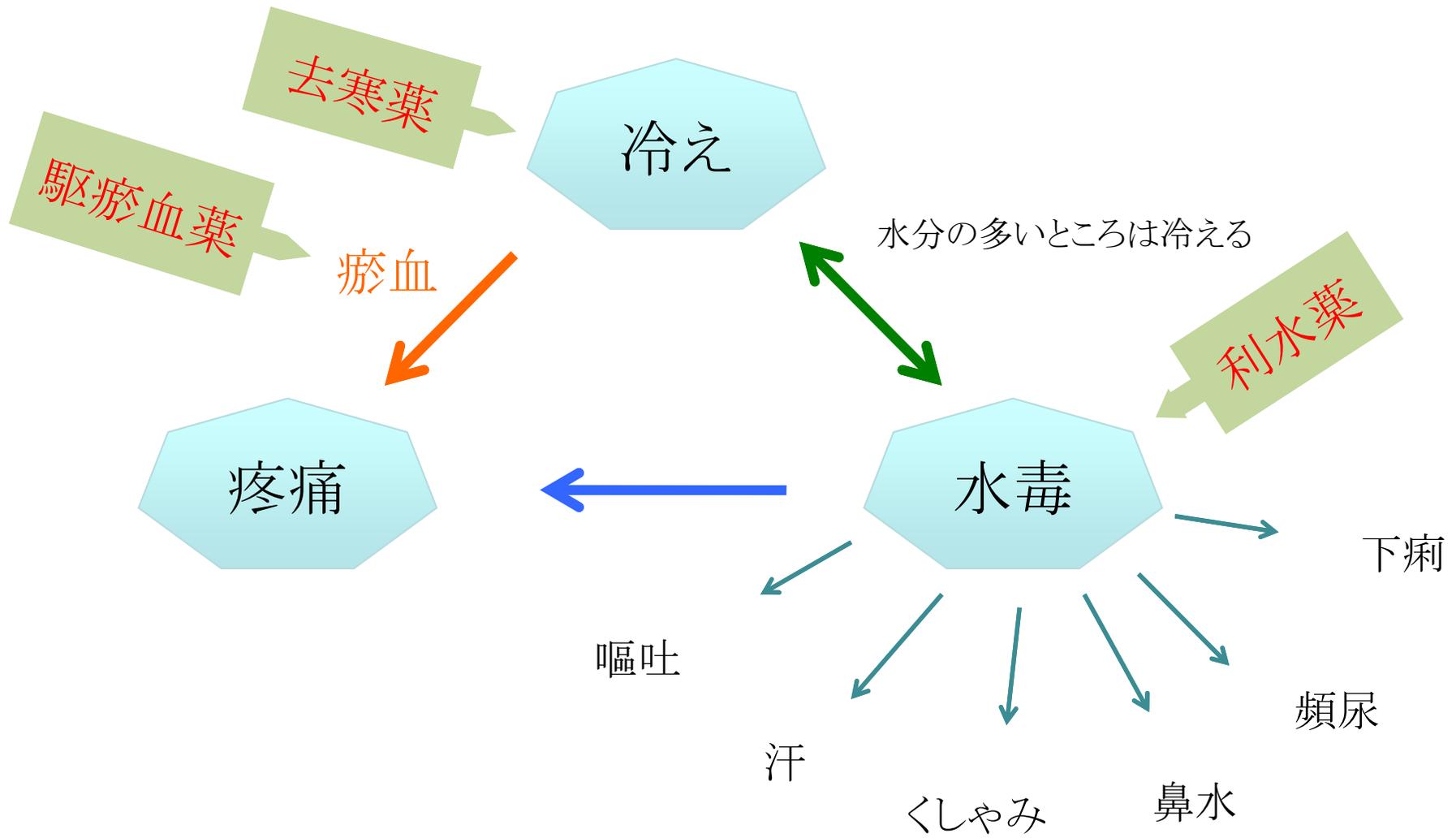
塩分:体を温める作用→自然塩

塩、味噌、醤油、  
根菜(ゴボウ、ニンジン、生姜、山芋)、紅茶、海藻、小豆、赤ワイン、梅酒、日本酒

## ●ペットボトルなど水分の摂り過ぎ

水毒、果実、甘いもの

# 冷えと痛みと漢方治療



# 瘀血 (冷えの症状) とは



## 生姜の働き

漢方薬の  
70～80%に含有

- ・ 健胃作用、抗潰瘍作用
- ・ 制吐作用
- ・ 腸の蠕動促進作用
- ・ 血圧安定化作用
- ・ 鎮静作用
- ・ 抗菌・抗原虫作用
- ・ 鎮痛作用

# 漢方治療の考え方(1)

西洋医学

漢方医学

障害因子  
と捉える

発熱、発汗、下痢、  
嘔吐、疼痛

防御反応  
と捉える

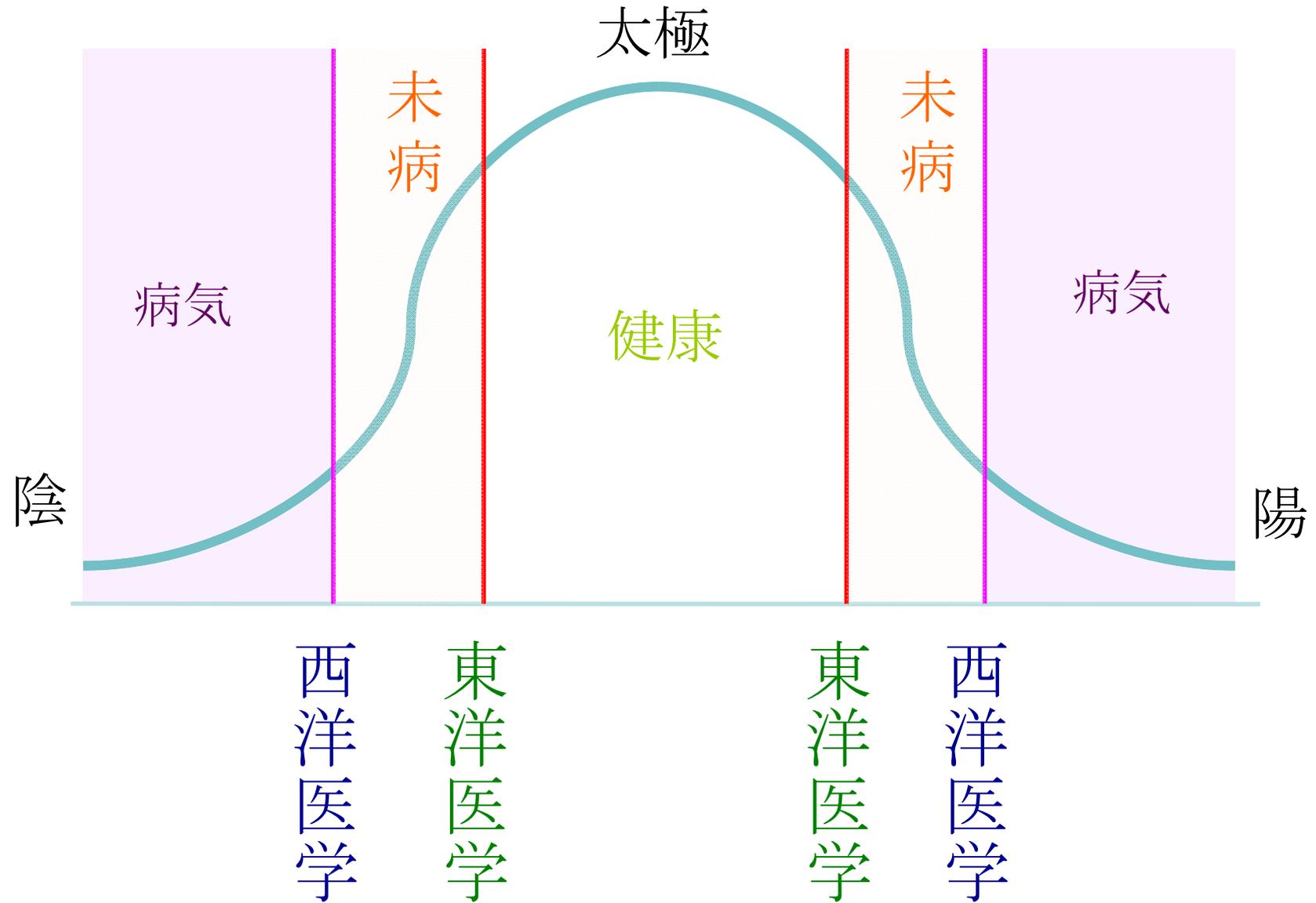
押さえ込む

促す

病気と闘う

病気と仲良くする

# 漢方治療の考え方(2)



# 西洋医学と東洋医学の両方を流動的に柔軟にと らえた医療

一番ふさわしい治療を提供

西洋医学的アプローチ

東洋医学的アプローチ

互いの長所を最大限に利用する

最先端医療

伝統医療

## 漢方薬服用のポイント

- 湯に漢方製剤を溶かす(日本茶、紅茶でも可)
- 1包で無効なら30分間隔で3包まで追加
- 悪心・嘔吐、鼻血、吐血・喀血など出血傾向:冷服
- 食後でも可(食前、食間が基本)
- 小児の場合、漢方独特の味や臭いが気になる場合、オブラートに包んだり、ゼリーに混ぜたりして服用

# 先人の知恵

## 『身土不二』

地元の旬の食材が一番合う

## 『一物全体食』

まるまる全部食べる

## 『腹八分目』

食べ過ぎない