

たまなの養生学

～知っておきたい身体のこと～

⑤臨床からみた東洋医学

ーセカンドオピニオンのすすめー



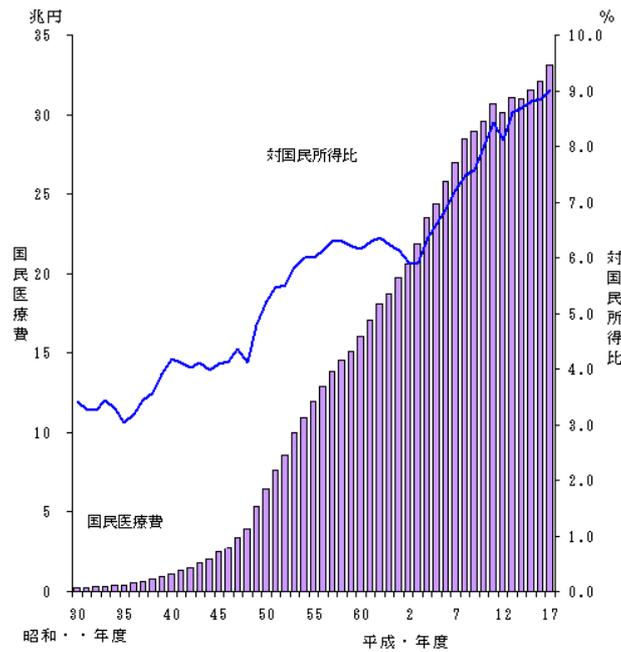
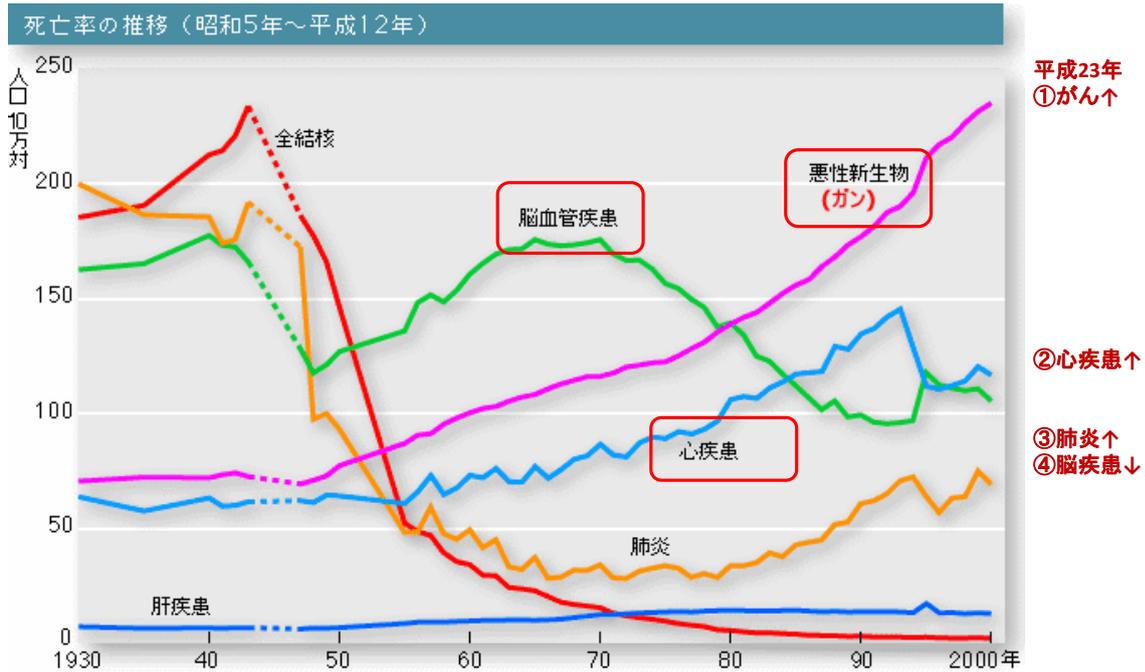
薬学博士 吉村吉博

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)

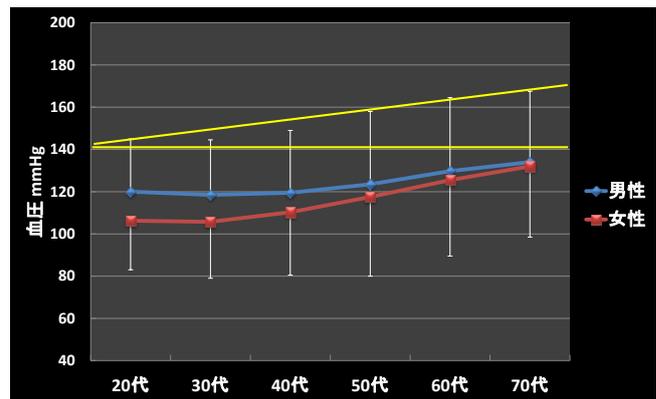
★ 現代医療の問題点

- ★医学が進歩しても医療は進歩していない。病人が増えている
- ★薬は毒である。薬漬けからの脱却
- ★心療内科や精神科は必要ない。薬が人をダメにする
- ★早期発見・早期治療の2次予防よりも根本原因の1次予防が大事
- ★検査で病気になる

1. 医学が進歩しても医療は進歩していない。むしろ病人が増えている



2. 薬は毒である。薬漬けからの脱却



3. 心療内科や精神科は必要ない。薬が人をダメにする

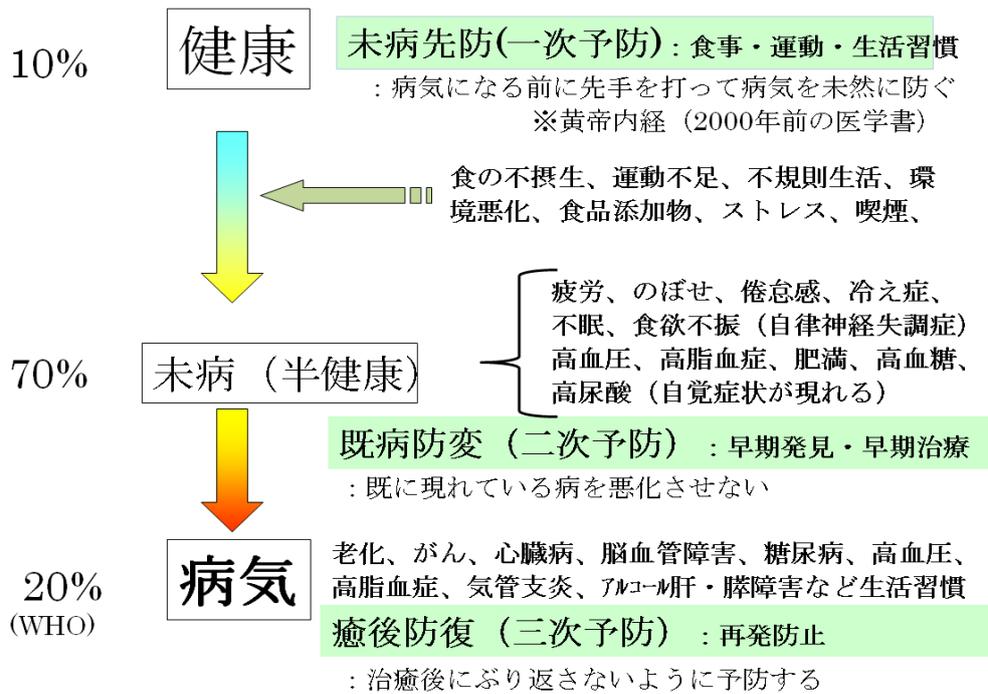
あうつ病で処方される抗うつ薬で1年間で計5人が死亡し、52人に不整脈、23人に長時間の痙攣用量を守って使っていても薬物依存に陥り、薬を急に減らすと、不安の増大やパニック発作、頭痛、筋硬直、不眠などの離脱症状が現れる。

ベンゾジアゼピン系（ベンゾ系）薬剤といい、抗不安薬や睡眠薬として広く用いられている。だがこの薬は、長期に使うと抑うつや注意力低下などの副作用が表れやすい。さらに、用量を守って使っていても薬物依存（常用量依存）に陥り、薬を急に減らしたりやめたりすると、不安の増大やパニック発作、頭痛、筋硬直、不眠などの離脱症状が表れることがある。

ところが日本では、多くの精神科医や内科医が「飲み続けても安全」と、漫然と使い続けた。国連の国際麻薬統制委員会の2010年報告では、日本はベンゾ系睡眠薬の使用量が突出して多く、同一人口当たりの使用量は米国の約6倍だ。10年以上の服用者も多く、常用量依存患者は相当数に上ると見られる。

4. 早期発見・早期治療よりも根本原因の追及や生活改善

実は人口当たりの医師や看護師の数は世界標準にあり、将来は過剰になると予測されている。人手が不足するのは、病床数や受診数が多過ぎるためなのである。日本の人口あたり病床数や外来受診数は世界標準の2~3倍にのぼる。外来では、「3時間待って3分診療」と言われるように、患者一人当たりの診療時間は極めて短く、このためもあって患者は繰り返し受診することになる。日本一人あたりの受診回数は年間14回(高齢者は40回)で、世界でも群を抜く。



5. 検査で病気になる

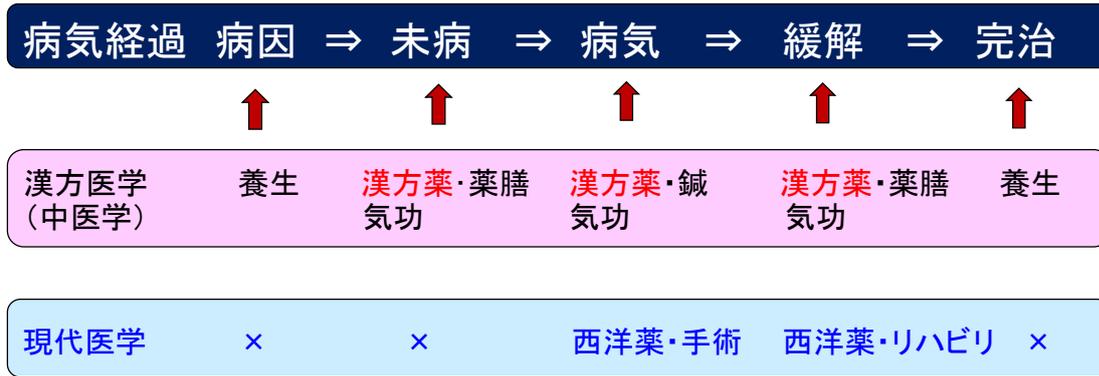
- ・必要のない検査、安易な受診
- ・新血圧基準によって、安易に薬を出す医者
- ・医療の質を落とす安易な受診。皆保険制度の功罪
- ・検査をしなければ病院経営が成り立たないシステム
- ・被ばく線量が多い胃バリウム検査

バリウム直接撮影 (大きなフィルムで撮影する方法) では 15-25mSy。間接撮影 (健診車による小さなフィルムで撮影する方法) では 20-30mSy。胸部X線写真の被ばく量が 0.1mSy であるので胃バリウム検査では何と胸部X線写真の 150-300 倍の被ばくがある。

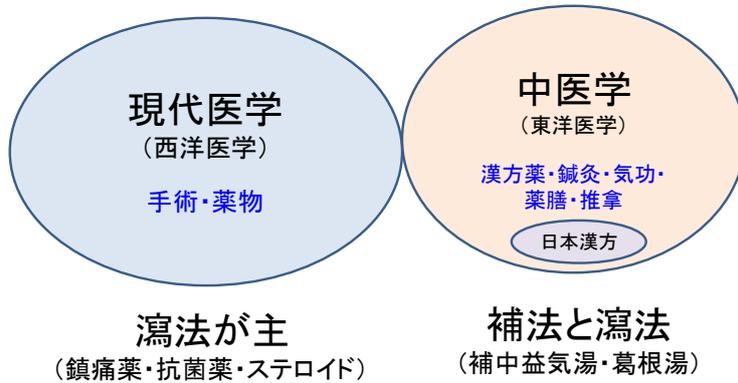
6. 漢方はセカンドオピニオンとして必須である

- ・診断は病名 (現代医学) よりも病因 (生活習慣) を追求する
- ・診断は 3 分診療ではなく、病因を検証するために 2 時間かける
- ・現代医学の検査 (ミクロ診断) は参考まで、基本は弁証 (マクロ診断) を行う
- ・病名がなくても、症状 (証) で治療が可能である
- ・治療薬は化学薬品 (現代医学) ではなく、天然物 (生薬) を用いる
- ・現代薬は副作用が多いが、証が合えば副作用なし
- ・病名による標準治療ではなく、養生 (精神・食事・運動) + 漢方治療を行う
- ・現代薬は急性疾患に強いが、漢方薬も急性疾患にも効く

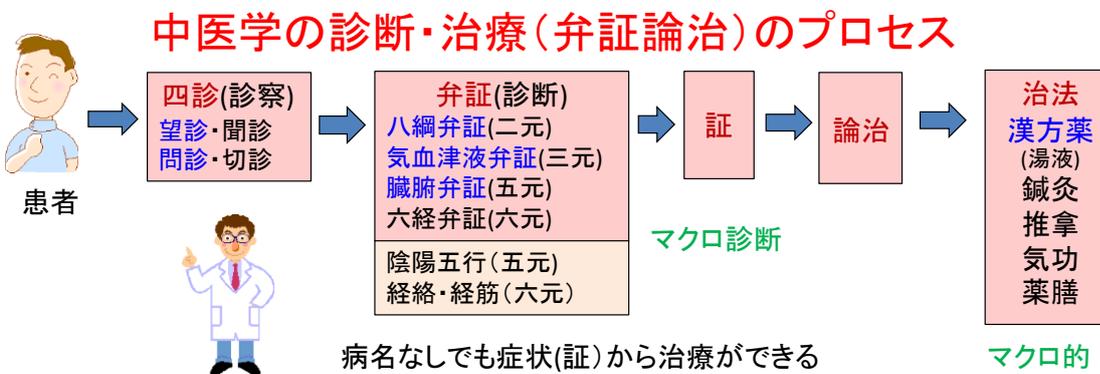
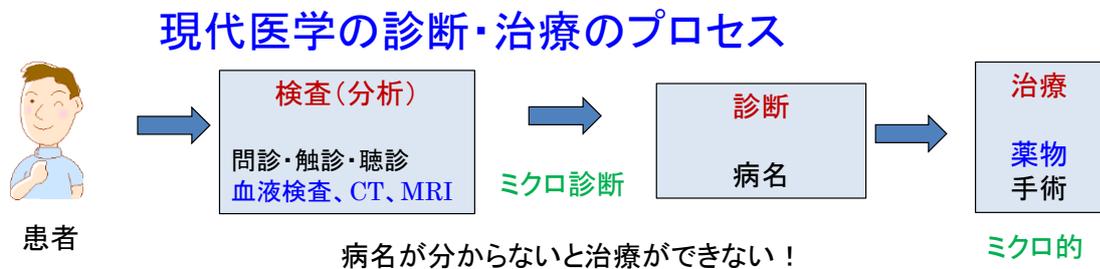
1) 病気の時系列における比較



2) 治療手段とその役割



3) 診断・治療の比較



4) 中医学は病因を重視、養生が基本

病気の流れ		弁証の種類	
原因	病因	病邪弁証、	六淫、七情、飲食偏嗜、労倦
状態（病気性質）	病性	八綱弁証	寒熱、虚实、表裏、陰陽 ⇒2 元論
場所	病位	臟腑弁証、 経絡弁証	心肺脾肝腎、大腸小腸胃胆膀胱 ⇒5 元論
成分（原因物質）	病理物質	気血津液弁証	気虚、気滞、血虚、瘀血、痰飲、湿熱 ⇒3 元論
病態の進行状況	病状	六経弁証	太陽・少陽・陽明・ 太陰・少陰・厥陰 ⇒6 元論

7. 漢方はすぐ漢方薬

病名	証	処方
かぜ初期	ひょうかん 表寒	ま おうとう 麻黄湯
かぜの咽痛	ひょうねつ 表熱	くふうげどくとう 駆風解毒湯
小児のかぜ	ひょうかんひょうきよ 表寒表虚	けいまくはんとう 桂麻各半湯
高齢者、冷え性のかぜ	ようきよひょうかん 陽虚表寒	ま おう ぶ し さい しん とう 麻黄附子細辛湯
インフルエンザ	ひょうねつ 表熱	ぎんぎょうげどくがん ばんらんこん 銀翹解毒丸+板藍根
鼻づまり	ひょうかんびへい 表寒鼻閉	かっこんとうかせんきゅうしんい 葛根湯加川芎辛夷
花粉症、鼻炎	ひょうかんかんたん 表寒寒痰	しょうせいりゅうとう りょうかんきょうみしんげにんとう 小青竜湯、苓甘姜味辛夏仁湯
空咳が長引く	はいきいんりょうきよ 肺気陰両虚	ばくもんどうとう 麦門冬湯
湿性咳が長引く	たんいん き ぎやく 痰飲気逆	はんげこうぼくとう 半夏厚朴湯
こむら返り、足がツル	かんいん ぶ ぞく 肝陰不足	しゃくやくかんざうとう 芍薬甘草湯
肩が凝る	ひょうかん 表寒	けいしかかっこんとう 桂枝加葛根湯
打撲	けつお 血瘀	ちだぼくいつぽう 治打撲一方
歯痛	ふうひしん 風皮疹	りつこうさん 立効散
口内炎	ひ い ぶ わ 脾胃不和	はんげしやしんとう 半夏瀉心湯
イライラ、胃痛	かん きうつげつ 肝気鬱結	さいこそかんとう 柴胡疏肝湯
片頭痛	たんだくじょうじょう 痰濁上擾	はんげひやくじゆつてん まとう 半夏白朮天麻湯
めまい、頭痛	じょうしょうすいしつ 上焦水湿	りょうけいじゆつかんとう 苓桂朮甘湯
疝の虫	かんようかふう 肝陽化風	よくかんさん 抑肝散
二日酔い	すいしつねっせい 水湿熱盛	ごれいさん おうれんげどくとう 五苓散+黄連解毒湯
吐き気、嘔吐、酔い止め	すいしつないてい 水湿内停	ごれいさん 五苓散
ノロウイルスの嘔吐	すいしつないてい 水湿内停	ごれいさん 五苓散
胃が冷える、胃痛	ひ い しょうきよ 脾胃陽虚	あんちゅうさん 安中散
乗り物酔い	い きじょうぎやく 胃気上逆	しょうはんげかぶくりょうとう 小半夏加茯苓湯
便秘	ねつげつべん び 熱結便秘	だいいおうかんざうとう 大黄甘草湯
便秘と下痢の繰り返し	ひ い ぶ わ 脾胃不和	はんげしやしんとう 半夏瀉心湯
痔出血、血尿	けつきよしゆつげつ 血虚出血	きゅうききょうがいとう 芎帰膠艾湯
膀胱炎	ねつりん 熱淋	ごりんさん 五淋散

8. 漢方に関する FAQ

Q1 保険はきかないのですか？ 漢方薬は高価なイメージがありますが実際はどうなのでしょう？

保険適用できるのは、病院やクリニックに限られます。しかしクリニックでも自由診療であれば保険がききません。通常の薬局で相談して煎じ薬を処方してもらう場合は、1日分が600～1000円くらいです。(2-3年前は400～700円)。煎じを抽出して提供する場合は煎じ薬+150円増しです。漢方メーカーが製造しているエキス剤は1日400～500円くらいです。相談料については、料金を取っているところもありますが、薬局によっては漢方薬の価格に含めているところが多いです。同じ処方名のエキス剤でもメーカーによって効果が異なるので(生薬原料や抽出方法に差)、薬剤師に相談してみてください。

Q2 漢方医学と西洋医学との違いはなんですか？

漢方医学(中医学)はマクロ的な視点に立って、広大な宇宙観から地球の四季の変化にあわせてとらえ、それがきちんとした経験と理論により治療に反映されています。中医学(漢方)の治療目的は病邪を取り除き、病因を消し去り、陰陽のバランスの乱れを正し、関連する臓腑の生理機能を調和・回復させることです。中医学(漢方)の特徴は、身体全体を診るということです。ですから、病気の症状だけでなく、一人ひとりの体質も診断しなければなりません。漢方医学の診断では「証」という概念を用いて病気を診断します。これは体の不調を表裏・寒熱・虚実という比較分類して、さらに生体成分である気・血・津液の異常がどこの五臓六腑で生じているかを判断するのです。西洋医学でいう病名に相当します。

西洋医学はミクロ的な視点に立って、細分化されており、現代的な理論やエビデンスに基づいた治療です。外科手術の発展や医療機器の発展は目を見張るものがありますから、多くの病態において切れ味の面でそちらの方が勝る場合もあります。

西洋薬は主に科学的に合成された薬品です。それに対して漢方薬は、植物、動物、鉱物などを自然のままに原料として使用します。

Q3 漢方薬にはどんな種類があるのですか？

漢方薬といえば煎じ薬というふうにとらえられていますが、煎じ薬ばかりではなく「散」の状態の方がよい効果を出す処方も多くあります。たとえば当帰芍薬散や五苓散、四逆散は原生薬を粉の形にして処方した方がよい効果となります。また八味丸、や桂枝茯苓丸のように原生薬の粉を蜂蜜で練って丸薬としたもの、紫雲膏や太乙膏のように軟膏状のものも多くあります。

最近保険適用の漢方薬では、エキス剤が多く使われます、持ち運びに便利でいつでも漢方を服用できる便利さがあります。ただエキス剤の場合処方が固定されてしまうことと、エキスを抽出して顆粒状に製剤する課程で多くの有効成分特に揮発成分などが飛んでしまっている場合が多くあります。

エキス剤は煎じ薬と比較してコスト面では安いですが、効能効果から言えば煎じ薬に勝るものはありません。

Q4 西洋薬と一緒に飲んでもいいんですか？

総合病院などで漢方のエキス剤と新薬を処方されて併用している患者さんがたくさんありますが、一般的に神経質になることはないと思います、ただし入院しており重篤な段階で証の全く違う漢方薬を併用して、不具合があったという例があります。西洋医学を学んだ医師がそれ相当の高度な漢方知識を持っている場合以外は、併用をさけるべきでしょう、つまり西洋薬の補助的な使用方法で「証」を全く無視した使い方の場合はダメということになります。

Q5 漢方薬は長く飲まないとも効かないのですか？

一般に漢方薬は慢性疾患に用いる場合が多いので長く飲まないとも効かないというイメージですが、急性期に即効するものもいくつかあります。たとえば、かぜ時用いる麻黄湯、疼痛に用いる芍薬甘草湯、胃痛

に用いる安中散など多くあります。慢性疾患の場合は2週間の服用で完治することはないのですが、服用前後で比較してよくなっている傾向で判断します。時には1ヶ月～半年間飲んでも効果がなく飲んでいる方がいますが、この場合は病院や薬局を変えて漢方に精通した専門家に診てもらってください。

慢性病となった場合はある程度の期間が必要となります、だいたいの目安は3ヶ月から、個人の状況で1年くらいの長期になる場合もあります。中止する目安として、完全に健康を回復してから3ヶ月間後が一般的です、すぐにやめないで少しずつ漢方から離れてゆきましょう。一時的に服用を止めてみて、体調が変わらなくなれば大丈夫です。

Q6 副作用はないと聞いているんですが本当ですか？ 妊娠中には飲めますか？

漢方の「証」が違う場合は、悪化する場合があります。そのほとんどは、副作用ではなく「証」の取り違いからくるものです。体質が合わない場合は、煎じ薬なども味が合わなく飲めない状況となります。一般に漢方の場合は、副作用というより体質に合っていない、不適用の漢方薬を使用すると、不具合が出ます。

妊娠中に漢方薬を服用する場合は、必ず専門家にご相談ください。つわりがひどい、妊娠によるむくみがひどい、いつも流産をしてしまう、などで漢方を服用する場合などがあります。また、婦人薬の代表的な薬、当帰芍薬散は、まさに妊娠したときにも服用します。ただし、下剤の薬（大黄剤）、発汗を促す薬（麻黄剤）、血液循環を促す薬（活血剤）の場合は注意が必要です。

Q7 漢方薬は食間に服用と書いてありますが、いつのことでしょうか？

一般に食事の30分前か食後2時間後のことをいいます。一般に煎じ薬の場合は暖めて服用してください。これは、西洋薬は胃腸に負担をかけるものが多いのに対して、漢方薬は胃腸に負担がかからないような組み合わせを考慮しているためです。そしてできるだけ薬効成分を吸収させるためにも胃が空っぽの状態の方がよいからです。ただし、万が一食間に服用すると胃の不調を感じる場合は食後に服用してもかまいません。

煎じ薬は通常一日分を煎じて、朝と夕に2回に分けて服用します（エキス剤は3回/日が多い）。その際には温めて服用するのをお勧めします。エキス剤の場合もお湯に溶かして服用してください。時間が無いときや溶かす容器がないときはそのままお水を一緒に服用してもかまいません。錠剤の場合はコップ1杯の白湯で服用してください。

Q8 よい漢方薬局や漢方クリニックの選び方を教えてください？

実際、相談には初診の場合40分から1時間くらいかかりますので、すぐに漢方薬を渡すようなところは避けましょう。また中医学の弁証をしている薬局がおすすめします。診断に舌診や脈診をしてくれるところです。

漢方薬以外にサプリを抱き合わせて販売する店は避けるようにしましょう。また1ヶ月分で5万や15万などと高価な価格を提示したり、中国からきた先生だから相談料込みでいくらとか、というところは避けましょう。

クリニックでも同様で、漢方について質問しても応えてくれない医師や横柄な態度をする医師は信頼できません。9割の医師は漢方を処方した経験がありますが、その9割は漢方を知らないと思ってください。できれば、ゆっくり聞いてくれる漢方専門の薬局をお勧めします。

吉村吉博 (お問合せ先)

○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>