

たまなの養生学

①養生学の基礎

—中医学に学ぶ、病気にならない生活習慣—

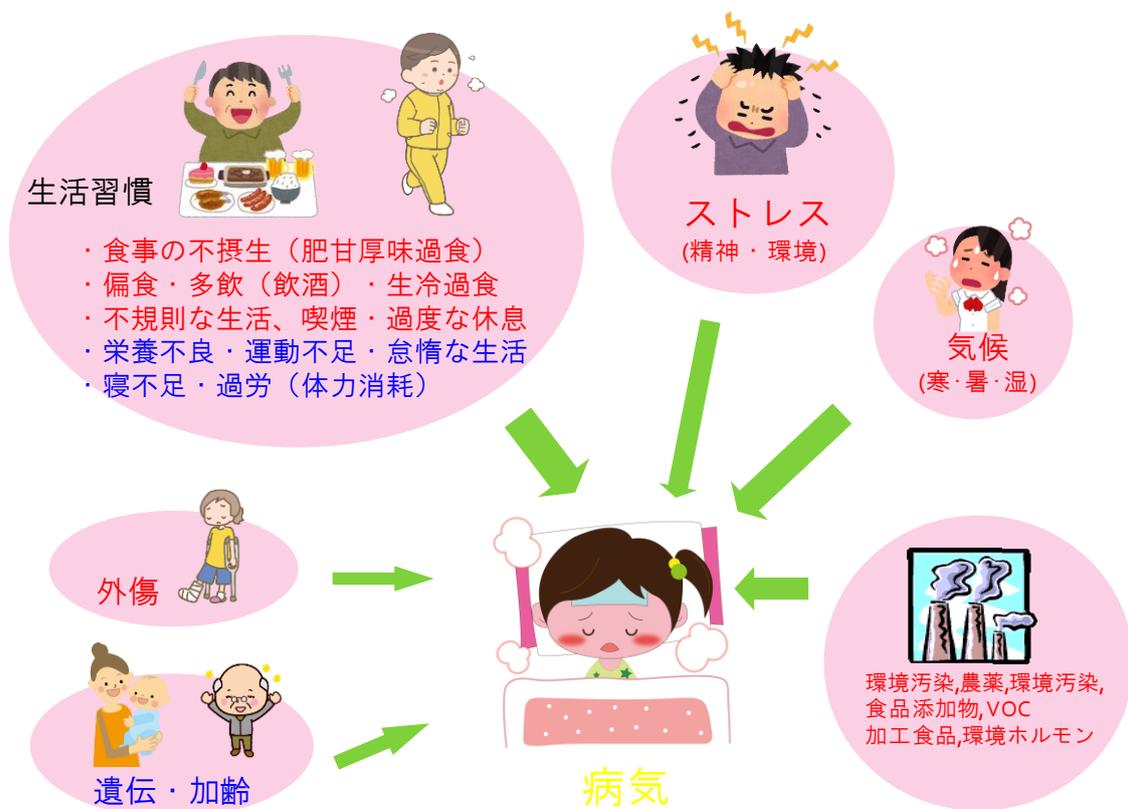
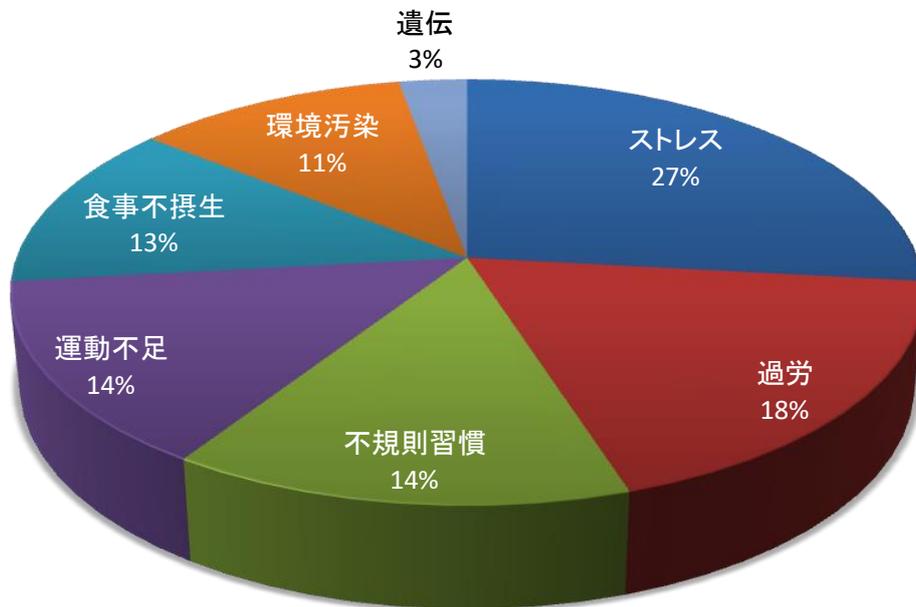


薬学博士 吉村吉博

日本統合医療学園学長・漢方吉村薬局(埼玉・富士見市)・漢方健康堂(池袋)顧問
(日本薬科大学漢方薬学科前教授・星薬科大学客員教授・東京農業大学栄養科学科非常勤講師)

- I 養生
- 1. 病因
- 1) 病因の種類

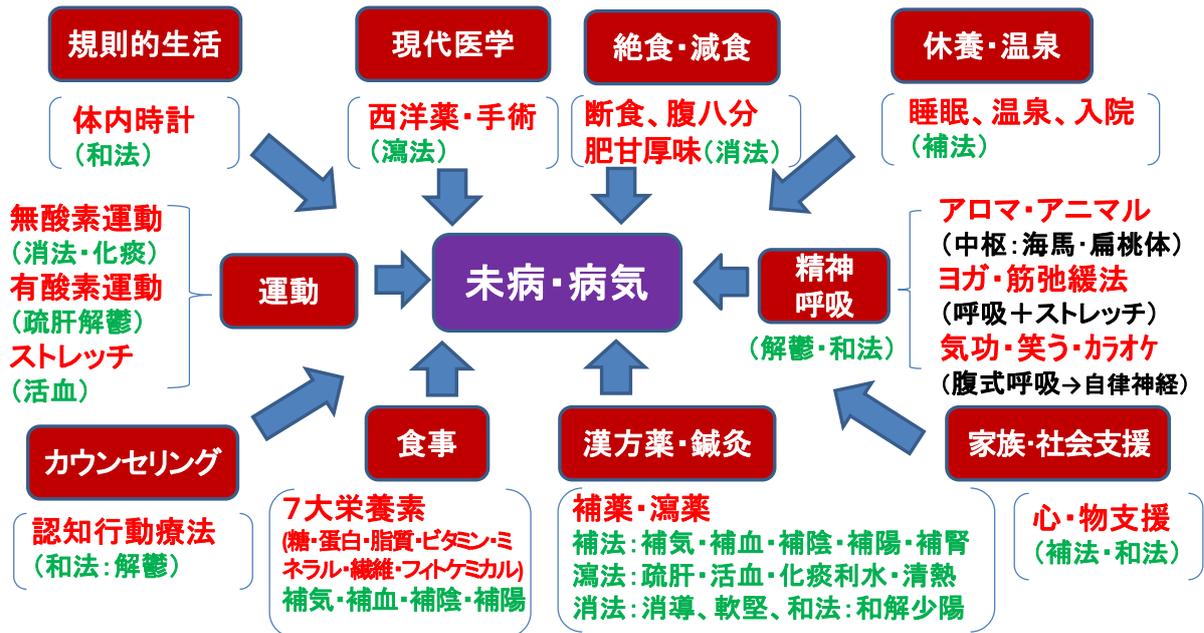
病気は過ぎたるは、なお及ばざるが如し



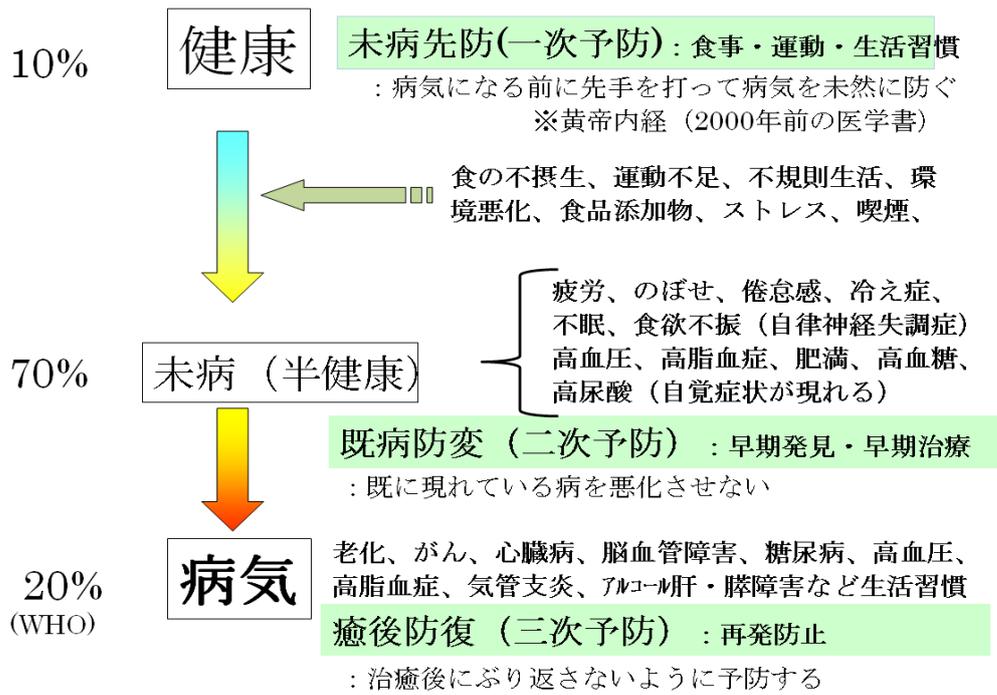
2) 病因とその疾病

原因 (病因)	メカニズム (病機)	疾患・病態例	
外因 (外感)	気候 六淫 = 風・湿・暑・火・燥・寒 ウイルス感染 (風寒) インフルエンザ感染 (風熱) 環境の湿気 (風湿) 熱射 (暑邪) 乾燥 (風燥) アレルギー (風邪)	かぜ [悪寒・発熱・頭痛] かぜ [発熱・頭痛・咽頭痛] むくみ、関節痛 夏ばて、痙攣、高熱 乾咳、鼻閉、かゆみ 蕁麻疹、湿疹、風疹	
	生活・環境 (大気, 水, 食品汚染) : 農薬, PM2.5 環境 H, 防腐剤, VOC, 薬 肺腎陰虚 + アレルギー (風邪) → 免疫反応 ↑ 気血兩虚 + 湿邪 → 湿痺・免疫過剰 脾腎陽虚 + 有害物質 → 顆粒球 ↑ 免疫反応 ↓	花粉症、アトピー、喘息 リウマチ、膠原病 がん、潰瘍	
	外傷	細菌による障害	食中毒
内因 (内傷)	精神ストレス (七情) 怒 → (肝気上昇, 心腎不交) 思 → (脾気結束, 気滞)		不眠、うつ、脳卒中、動悸 食欲不振、脹痛、うつ
	食事不摂生 (過食, 多飲) 偏食 栄養不良	過食 → (食滞) 肥甘厚味・酒・辛辣 → (湿熱) 生冷 → (痰湿・寒湿) 少食 → (血虚) (陰虚)	消化不良、肥満、糖尿病、蓄膿症、湿疹、結石、がん 腹痛、下痢、悪心嘔吐 栄養失調、口内炎
	過労 (労倦)、寝不足 ※ 労逸 : 労倦 + 安逸	過労 (労力・労神過度) → (血虚) 性行為過度 (房事過度) → (腎虚)	無気力、息切れ、がん、早漏、月経不順、不妊
	運動不足 過度な休息 (安逸過度)	体力不足、肥満 → (気虚・陽虚) 代謝障害 → (血瘀・痰飲)	倦怠、筋力低下、帯状疱疹、月経痛、刺痛、子宮筋腫
	生活習慣不規則	自律神経失調 → (肝気鬱結, 犯胃)	頭痛、胃腸障害、不眠
	慢性病、加齢 (→ 老化)	機能低下 (肝腎脾虚、陰虚、陽虚)	老化、更年期、認知症、腰痛
	遺伝性 (先天性虚弱)	遺伝子異常	高血圧、ダウン症、

2. 治療

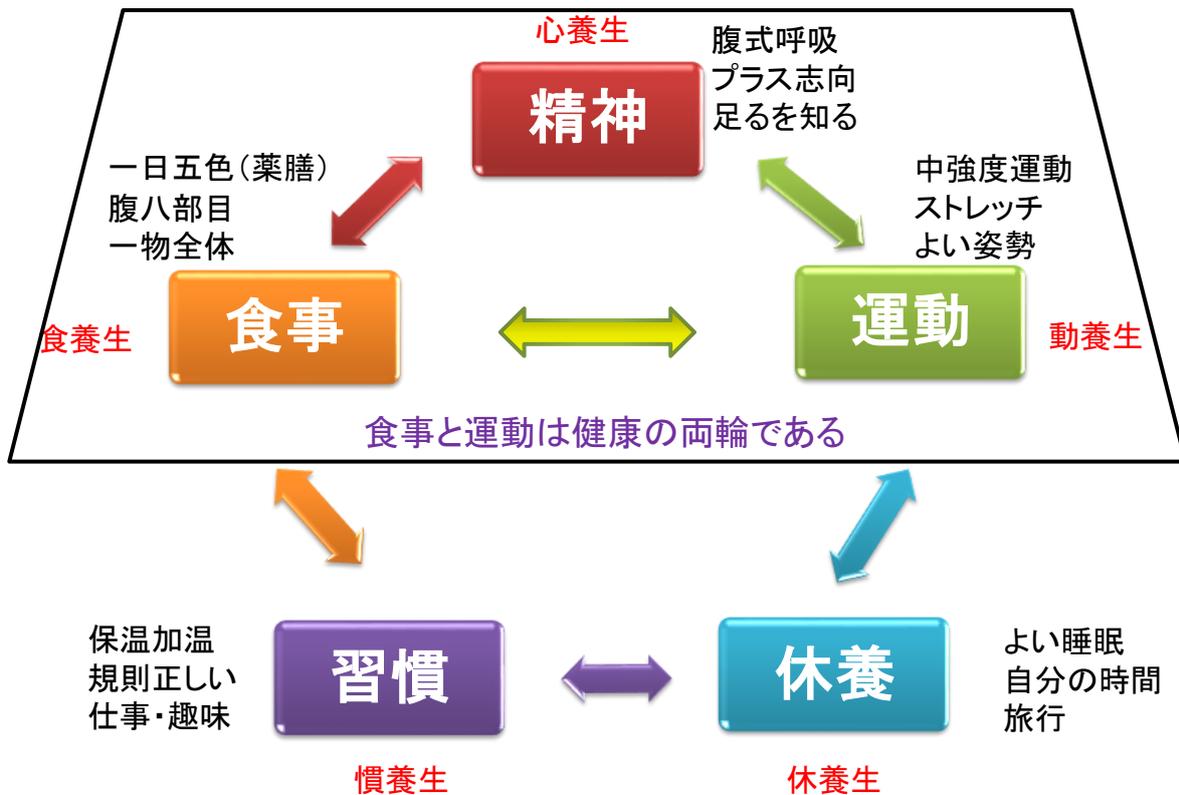


3. 未病



4. 養生

1) 五要素



2) 養生の四字熟語



身(体)と土を二つにすることは不可能である。これは生まれ育った土地の食べ物が、体にとって最も良いこと。その土地で獲れたものや旬の食材をとることで元気になる。

地産地消で心身が元気



冬に罹る病気を、夏の間で治しておく。夏の間で体が必要とする料理や材料をしっかりと食べて体調を整えて病気をしらすの体にする。病気になる前に予防しておくこと。

予防に勝る治療なし



医食同源の原語。病気を治す薬と普段の食事は同様に重要で、健康の源である。体によいものをしっかりと食べて元気になるもので、薬膳の基本となるものである。

漢方と食事は健康の源

3) 養生訓

125 歳への挑戦

- 一日五色 (白・青・黒・黄・赤) 一汁三菜のバランスのよい食事をとる (穀類・芋類・野菜・豆類・茸類・果物・海藻・発酵食品・魚介類は多く、植物油・香辛料・卵・乳製品は嗜好、肉類・動物脂・塩は少なく)
- 旬のものを丸ごとよく噛んで食べ、偏食、早食い、間食をさける
- 脂濃い物、甘い物、味濃い物、冷たい物、辛い物の取り過ぎに注意する
- 食事は腹八分目で暴飲暴食をさけ、朝は快食・快便を心がける
- 食品添加物・農薬、水・大気の汚染をさけ、スローフードをとる
- 適度な水分・お茶の補給と腹式呼吸を心がける
- 有酸素運動 (三十分の速歩)、ストレッチ・筋トレを習慣にする
- 正常体重 (BMI が十八〜二十五) になるよう心がけ、よい姿勢を保つ
- タバコは吸わない、酒は飲み過ぎない、サプリや薬は服用し過ぎない
- 身体を冷やさない工夫 (熟睡・風呂・温性食・服装・運動) を心がける
- 規則正しい生活、よい習慣を身につけ、歯のケアをしっかりとる
- 頭を使う (新聞・本を読む、日記を書く、パソコンをする)
- 打ち込める仕事と趣味をもち、毎日充実した日々を送る
- 十二時には就寝し、十分な睡眠をとり、早起きして朝日を浴びる
- 過労を避け、お風呂に入り、一日三十分は自分の時間をとる
- いつまでもおしゃべりをして、時々旅に出かけ、自然と触れあう
- 愛する人或いはよき友達と明るく語り合い、大いに笑う
- ストレスを緩和し、マイナス指向からプラス志向へ転換する
- 生きがいや目標を見つけ、道徳意識を高め、強い欲を出さない
- 先祖、親族、周りの人に感謝し、人に親切にして幸せを願う

II 養生法の各論

1. 1日5色

五色	青	赤	黄	白	黒
分類	野菜類 (ビタミン)	肉類・魚類 (動物性蛋白質)	穀類・豆類 (糖質) (植物性蛋白質)	乳類・油脂類 (脂質)	海藻類・茸類 (ミネラル)
食材	にがうり、セロリ、緑茶、ピーマン、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、パセリ、にら、ねぎ、果物	牛肉、鶏肉、羊肉、内臓、豚肉、マグロ、アジ、エビ、卵	玄米、トウモロコシ、ジャガイモ、大豆、ピーナッツ、クルミ、卵	牛乳、ヨーグルト、動物脂(ラード)、植物油(菜種油) 酢	わかめ、海苔、ひじき、昆布、カキ、あわび、シイタケ、マイタケ

2. 身土不二・一物全体

○身土不二、

①現在、輸入やハウス栽培・養殖、さらには「植物工場」で一年中食べられるようになった。春には菜の花や筍、夏にはナスやキュウリ、秋にはキノコや秋鮭のように旬の食材は美味しさも栄養価も高い。

②春夏には体をクールダウンしてくれる葉物や果物、秋冬には体を温めてくれる根菜類があり、四季の自然のサイクルと身体が調和している。

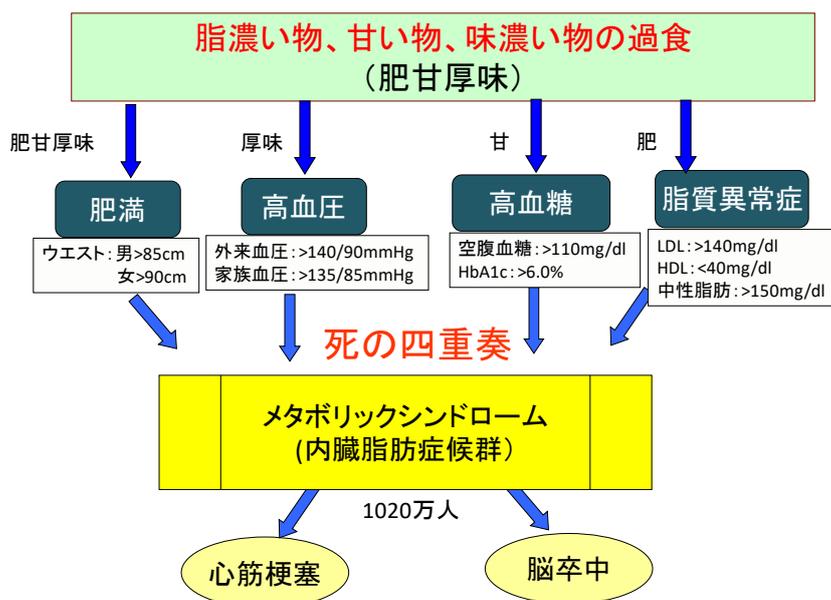
③地元でとれる作物や魚介は、地元の季節に合わせたものである

○一物全体

①お米なら玄米、小麦粉なら全粒粉、だいこんの葉、にんじんの皮つき

②ブドウの種や果皮、落花生の薄皮にはポリフェノールの一種であるレスベラトロールがたくさん含まれ、強力な抗酸化作用をもち、サーチュイン遺伝子を活性化し、長生きする。

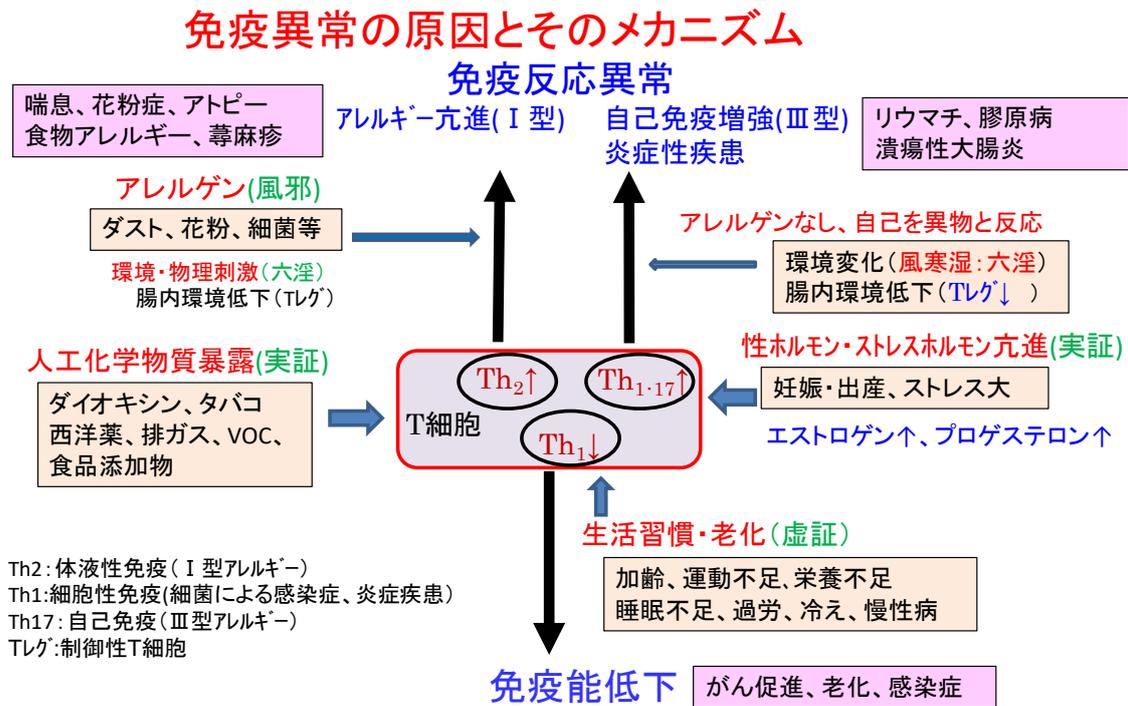
3. 肥甘厚味の依存



4. 腹八分目

- ①老化抑制：活性酸素消去物質（SOD）増やす→シミ・シワ、認知症予防、血管肥厚防止
- ②インスリンの働きをよくする →糖尿病予防
- ③持久力アップ、筋力効果
- ④がんの抑制、遺伝子の修復
- ⑤免疫抑制物質→免疫細胞の正常化

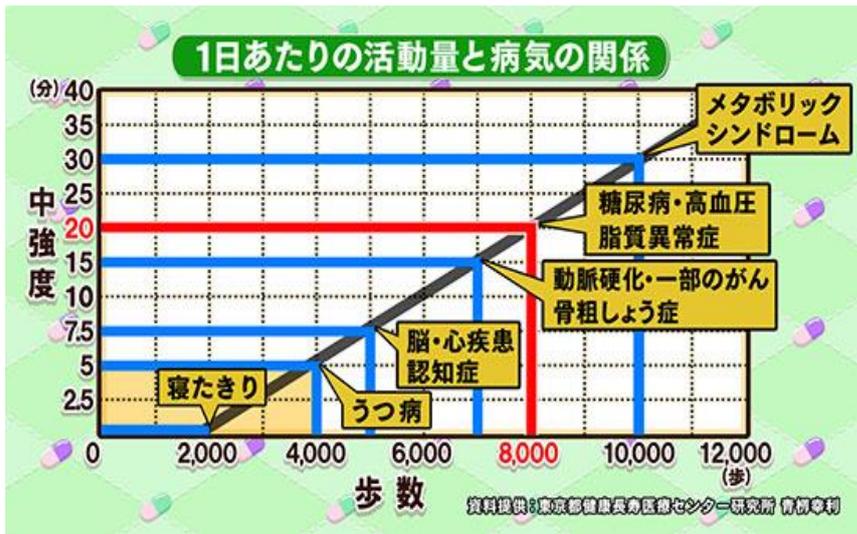
5. 食品添加物・農薬・環境ホルモンに注意



6. お茶のすすめ

- ①収斂作用：タルミ・しわ防止（肌を引き締める力があり、皮膚の水分を保つ）
- ②活性酸素抑制作用：認知症の予防、抗がん、老化防止、脳梗塞の予防、
- ③肝臓の脂質代謝活性上昇：脂肪吸収抑制、肥満予防
- ④コレステロール吸収抑制：肥満防止
- ⑤殺菌・抗ウイルス作用：インフルエンザウイルス、O-157、ピロリ菌、風邪、MRSA 対策
- ⑥消臭作用
- ⑦解毒作用：アルカロイド、重金属の解毒、解毒酵素活性
- ⑦抗アレルギー：花粉症
- ⑧血糖抑制、高血圧抑制
- ⑨新型コロナ感染予防

7. 運動の習慣化



8. 西洋薬は飲み過ぎない

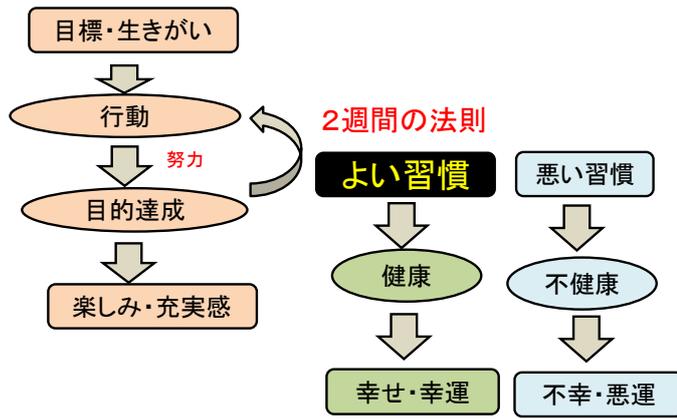
75歳以上で薬を使っている人では、1か月に1つの薬局で7種類以上の薬を受け取っている割合が26%。薬が6種類以上になると、副作用を起こす割合が10~15%にまで高まる。薬は「なるべく5種類まで、むやみに薬をほしがらない」。



9. 冷やさない



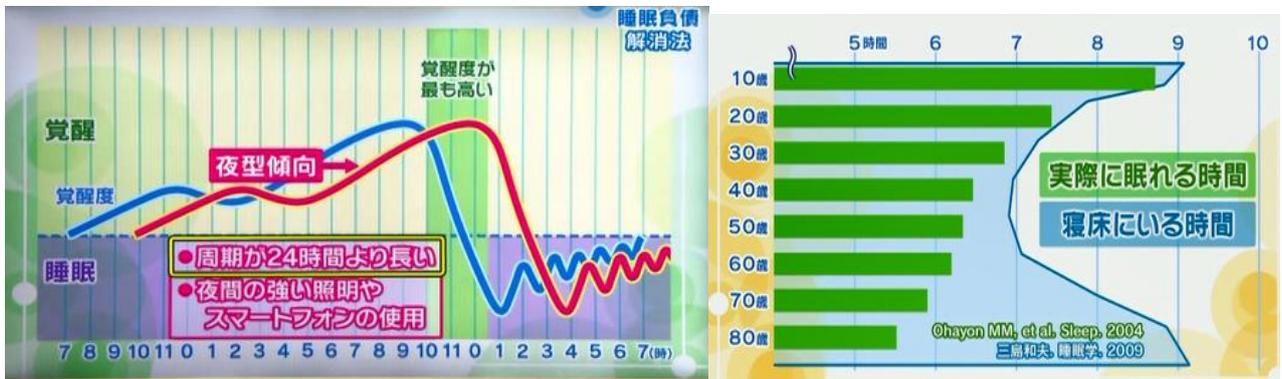
10. よい生活習慣



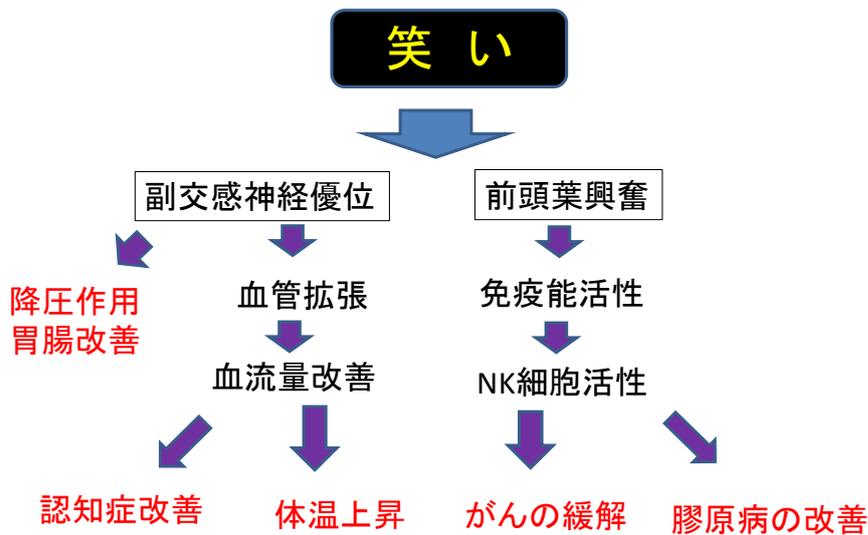
よい習慣は2週間で決まる

11. よい睡眠

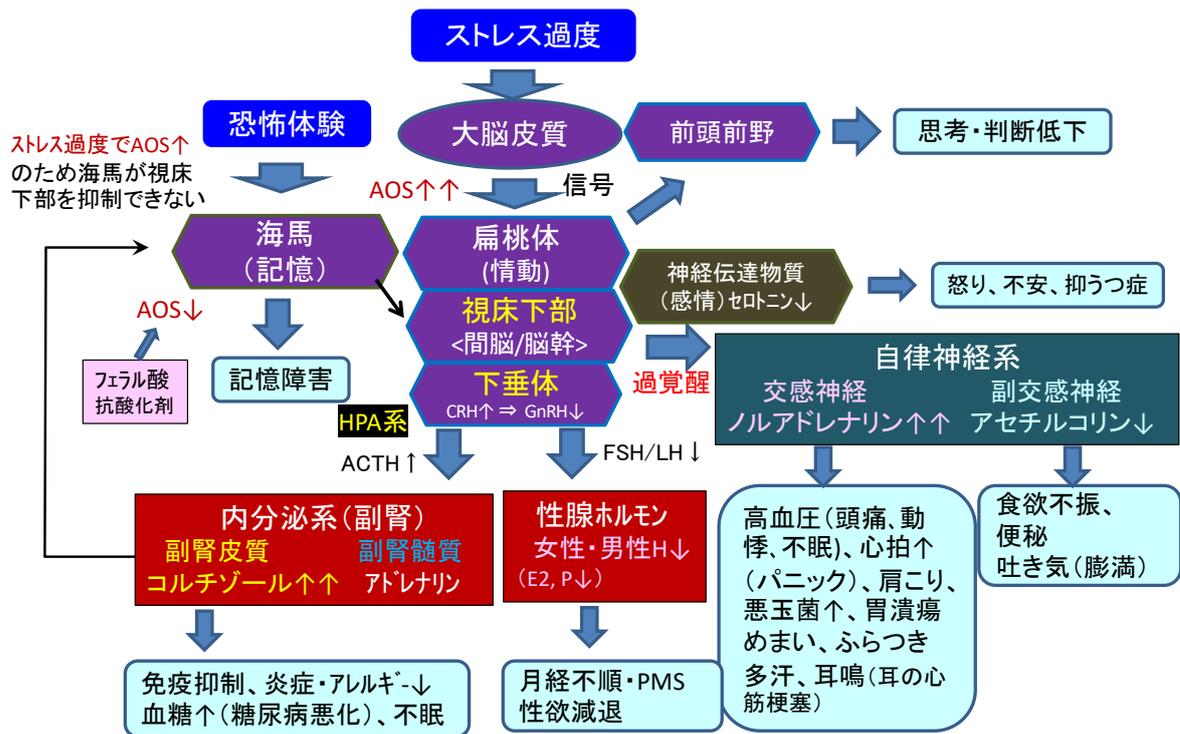
睡眠負債になると、短期では疲れ、倦怠、仕事の能率低下、事故リスク、長期では認知症、うつ病、糖尿病、高血圧、肥満になりやすい。



12. 笑い



13. ストレスの緩和



マインドコントロール

- ・気にしない (気にしていると病気になる)
不安をもつ・気にすることはエネルギーを消耗 (気虚)
希望をもつことはエネルギーになる (補気)
他人は全く気にしていない、自分が気にしているだけ
一日一生 (Live in the moment : その日その日を生きる)、
今日は今日 (明日はいないかもしれない)
- ・足るを知る (欲も八部目で満足、過ぎたるは及ばざるがごとし)
見返りを期待しない (教師と学生、親と子→奉仕精神はいつか我に戻る) : 刻石流水
他人の幸せを願う (まわりまわって自分の幸せに繋がる) = 「情けは人のためならず」 ←忘己利他
負けるが勝ち (相手に譲ることは、いずれ自分が得する)
- ・他と比較しない (比較するならば、劣者である被災者や病んでいる人と比較せよ)
天は二物を与えない (どんな人でもよい点、欠点がある)
悩みを客観的に判断 (もう一人の自分で判断する)

14. 生きがい

- ①仕事、趣味などを通して生きがいを見つける
⇒喜びや達成感、幸福感がある
- ②仲間とのコミュニケーションにより生きがいを見つける
⇒地域社会や近所との助け合い

15. 道徳意識

① 足るを知る

己の身の程を知り、それ以上を望まないことが、豊かに（幸せ）生きる。

物やお金のことを 100% 考えるのではなく、60% に留めて、40% は内なる価値を考える。

② 欲八分目

過度な欲（金欲、性欲、食欲）、名誉欲には気をつける

儲け話には裏がある。きれい娘にはとげがある。食べすぎは病気への一歩

16. 人に親切・感謝

「人に親切にする」ことにより炎症物質を出させる遺伝子が働かなくなり、炎症物質が減る。

昔から人類はお互いに助け合って獲物を捕って生きてきた。これが原点である。孤独になることは炎症モードを引き起こし、人に親切にすることにより自分の体によい反応をする。



健康になり長生きすることが人生の目的ではなく

健康であり活動できることが人生の目的である

吉村吉博 (問合せ先)

- 日本統合医療学園：〒171-0022 東京都豊島区南池袋 2-47-14
<http://tougoiryo.jp/>
電話:03-6914-3322 携帯:090-8849-4007、Email:yoshimura@tougoiryo.jp
- 漢方健康堂：学園内 電話:03-6914-3233
<http://www1.ocn.ne.jp/~kenkodo/>
- 漢方吉村薬局：〒354-0015 埼玉県富士見市東みずほ台 2-2-10
電話：049-268-1530
<http://homepage2.nifty.com/YoshimuraKanpo/index.html>