



漢方のチカラ

東洋医学診療科 南澤 潔

2022年5月～2022年11月に「亀田ニュース」に
連載されたエッセイをまとめたものです。





もくじ

第1話	東洋医学の世界へようこそ……………	3
第2話	漢方とエビデンス(科学的根拠)……………	4
第3話	魔法か まやかしか1……………	5
第4話	魔法か まやかしか2……………	6
第5話	現代医学の飛躍的な進歩と漢方の衰退と復興……	7
第6話	漢方は長く飲まないと…?……………	8
第7話	病気の治療と「治るチカラ」……………	9
第8話	漢方と治癒効果……………	10
第9話	漢方診療の実際……………	11
第10話	漢方の2つの顔……………	12
第11話	漢方薬は“調味料”?……………	13
第12話	漢方という選択肢……………	14
	東洋医学診療科 受診のご案内……………	15



第1話 東洋医学の世界へようこそ

皆様こんにちは。東洋医学診療科の南澤潔と申します。これからシリーズで漢方のこと、東洋医学のことについてご紹介していきたいと思います。

まずはじめに、当科(東洋医学診療科)は漢方治療の専門家で構成されている科です。

亀田総合病院に漢方の専門科があること、ご存知だったでしょうか？ 実はこの規模の大病院でも、専門の科があるのはかなり珍しいことなんです。

漢方薬をご存知の方は多いと思います。中国伝統医学の流れをくむ漢方医学では、主に天然の生薬を治療に用います。

「中国伝統医学」と言っても、現在中国で行われているものと日本のそれは実はかなり異なります。

中国本土のものが仮想概念的な診断を重視するのに対し、日本の漢方は現代医学と同様EBM^{*}的な治療を重視します。まあお互いかなりのオーバーラップはあるのですが、軸足をどちらに置くかは明確な違いがあります。

起源を中国に持つものの我が国で独自の発展を遂げた、という点ではちょうど「ラーメン」と似ているかもしれません。



なんとなくラーメンの本場は中国だと思いがちですが、中国のラーメン(拉麺)はあっさりしたスープで茹でた麺におかずを載せて一緒に食べる、麺が主役の主食代わりです。

我々が大好きな、スープと麺と具材が渾然一体となって一つの完成品になっている「ラーメン」は中国でも人気があるそうですが、「日本式」と呼ばれて別ものと考えられているそうです。

われわれ日本人はこうやって外から取り入れたものに独自の発展を加えるのがとても上手で、元のものとはすっかり違うものにまで改良発展させてしまうことがよくありますね。

インドに起源を持つ、みんな大好き「カレーライス」もオリジナルの「カリ」(スパイス煮込み料理の総称)

とはもうすっかり別物で、インド人が日本に来て「美味しい日本料理を食べた!」と喜んだりすると聞いたことがあります。

そんなわけで、同じような「漢方薬」を使っている、中国とはかなり異なる医学体系になっている日本の漢方なのですが、この「中国伝統医学」を祖先とする医療は中国本土の他に台湾や韓国などでも盛んに行われています。

ただ、他国は皆この中国伝統医学を扱うには専用の医師免許が必要なのに対して、日本では現代医学の医師免許で保険診療の適応になっている漢方薬を用いることができる点が大きな違いです。

現代医学の知識も技術も習得している医師が伝統医学の薬も治療に取り入れることができるというのは、世界に誇れる我が国の医療システムの特徴です。

そのおかげで現在では様々な病気の治療に漢方薬が取り入れられていますが、漢方の専門家による漢方治療では、特定の病気に漢方薬を用いるのみならず、現代医学では問題が見つからなかったり、対処が困難な患者さまのつらい症状など困りごとに対応することが可能です。

当院では、通常よく用いられている簡便な漢方エキス製剤に加えて、保険診療ではなかなか扱っているところがない生薬を用いた診療も含めて、健康保険の適用下で漢方治療を行っています。

漢方薬は高いんじゃないか? と心配される方も多くいらっしゃるのですが、当院ではそのようなご懸念は無用です。

煎じ薬をご希望の場合は煎じ方をご指導いたしますし、どうしてもご自宅でできない方には実費をいただき病院で煎じて真空パックで提供することも可能です。



^{*}EBM: Evidenced Based Medicineの略で「科学的根拠に基づく医療」のこと

第2話 漢方とエビデンス(科学的根拠)

皆様こんにちは。東洋医学診療科の南澤潔と申します。漢方紹介のシリーズ2回目です。

前回は漢方が中国に起源を持つものの、我が国独自の発展を遂げて来たということをお話しました。

さて、では漢方医学とは何でしょう？

多くの方にとって漢方といえば「あの苦くてまずい薬たち」のことでしょうね(「苦」笑)。

それでは、裏山で取ってきたセンブリやドクダミを煎じて飲むのも「漢方」でしょうか??

実は、治療に苦い生薬を使うことが「漢方」ではないのです。



センブリ

ドクダミ

似ているようで、薬草を煎じて飲むなどの民間療法と漢方が明確に違うのは、漢方ではそれぞれの薬が適する人(飲むべき人)と適さない人(飲むべきでない人)が明確に、しかも細かく決められていることです。よく「風邪引きには葛根湯かつこんとう」とありますが実は風邪にもいろいろなタイプがあって、葛根湯が適応となるのはその一部に過ぎず、むしろ葛根湯を飲まないほうが良いタイプすらあるのです。

症状、経過、診察所見から患者さまを的確に「診断」し、最も合った治療薬を選んで用いなければ十分な治療効果を上げることは難しい…。これは医学の世界では当然のことなのですが、漢方治療でも正しい診断があって初めて適切な治療が可能になります。つまり漢方は明確な医学体系なんですね。「なんとなく身体に良さそう～」なんてフワッとした使い方をするものは、本来はないのです。

さて、日本の漢方医学で聖典のような存在なのが、「傷寒論しょうかんろん(傷寒雑病論)」という医学書です。今から1800年ほど前(日本は弥生時代)に中国で(あちらは後漢、三国志の時代、ちょうど赤壁の戦いの頃です)成立したとされている書物です。悪性の伝染病の流行で親



族の多くを失った偉い役人が、その当時各地に伝わっていた様々な薬方を選びすぐって書物にしたとされています。

漢方薬は殆どの場合何種類か、場合によっては数十種類の薬草や鉱物などを、一定の分量比で調合して作ります。その生薬の配合のレシピと、その煎じ方や内服方法、養生の仕方、またどのような場合にそれを用いるかなど、細かく規定されています。

一方それまでの中国伝統医学では重要な意味を持っていた陰陽五行論に基づく理論的な病態論がほぼ記載されていません。ただある漢方薬が適応となる状態(これを漢方的診断しやう「証」と呼びます)とその処方の説明のみの羅列で、理屈が殆どないんですね。

実はこれ、現代医学の世界で一般的なEBM(科学的根拠に基づいた医療)とほぼ同じです。

多くの方には意外でしょうが、現代の薬もその作用機序が実際は詳しく分かっていなかったり、分かっているようでいて臨床試験をやってみたら全く予想外の結果が出たりすることもそれほど珍しいことではありません。そういう時にまず目の前の事実「エビデンス」を重視するのがEBMです。実は理屈は後付けです。

現代のこれほどまでに進んだ科学の力を持ってしても、数十兆もの細胞が有機的に連携し、更に共生細菌がその何倍もいて消化や吸収にも深く関わっているという、超超…と超がいくつも付くほどの超複雑系である「人体」のメカニズムは、まだまだわからないことだらけです。

さらに漢方薬は、それぞれが非常に多彩な成分を含む生薬をいくつも組み合わせた、これもまた超がつく複雑系薬剤です。よく漢方薬はなぜ効くのかわからないから信用ならないと言われるのですが、そもそも多くの薬の作用機序も本当に全てがわかっているかと言うとかなり怪しい。

人間の心身というのはそれほど複雑精緻なものなんです。

第3話

魔法か まやかしか 1

5年ほど前に「ネイチャー」という、たいへん権威のある科学雑誌に興味深い論文が載りました。それは「5万年前、ネアンデルタール人は鎮痛剤や抗生物質の成分を含む薬草を利用していた可能性がある」という内容でした。

ネアンデルタール人というのは、我々ホモサピエンスの祖先との生存競争に敗れて滅びたと言われる旧人類です。その彼らがすでに石器時代に薬草の効果を利用していただけたかもしれないというのですから、より知識の蓄積に秀でていたと言われる我々の祖先である現人類も、当然この頃から薬草の知識を蓄積してきていたことでしょう。



いまでこそ漢方は「^{わら}薬をもすがつつもりで受診しました」など、もし効けば儲けものの「薬」程度の存在かもしれませんが(笑)、ほんの100年ほど前には、まだこの世に抗生物質もなく、現代医学でも感染症を治療することもできませんでした。150年も前には病原菌が病気の原因になるということすらわかっていませんでした。麻酔もまだ存在せず安全に手術もできませんでした。

現代に生きる我々からすると、医学と言えるものがあつたのか？ とすら思えるような恐ろしい時代が終わったのは、まだほんの100年程前のことです。それ以前の、命を託せるしっかりした医学が存在しない時代に、もしも自分や大切な人が重い病気になったらどうしたでしょう??

当時、人々は加持祈祷などの超常現象に頼るか、薬草の類に望みを託すしかありませんでした。文字通りまさに命懸けで薬草を探して試したはずです。当然失敗して効果がなかったり、場合によっては毒草を食してしまったりとたくさんの犠牲も払ったことでしょう。しかしときには有用な薬効を持つ草根木皮の類が見つかることもあり、その経験が受け継がれ蓄積されていったと推察できます。

2000年近くも前の古代の医学書なんて…とお思いになるかもしれませんが、第2話でご紹介した医学書「傷寒論」は数万年の永きに亘る(?) まさに我々の祖先が長年掛けて積み上げてきた命懸けの経験知の集積なのです。

そう思うと「漢方なんて…」と思っておられた方も、少し見方が変わりませんか? (*^^*)





前回「薬^{わら}にもすぎる気持ちで受診した」と、溺れた時につかまるのに薬くらい頼りないと患者さまに思われていたお話をしました。それが偽らざる本音でしょう…。

今でこそ多くの医師が漢方薬を診療にうまく取り入れて効果を上げていますが、ちょっと前までは「漢方なんてまやかしかだ」「あんなものおまじないだ」と公言する医師は珍しくありませんでした。一方で、一部の患者さまは「漢方はがんでも、糖尿病でも、高血圧でも、何にでも効くし、免疫も高まるんですよ?!」と、まるで魔法か何かのように思われていることもありました。

漢方に対する評価は不思議と両極端に分かれがちです。もちろんどちらも間違いです。漢方はおそらく数万年もの時間をかけて我々人類の祖先が積み上げてきた、人間の様々な病気の状態を改善させる天然の薬物の組み合わせ(レシピ)や使い方に関する経験知の集積を活用する、現代医学とは異なる「医学体系」です。

病気の原因や人間の心身の仕組みや構造についての基本的な知識のない時代、今なら当たり前の血液検査や画像検査など何もありませんでした。その当時できたことは、病人の状態をひたすらしっかり観察することでした。今のように細かな検査やモニター機器は利用できませんから、観察は外から視たり体表部分を触れたりして行います。

体の中で病気との戦いとして起こる様々な反応が、複合的に顔色だったり脈や舌、お腹の変化として現れるのを観察するので、病人の状態を細かな点としてではなく、それらが総括されたものを総合的に俯瞰的に捉えることになります。この、人間の心身で起こる変化を総合的に観察することが、体の変化を分析的に細かく掘り下げて調べていく現代医学と対極的なアプローチとして今、役に立っているのですね。

細かく調べても原因のわからない不調はしばしば「不定愁訴^{ふていしゅうそ}」と言われてしまいます。現代医学的には

対処のしようがない、なかなか困ったものですが、患者さまとしては辛いわけですし、それを治せない医療者側も辛いものです。ところがそんなとき、漢方的な視点から見るとごくごく普通に「異常」が見つかることがあるのです。

例えば最近マスコミなどでも取り上げられている気象病と言われる体調不良。天候悪化に伴って頭痛や目眩^{めまい}、肩こり、関節痛、気が滅入る…などの症状がでるようです。原因不明の体調不良で不安だった人達も多いことでしょう。気圧や湿度の影響だとわかれば安心かもしれませんが、現代医学をもってしても、これに総合的に対処する良い方法はありません。

ところが漢方の世界では、「水滯(水毒)」といって体内の水の代謝がきちんとできてないものを指す疾患概念があり、こういった症状に実によく効く一連の漢方薬が知られています。

気圧や湿度が体にどのようなメカニズムで不調をきたすのかはまだ科学的にはよくわかっていませんが、東洋医学の視点から総合的に捉えることで対応が可能になる、一つの典型的なケースです。

上記のような症状に悩まれている方がいらしたら、ぜひ東洋医学診療科を受診なさってみてください。

当科は初めての患者さまの診療には30分以上、ときには1時間近くかかるため完全予約制とさせていただいており、当日の予約はほとんど取れません。必ず初診予約をお取りいただいてから来院されるようお願いいたします。



分析し調べていくことで原因がはっきりした病気、例えば細菌やウイルスの感染、腫瘍(できもの)による不調、また脳卒中や心筋梗塞の予防につながる高血圧や糖尿病の治療などに対し、現代医学は素晴らしい効果を発揮します。そのおかげで今われわれの寿命はこれだけ延びました。現在、日本人の平均寿命は女性87歳、男性も81歳を超えました。日本人女性の4割は90歳を超えて長生きされるそうです。

織田信長が桶狭間の戦いの前に「人間わずか五十年…」と舞った話は有名ですが、実は日本人の平均寿命が50歳を超えたのは割と最近、戦後のことです。その頃生まれた方は、人生50年と思って生きてきた



織田信長

ら、実際50歳になってみて30年も寿命が伸びているのですから、ここ70~80年の間の医学の進歩のめざましさがわかります。

ところで19世紀後半の明治維新の際に、明治新政府は当時蘭方と呼ばれた西洋医学のみを医療制度として認定し、江戸時代まで日本の医療の中心であった漢方医学を切り捨てました。明治の医制では漢方医学は医療とは認められなくなったのです。その後漢方は大きく衰退し、一部の心ある医療者によって細々と伝えられるに過ぎませんでした。

これについて、「とんでもなく間違った決定だった!」という漢方医は多いのですが、私はこれは慧眼で妥当な判断だったと思います。

当時の蘭方は、病気の原因となる微生物の存在を次々と明らかにしたり、解剖学や外科治療の進歩など、まさに文明開化の時代にふさわしい新しい医学に見えたのでしょう。「人体の構造を知ろうともしない漢方な

ど、時計の図面も持たずに外からやみくもに油を差しているようなものだ」と揶揄されたと言います。当時の医学進歩の勢いがあれば、すぐに人間の構造もすっかり理解できて「詳細な図面」が手に入るようになると考えられていたのでしょうか。

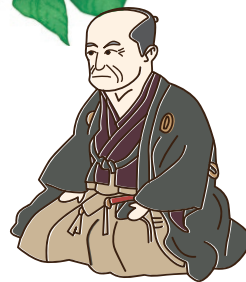
実際には2003年にヒトの遺伝子はすべて解読されましたが、それがどのように働いているのかについてはまだほとんど分かっておらず、人体の構造はまだ未知の世界です。科学が発展してきて逆に、ヒトのすべてを理解するにはまだまだ我々は無力だということが分かってきました。だからこそ今、人の心身を俯瞰的に捉える視点として漢方が再び必要になっているのですね。

明治時代に切り捨てられたのも、平成令和になって復興してきているのも、ともに時代の必然なのだと思います。

ちなみに…当初の外科手術は麻酔無しでした!! なんと恐ろしい…。1846年にエーテル麻酔が初めて成功しますが、実はそのはるか前1804年に通仙散(麻沸散)というチョウセンアサガオに今でも使われる数種類の漢方生薬を配合した経口麻酔薬を使って外科手術を成功させていたのが日本の華岡青洲です。



チョウセンアサガオ



華岡青洲

第6話 漢方は長く飲まないと…？

これまで漢方医学の成り立ちや歴史についてお話ししてきました。

さて、現代では漢方はずっと長く飲み続けないと効かないとか、体質を変える・免疫を上げるなど長い目で見ないと効果がわからない、と思われている方が多いでしょう。しかし漢方のバイブル的存在である『傷寒論』は、もともとは短期間で効果をあげることが必要な急性感染症の治療マニュアルという色合いの濃い書物です。

いま我々が風邪や急性の下痢症などを漢方で治療するときには、1日飲んで良くならないようなら、多くの場合それは治療がうまくいったとは考えません。

風邪のひき始めなら半日くらい、なんなら1~2回の内服で改善するのが当然、というくらい治療対象によっては即効性があるものです。

たしかに傷寒論は急性感染症の経過について記された書物です。急性の病気との戦いの中で現れる様々なパターンの闘病反応やその経過、それに対してどのような生薬の組み合わせを用いると病気の経過がどのように変化するのか？ がつぶさに観察されています。この「病的な刺激や侵襲によって人の体に引き起こされる反応」は割と普遍的なようで、同じような闘病反応が急性感染症に限らず慢性の経過の病態にも同様に起こることもあるようです。

例えば風邪で有名な葛根湯は、傷寒論には「項背強^きばること^き凡^き凡^き」、つまり「首が凝ってツラく、まるで水鳥が飛び立つ時のように首を反らして耐えている状態」に使うと書かれています。これを応用して慢性的に首や肩が凝って仕方がないという人に葛根湯を飲んでもらうと良くなる人がいます。



かつて傷寒論が主たる治療対象としていた悪性の感染症が何だったのかは定かではありません。チフスであったとも言われていますが、そのようなタチの悪い細菌感染症のほとんどは衛生状態の劇的な改善と抗生物質により、現在では我々の住む日本のような先進国ではほぼ淘汰されてきました。スペイン風邪のような新型インフルエンザであったという説もあります。このようなウイルスによる感染症には現代の医学でもまだまだ良い治療法はないことも多いのですが、新型コロナウイルスの感染症として猛威を奮った昨今のコロナ禍も、人類の叡智が結集された新型ワクチンであるmRNAワクチンで沈静化の目処がたちました。今の時代、このような急性感染症の治療の主役は当然ながらもはや漢方ではありません。

ただ、数万年前から磨き抜かれてきた「人間の状態を総体的に把握し、それを良い方向に変化させる」技術は、現代医学的には把握できない心身の不調を整え、生体の持っている本来の能力を発揮させる方法として今活用されるようになっていきます。

体調が良くなり、気持ちが明るくなり、やる気が出てくる…。なにかの症状を治すためと当科を訪れた患者さまの少なからぬ方々が、「なんだか日々の生活が楽になった」とおっしゃいます。いわゆるQOL (quality of life: 日々の生活の快適さ) を高めるということは、実は現在の医学にとってはけっこう難問なのですが、漢方は患者さまの心身の状態を最適化(コンディショニング)することが治療の主眼なので、自然とQOLが高まる場合が多いようです。

ただ…体調が良くなるとご飯が美味しくなってしまう、体重が増えてしまう人がいるのがちょっと困りものなのですが…。

これまで漢方医学の成り立ちや基本的な考え方についてご紹介してきましたが、ここで大きく話を変えて「病気の患者さまを治療する」というのはどういうことか、考えてみましょう。

現代の医療では、まずは「患者さまにどういう異常が起こっているか？」を、診察や様々な検査で調べて「診断」をつけることが重要です。ときどき「手っ取り早く痛み止めを出してくれ」とか「チャチャッといい薬出してくださいよ」といったことを言われますが、これは真っ暗な闇夜の中で「とりあえず走ってくれ」と言われているようなものです。どのような事故に遭うかわかりませんので、まともな医師ならそのようなことは絶対にしません。

さて、病気の診断がつけば

- ・ どのような異常が患者さまの中で起こっているのか？
- ・ そのままにしておけばどうなってしまうのか？
- ・ どのような原因でそうなっているのか？
- ・ どうすればその異常を治せるのか？

などといったことが分かります。それらを踏まえ、医療行為がすべからく包含するリスクと治療によって得られるメリットを勘案し、さらに患者さまのご希望を十分汲んで治療の方針が決定されます。



治療にあたっては、薬や手術などといった強力な治療方法を駆使して患者さまを改善に導きます。治癒が可能なら治癒を目指し、完全に治すことが難しい病気では上手に付き合っていくように病気をコントロールします。例えば肺炎の患者さまならば、原因になっている菌を突き止め、有効な抗生物質を投与することでその菌の大部分をやっつけます。すると患者さまの免疫が残りの菌を退治し、炎症で壊された肺の組織を自己修復してまたほとんど元通りに「復興」します。

例えばがんが見つかったなら、切除可能なら外科的にそのがん細胞を取り除きます。すると患者さまの体に備わっている治癒力が、がんを切除したあと丁寧に縫い合わされた残りの臓器の傷を修復し、その臓器が元通りに機能するように再建していきます。つまり抗生物質や手術といった強力な現代医学の治療手段も、実は患者さまが持っている自己治癒力（自分で治るチカラ）を前提としているのです。このことは意外に忘れられがちです。

例えば栄養不良のために患者さまの治癒力が十分に発揮できないと、せっかく素晴らしい治療をしてもその後うまく治っていかないことが分かりました。そのため、現在はどの病院にも入院した患者さまの栄養状態を管理する専門のチームがあって、栄養面から患者さまの治癒力をサポートできるように活動しています。

もっとも…一人暮らしをしたことのある方ならたいてい記憶があると思うのですが、田舎の親御さんからの電話でまず聞かれるのは



「ちゃんとご飯食べてる?」というセリフだったのではないのでしょうか？世の中の親たちがまず一番に気にかけてくれることが、数十年前まで病院では割とないがしろにされてきたということにはちょっと驚いてしまいますよね。これは病院での治療はいかに患者さまを治していくかにフォーカスされていたこと、現在よりも若くて元気な患者さまが多かった時代には治る力のことを気にしなくても大丈夫だったことなどが原因と思われます。

現在のご高齢だったり体力の弱った患者さまが相対的に大変多くなっているため、この患者さまの治るチカラをきちんと引き出すことがとても大切になってきています。

ところで漢方はどのようにして治療効果を上げるのでしょうか？ 漢方医学の成立はある状態の病人がどのような組み合わせの生薬を飲むと良くなるのか？ どう変わるのか？ を経験知として積み重ねてきたものと思われますが、次第に古代中国の自然観の影響を受け、人間の仕組みについての「仮想モデル」的な概念が確立されていきます。

現在の科学からみるとおかしな点もたくさんあるのですが、そこは太古の仮想概念ですので…。例えば五臓六腑という名称は、今現在使われている内臓の名前とはほとんど同じですが、漢方的には内臓そのものではなく、ある生体機能をつかさどる機能単位を示す仮想的な概念です。

例えば漢方の「腎」とは、水の代謝とともに生まれ持ったエネルギーを供給するなどの役割をもち、加齢に伴う老化現象は主に腎の機能が衰えること（腎虚）に起因すると考えます。これは現在の生理学的には、腎臓のみならず、性腺や副腎などの内分泌機能に更に自律神経系も含んだ概念と理解されます。

また「気・血・水」という3つの仮想的な要素が体内をくまなく巡ることで健康が維持されていて、これが阻害されると病気になると考えます。

第4話でも触れましたが、最近になって話題にのぼる「気象病」は漢方的には気血水のうち、水の異常がある水滯(水毒)の症状そのものですし、冷え性や生理痛などの中には「血」の異常によるものがあります。これらはいずれも現代医学では病気のメカニズムが詳しく解明されていないため、治療法も十分には存在せず対処が難しいのですが、漢方には大変良く効く薬があります。

「木を見て森を見ない」という言葉があります。物事を細分化していったそのメカニズムに迫るミクロの視点は、さまざまな未知の事柄を解明してくれる反面、ともすると全体像を見失いがちです。

漢方は、逆に空の上から森全体を見るように、生体全



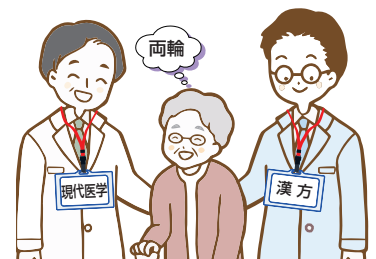
体を総体的に捉えるマクロの視点を用います。そうして俯瞰して数十兆個!! という天文学的な数の細胞からなりたつ「ヒト」という超複雑系システム全体の、どこに歪みが生じているかを捉え、それをどのような漢方薬を用いれば修正できるかの技術と知識を蓄積してきました。

結果として患者さまの心身の状態を一番いい状態に整える(コンディショニングする)ことでできるようになり、そうして患者さまの持っている「治るチカラ」を最大限引き出して、患者さま自身が病気に打ち勝てるようにする、それが漢方の本質的な治療戦略です。

病気の本態もわからなかった太古の昔ですから、それしか方法がなかったのですね。目に見えない病原菌などではなく、目に見える病人の状態に注目し、それを変えていく方法を磨き抜いてきました。

もちろん多くの病気に打ち勝つのにそれではまったく不十分であったことは、現代医学が進歩するとともに飛躍的に平均寿命が伸びてきたことを見れば明らかです。ミクロの視点から病気のメカニズムを解き明かし、強力にその病気の原因を討伐する現代医学のチカラは素晴らしいものです!

ただ、現代医学がその効果を十分に発揮するためには患者さまに強力な「治るチカラ」があることが必要なことは忘れてはいけません。他方、漢方はマクロの視点から患者さまの治るチカラを最大限引き出す…。そう、現代医学と漢方とはまさに「車の両輪」と言えましょう。



明治の時代に一度は捨てられた医学体系が今なぜまた復興してきたのか？ 僕は現代医学がミクロの視点を極めつつある今だからこそ逆に、欠けているマクロの視点として漢方が必要とされるようになったと思っています。当時捨てられたのも今復興しているのも、時代の必然なのです。

実際の漢方の診療というのは、どのようなものでしょう？「白髪の老人が手をかざして得体のしれない呪文を唱える」的なことを思っておられる方もいらっしゃるようで…(*^^*)



しかし、実際はいたって普通の診察です。通常、病院に行くと症状や経過を詳しく聞かれる「問診」や「身体診察」、採血や画像などの「検査」を経て診断、治療方針の決定に至ります。漢方でも基本的には同じです。とはいっても科学的な検査のない時代に確立した診療法ですから、診察は医療者の五感；視覚・聴覚・嗅覚・触覚(味覚はさすがに使いません)を最大限活かして行います。

漢方の診察は「四診」といって「望・聞・問・切」という4つの診察方があります。望診・聞診は外見や声音などを、視覚聴覚嗅覚をフル動員して観察します。四診のなかでも一番重要と言われていて、望診・聞診でピンとくるような処方、多くの場合よく効くものです。もちろんただの「外見」だけではなく、診察室に入ってくる時の足の運び、視線の動きから始まり、姿勢、手足の動きや声の張り、呼吸、喋り方などから多くの大切な情報が得られます。

「見た目で判断する」などという非科学的で不安になるかもしれませんが、実は現代医学でも優秀な医師は「なんかおかしい」といった感覚を大事にしているものです。そう感じる理由をはっきり説明するのは難しくても、患者さまの体に起こっている重大な異変を、些細な兆候の組み合わせから鋭敏に感じ取っているのです。これはなにも医師に限ったことではありません。

救急などで「小児患者の親御さんが“なにかいつもと違う”と訴える場合には、診察や検査で異常がなくても慎重に対応するように」と昔教わりました。常日頃つぶさに我が子を観察している親ならではの鋭い洞察力が、まだ検査に出ないような初期の段階での異変を嗅ぎ取っていることが時々あるからです。

問診は現代医学と同じく具体的な症状や経過に加え、漢方ではさらに普段の様子や前後の体調について根拠り葉掘り詳しくお聞きします。食欲、便通、睡眠や月経の不調などまで事細かく問診票や直接お話を伺って掘り下げていきます。「頭痛を治して欲しくて来たのに、便秘や生理がどういう関係があるのか？」と不審がられることもありますが、漢方は頭痛の治療でも、だるさの治療でも、めまいの治療でも、とにかく心身含め全身の状態を総体的に把握しないと正しい診療が行えないのです。したがって初診の患者さまは非常に時間がかかるため、完全予約制で、通常30分以上の診察時間に加え、問診票の記入にさらに予約の30分前に来院していただいています。

当科にはありとあらゆる症状や悩みごとを抱えた患者さまがいらっしゃいます。どの科に行ったら良いかわからない、またはかつていろいろな科を受診してみたけど専門外だと断られてしまっていて諦めている、というような症状でも、漢方では良い解決策があることもあります。逆に「こんなのがすぐ治るでしょう？」というようなことにすごく苦勞することもあるのですが…。

東洋医学診療科では漢方に限らず、時には現代医学の治療も併用したり、専門科へ紹介して並行して治療していくこともあります。「こんなこと病院で話しても仕方ない」と思われているようなお話が、漢方では重要な意味を持つこともあります。



特に初診時は気になることなどはできるだけ全部お話しください。

残念ながらお一人お一人からすべてのお話をじっくり伺う時間は取れないことも多いので、気になっていることをあらかじめメモなどにまとめてきていただくと、効率よく対応できます。

第10話 漢方の2つの顔

前回に引き続き、実際の漢方診療のご紹介です。

「望・聞・問・切」という「四診」のうち、最後の「切診」は患者さまに直接触れて診察する“触診”です。漢方ではどのような訴えで受診されたとしても基本的に全例で最初に脈・舌・腹を診察させていただきますが、この脈と腹を診るのが切診です。「花粉症の治療に来たのに、なぜお腹を触るの？」とこれまた訝しがられたりしますが、これも治療にあたって全身の状態を把握するために欠かせない診察なのです。

日本漢方では、特にこのお腹の診察「腹診」が重要です。現代医学の診察とは違い、脚を伸ばした状態で診察するのが特徴です。現代医学のお腹の診察は、お腹の中の炎症や腫瘍がないか等を診ますが、漢方の腹診では腹部を押した際の反発力や、腹部のいくつかの点を圧して妙な痛みが出るか、筋肉の緊張や弛緩、皮膚の温度、乾燥の程度、汗の有無など…様々なものを診ています。

脈の診察も現代医学のように脈の速さやリズムのみならず、強さや触れる深さ、脈の流れなども重視します。中国などではお腹の診察をしない一方で、脈を非常に細かく分類して詳しく診ますが、漢方では風邪などの急性の病気以外では、そこまで脈を重視しません。それでも脈から得られる情報というのはなかなかのものです。私は以前いた病院で鍼灸部門と一緒に逆子の治療をしていたため、何百人という妊婦さんの脈をとらせてもらったのですが、そのうち妊娠しているかどうか、さらには胎児の性別は男女どちらかを、脈を診ることで結構当てられるようになりました。おそらく交感神経などの変化で、動脈の壁の緊張などが影響を受けて変化するのでしょうが、人間というのは実に複雑精緻で不思議なものです。

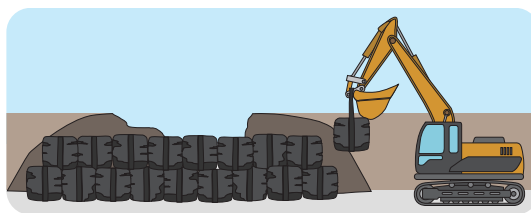
さて、こうして四診を経て患者さまの状態を診断し、治療のために適切な薬を選ぶわけですが、実は漢方には「標治と本治」という「2つの顔」があることはあまり知られていません。今現在つらい症状や、困っていることをできるだけ素早く緩和する治療が「標治」。目先の症状よりも患者さまの状態を（漢方的な視点からみて）最善の状態にするのが「本治」で、これによりご本人の治るチカラを引き出ししていく戦略です。

もちろん両者は全く別個のものではなく、多くの場合多少なりとも重なり合って進行していくのですが、現在多くの医師が使っているのは、ほとんどの場合が困った症状に便利な薬という「標治」的な使い方です。これはこれで非常に便利で、だからこそ医療の現場でも広く使われていますし、市中の薬局でも実にたくさんの漢方薬が市販されています。そういう薬の多くはキャッチーなカタカナなどの名前をつけられて売られていて、購入される方の中にはそれが漢方薬だと知らないで飲まれている方もたくさんおられると思います。名前を変えてまで売られるのは、イメージは良くないのかもしれませんが、それだけ漢方薬がよく効くからでしょう。

一方、当科のような漢方の専門科では本治を中心に治療を行うことが多いです。標治が、洪水が起こったとき家の周りに土嚢を積んだりポンプで水をかき出すような治療だとすれば、洪水の原因となっている破綻した堤防を修繕したり、そもそもの川の流れを治水工事でなおすような、時として遠回りな、しかし本質的な治療が本治、といえれば分かりやすいでしょうか。



(土嚢) 標治



(修繕) 本治

第11話 漢方薬は“調味料”？

前回、漢方には「本治」と「標治」という2つの顔があるというお話をしました。本治では、漢方的な視点から見た患者さまの状態を変えていく「ツール(手段)」として、種々の漢方薬を使います。この場合の漢方薬は、言ってみれば素材を最高に美味しくするためにシェフが使う調味料のような存在です。

ときどき「この漢方はどういう効果の薬ですか？」と聞かれることがあります。標治では「これは〇〇の漢方薬です」と明確に答えやすいのですが、本治では答えに窮することが少なくありません。漢方的な診断は、陰陽虚实、六病位、気血水、五臓などの多様な評価軸が入り組んでおり、本治ではこれらを最適化する目的で漢方薬を使うわけですので、難解な解説にならざるを得ません。



また処方された漢方薬をネットで調べる患者さまは多いでしょうが、調べてみたら子供の夜泣きの薬だったとか、自分は男なのに女性向けと書いてあったとか、自分が治したい症状とぜんぜん違う病名が並んでいたなどなど、「あの先生間違っって処方したんじゃない？」と疑心暗鬼になることもあるようです。本治ではそのような通常の薬の解説からすると理解できない処方が出るのがしばしばあります。一般的な漢方の適応症や効果は、現代医学のシステムに漢方を組み込むために便宜的に決められた標治的な効果や病名のみで、長い間に積み重ねられた経験知のほんの一面にすぎません。

漢方薬の作用というのは非常に多岐にわたり、幅広いものです。例えば「醤油ってなに？」と聞かれたらどう答えるでしょう？「刺し身や寿司につける黒っぽい液体調味料」というあたりが無難な答えですが、寿司だけでなく煮物や焼き魚にも欠かせないし、蕎麦や天ぷら、TKG(卵かけごはん)にも必要ですよね。時にはフランス料理の隠し味にも使われるそうで応用範囲は無限大です。漢方薬も本治ではそういう使われ方をするのです。

さて、漢方の真価である本治を受けるには、当科のような専門科を受診していただく必要がありますが、標治的な使い方でも十分に効く、便利な漢方薬がいくつもあります。

有名などころではこむら返りに著効する芍薬甘草湯。カタカナの名前で市販されていてテレビCMもよく見かけます。余談ですがあの製薬会社さんはいろいろな漢方薬をキャッチーな名前で販売していて、なかなか商売上手だなあと感心しています。

漢方薬は標治的な使い方ではしばしば即効性で、世間で言われている長く飲まないと効かないというのは正しくないのですが、なかでもこの芍薬甘草湯は医師も驚いてしまうほどの即効性で、飲むと数分で良くなるといいます。頻繁にこむら返りを起こす方は、起こりやすい時間帯の前に内服しておくとういようです。多くは寝ているとき、特に明け方に起きるのではないのでしょうか？ その場合は寝る前に飲んでおくというわけです。ただ、たくさん取りすぎると浮腫んだり血圧が上がる副作用が出る方がいらっしゃるので、毎日飲むなら寝る前に1回程度にしたほうが安全です。

一方、お子さんに多いウィルス性の嘔吐下痢や、天気が悪くなる前にいつも頭が痛くなる、というような方は五苓散という薬を試してみるといいですね。これも



カタカナ名でドラッグストアでも売られています。成分に桂皮(シナモン)が含まれているのでシナモンアレルギーのある方は要注意ですが、あまり副作用の心配がない漢方薬で、二日酔いにも実によく効きます(だからといってお酒を飲みすぎるのは禁物ですが)。

漢方的な考え方では水毒という、水の代謝を改善する薬で本治でもしばしば活躍します。

第12話 漢方という選択肢

さて、これまで11回に渡って漢方の歴史や考え方をご紹介してきましたが、最後にちょっと怖い話もしなければなりません。あらゆる医療がそうであるように、漢方といえども副作用や過敏反応のリスクと無縁ではられません。

「天然だから、安全」や「効果が穏やかで副作用がない」と思っている方もいらっしゃると思いますが、世の中にはピーナッツや蕎麦のアレルギーが命にかかわる方もいます。基本的には安全性の高い漢方ですが、比較的稀ながら副作用はあります。前回ご紹介した芍薬甘草湯など、多量に摂り過ぎると身体がむくんで血圧が上がったり、電解質が乱れて体に力が入らなくなったりすることがあります。原因となるのが「甘草」という生薬で、ほとんどの漢方薬に含まれています。専門の医師の処方以外で長い間何種類もの漢方薬を同時に飲み続けるとリスクが上がります。

そもそも漢方薬は一つ一つが完成したレシピであり料理のようなもの。複数の漢方薬を組み合わせる相性はかなり難しいものです。それぞれが美味しい和食とフランス料理と中華料理を、同じ器で混ぜたらどうなるか？ と考えてみればお分かりいただけるでしょう。

漢方薬の副作用や過敏反応は他にもいくつかあるのですが、ぜひ覚えておいていただきたい生薬が「黄芩おうこん」です。非常に稀(数万人に一人くらいの割合)ですが体質的に、肺や肝臓に命にも関わりかねない異常が現れる方がいます。黄芩は誰でも買える市販の漢方薬にも含まれていることが珍しくなく、知らずに摂取されている方も多いと思いますので私は非常に危惧しています。ご自分が飲まれる薬にこの生薬が入っていたら、妙な空咳・息切れ・異常なだるさ・原因不明の微熱などの症状が出てこないか注意して、変だと思った



らただちに受診するようにしてください。

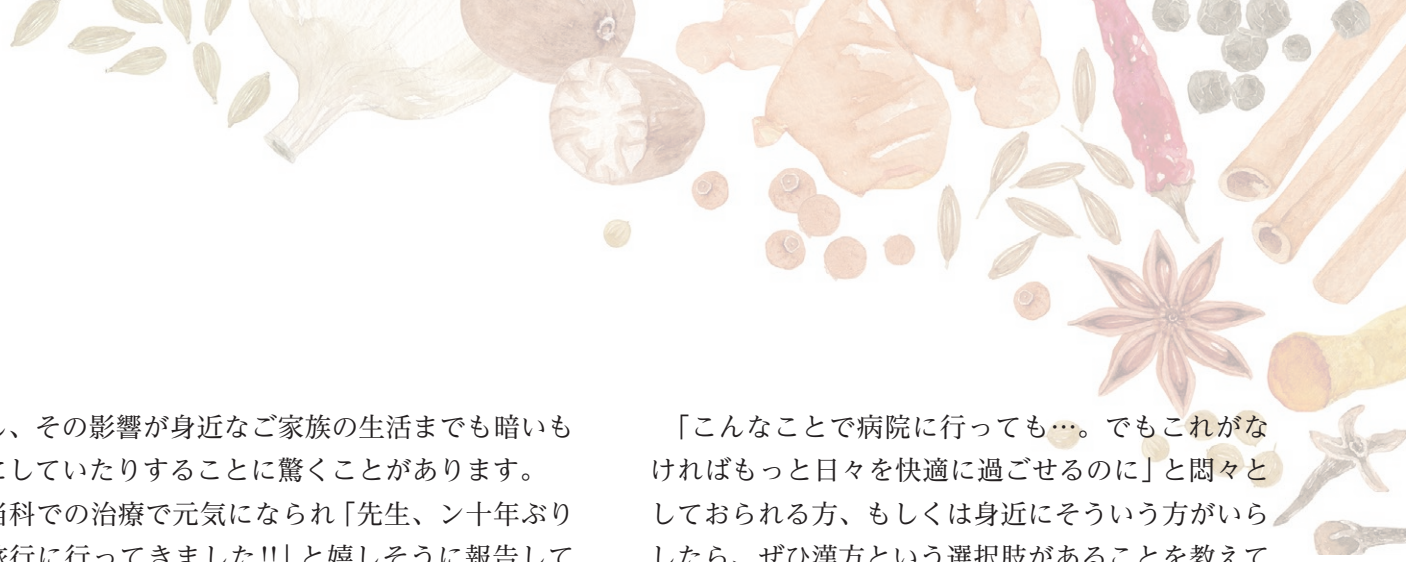
もちろんこういう体質の方はめったにおられませんし、異常が出ても早期に見つければすぐに改善するのですが、できればこのようなリスクのある薬はきちんと医師にかかって、注意深い観察のもとで使うのが安全だと思います。

さて、この「漢方のチカラ」シリーズも今回が最終回です。

人間というたくさんの細胞から成り立つ極めて複雑な生命体を完全に理解するには、我々の科学はまだまだ不十分です。漢方はいくつもの生薬を組み合わせたこれまた極めて複雑な構成の薬を用いて、おそらく一つ一つは小さな薬理作用をたくさん同時多発的に作用させることで、超複雑な生命体「人間」を全体として都合の良い方向に変化させていく治療術です。

2000年も昔の医療体系ですから、なんでもできるわけではありませんし、残念ながらすべての患者さまを救えるわけでもありません。ただ、おそらく多くの方が思っておられるよりもずっと強力で、うまく使えばかなりの方に役立つことを日々実感しています。

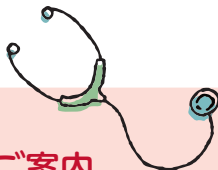
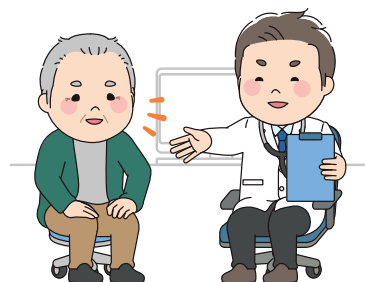
ときどき患者さまから「西洋医学には命を救ってもらったけど、漢方には人生を救ってもらった」と言っていただくことがあります。そんな大げさな…といささか恐縮してしましますが、命に関わるわけでもないし、そこまでツラそうに見えない、例えば「なんとなく胃が重い」とか「胸がつか痞える」であるとか、「なんだかいつもだるい」「すぐ風邪を引く」など、いうなれば「些細な症状」のために何年間も外出を控えて家に引きこもってしまったり、そんな症状でいつもツラそうだと家族も気を遣ってしまい、家の中がいつもお通夜のようなだったなど、我々医療者からすると「この程度の症状でそんなに?!」と想像もつかないほど患者さまの生活の質(QOL)が低



下し、その影響が身近なご家族の生活までも暗いものにしていたりすることに驚くことがあります。

当科での治療で元気になられ「先生、ン十年ぶりに旅行に行ってきました!!」と嬉しそうに報告してくれる患者さまも、最初にいらした理由は「なんとなくだるくて胃が重い」だけという、医学的には「些末な」理由でした。また、大したことはないけれど、いつもだるさやイライラが気になって何をする気にもならず「自分の人生はもう終わりのだ」と諦めていたという患者さまは、漢方治療でお元気になるとボランティア活動を再開されるなど生き生きと日々を送られるようになったとのことです。

「こんなことで病院に行っても…。でもこれがなければもっと日々を快適に過ごせるのに」と悶々としておられる方、もしくは身近にそういう方がいらしたら、ぜひ漢方という選択肢があることを教えてあげていただきたいと思います。



東洋医学診療科 受診のご案内

初めて、または前回受診から半年以上が経過し、以前と異なる症状で東洋医学診療科の診察をご希望の方は、全身の状態を把握するために時間を長く必要とします。通常の予約枠とは別に設けている「初診枠」の予約をお取りください。完全予約制ですので予約なしでの初診希望はお受けすることができません。より良い診療を行うため、どうかご理解ください。

受診当日は問診票の記載のために30分前に来院していただくようお願いします。(事前に問診票を記載していただければ時間どおりの来院でも構いません)

時に研修に来ている医師が予診を行うことがあります。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

「こんなこと関係ないだろう」というようなことでも漢方的には重要な意味を持つことが多くありますので、受診時に気になっていることは細大漏らさずお伝えいただけますと助かります。

事前にメモなどにまとめておいていただくと、忘れずに全てお話いただけるようです。

こんな症状で受診していいの？ や、どこに行っても治らないと言われた…などということでも漢方が助けになれることは少なくありません。

お気軽にご相談ください。





発行：亀田総合病院広報企画室（〒296-8602 千葉県鴨川市東町929）