

第67回東邦大学薬学部公開講座・講演会プログラム

テーマ：『人類の英知・東洋医学 ー元気で長生きー』

日 時：2019年5月25日（土）

会 場：東邦大学習志野キャンパス
薬学部C館 C-101講義室

13：00～13：05 開会の挨拶 木村 美紀（薬学部社会連携委員 司会進行）

13：05～14：25 講演1（質疑応答含む）

「若々しく元氣百歳への秘訣 ー未病ケアに和漢膳ー」

演者：板倉 啓子

（一般社団法人和漢薬膳食医学会 理事長）

14：25～14：40 休憩（ドリンクサービス）

14：40～16：00 講演2（質疑応答含む）

「子どもの元氣」

演者：小池 一男

（東邦大学薬学部生薬学教室 教授）

16：00～16：05 閉会の挨拶 吉尾 隆（薬学部社会連携委員長）

若々しく元気百歳への秘訣

— 未病ケアに和漢膳 —

一般社団法人和漢薬膳食医学会

理事長 板倉啓子

誰もが元気で長生きしたいと望みます。医学と栄養学は日進月歩進化しています。最近では臓器だけではなく、私達の骨や筋肉などからもメッセージ物質を出し合って情報交換をしていることが分かってきました。

超高齢化社会の中医療費問題は深刻で、自分の体は自分で守る“セルフメディケーション”がより求められています。

中国では、病気ではないけれど体が不調の状態を「未病」と捉え、「医食同源」の考えで作る「薬膳」が、何千年もの歳月を経て今に伝えられてきました。

私は薬膳に出合った30年前に中華料理の薬膳を、和風に洋風にグローバルにアレンジ、名称は「和漢膳」とし、普及に努めています。また鍼灸を含めて「kampo」は、世界で注目を浴びて研究されています。

まずは、和漢膳とはどんなものなのか、その歴史と考え方、魅力をご紹介します。

気血水や陰陽・五行説など用語は難しいですが、健康へのアプローチはとても面白いものです。全ては自分の体質（証）を知り、バランスを整えケアすることに繋がる知識だからです。

和漢膳の美味しさ、体調の良さ、免疫力の高まりをぜひ体感なさって元気な「百寿者」になれることを願います。

参考文献

「医心方」食養篇 丹波 康頼、楨 佐知子（翻訳）筑摩書房

「薬膳の原典 飲膳正要」 忽思慧著（株）八坂書房

「和漢診療学」 寺澤 捷年著（株）岩波書店

「漢方実用大事典」（株）学習研究社

「和漢薬 生化学が解く薬と健康」 奥田 拓道著 中央公論社

「食べて治す医学大事典」（株）主婦と生活社

「未病医学入門」 日本未病システム学会（株）金芳堂

和漢膳って、どんな料理？

1. 「和漢膳」って？

* 薬膳は東洋医学の「薬(医)食同源」の考え方をもとに、その人の体質(証)に合わせて食材や、食薬を選んで作る健康料理です。

三千年の間食べ続けられた中国の薬膳を、グローバルに和風・洋風にアレンジしたものが和漢膳です。

2. 「和漢膳」っていろいろ制限がありそう？

* 空を飛ぶものは飛行機以外、海は船以外、地上の四つ足は机以外すべてを食材として捉えます。

副作用があるものが薬、ないものが食べ物と考えて調理する大らかな料理です。

3. 「和漢膳」の特徴は？

* 旬の食材に栄養価の高い生薬としても活用されるものを加えて食べるので、バランスの崩れが早く整うのが魅力です。

4. 子供でも食べられますか？

* もちろんですよ！

お子さまにはクコの実(枸杞子)や松の実(海松子)、白きくらげ(銀耳)、蜂花粉(2歳以上)など、おすすめの食薬がいろいろあります。

分量は漢方医と一緒に考えましたので、安心してお召し上がり下さい。

5. 体質が違うのに同じ食事でよいの？

* 食事は家族みんなで楽しく囲むものですね。

冷え症タイプはカラダを温める食材を、暑がりタイプは体を冷やす食材を少し多めに食べるように工夫すればよいのです。

6. すぐに効果が現れるの...？

* 食べて即効果を体感されるのは、冬虫夏草や高麗人参などやはり人気の食薬ですね。未病改善には1ヶ月～3ヶ月は続けてお食べ下さい。継続は力なり。

漢方医療と西洋医療の比較

	漢方医療	西洋医療
診断	内因重視 五感重視 総合的 経験的	外因重視 臨床検査重視 細分化・分析的 実証的
薬剤	天然物(生薬) 多成分系(複合成分)	主に合成医薬品、一部天然物 単一化合物
治療	対証的 予防的、保護的持続的 生体の抗病力を高める	対症的 侵略的 速効性
対象	個別的	普遍的



漢方医学の特質

- 心身一如の医学
- 病名が決まらなくても治療指針が立つ
- 多疾患に対して、一つの漢方方剤で効果が上がる

富山大学薬学部資料より

漢方医学の特徴

理論	身体の平衡状態の歪みが病気の原因になる
診断	四診：望診、聞診、問診、切診(脈診・腹診)
疾病の把握法	弁証論治：証に従って治療する 方証相対 (証とは体質や症状を評価・診断して得られる病態の変化) 八綱：寒熱、陰陽、虚実、表裏 気血水論：気虚、気滞(鬱)、気逆／血虚、血瘀／水毒 五臓論：肝、心、脾、肺、腎 六病位論：太陽、少陽、陽明、太陰、少陰、厥陰(けついん) (病気のはじめ → 病気が進行した状態)
治療	湯液(丸剤、散剤を含む) 鍼灸、導引、養生(和漢膳)
原典	医学書：傷寒論、金匱要略、黄帝内経 薬物書：神農本草経、証類本草、本草綱目

健康の目安を漢方で表す 身体が受ける変化

一日 (朝～夜までのうつろい)

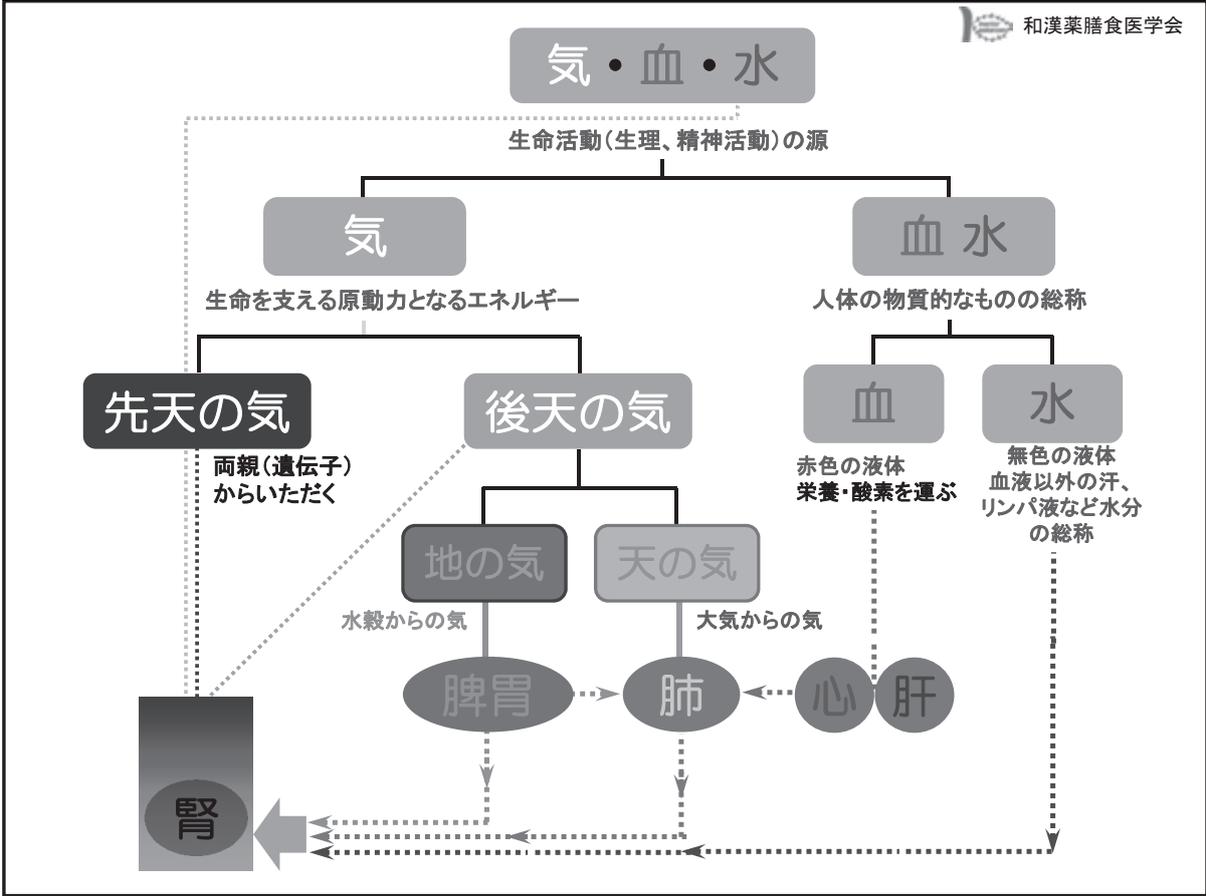
一年 (五季) 春、夏、長夏、秋、冬

気候 — 五淫 (風、暑・熱、湿、燥、寒)

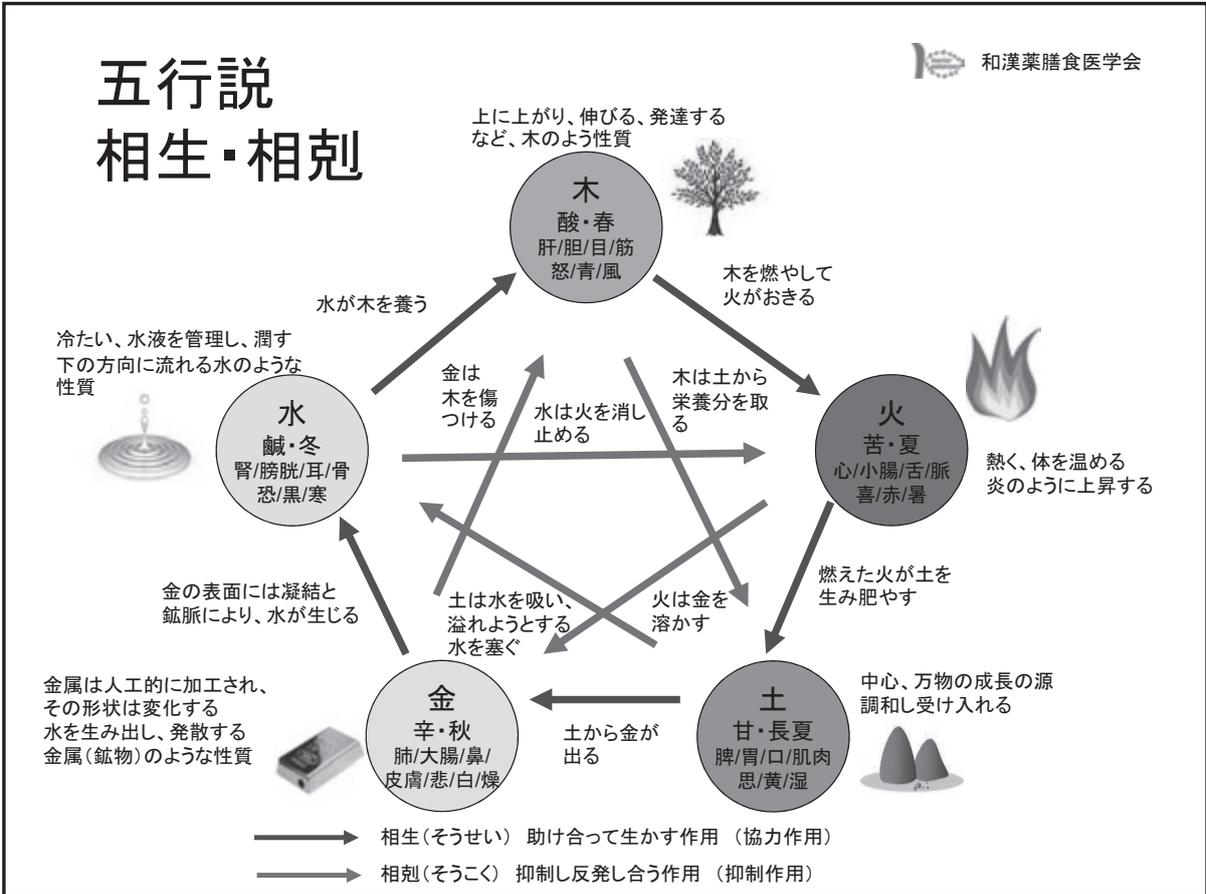
感情 — 五情 (怒、喜、思・憂、悲、恐・驚)



<気・血・水、陰陽、五行で表現>



五行説 相生・相剋



五味調和

東洋医学がバランスの医学だといわれる理由のひとつに「五行説」があります。五つの類似性をもったものを「木・火・土・金・水」に分けて整理し、分類したものです。自然界も人体も、この五つの性質で統一して捉えます。

自然界					五行	人体				
方角	色彩	味覚	気候	季節		五臓	六腑	五官	五体	五情
東	青	酸	風	春	木	肝	胆	目	筋	怒
南	赤	苦	暑	夏	火	心	小腸	舌	脈	喜
中	黄	甘	湿	長夏	土	脾	胃	口	肌肉	思
西	白	辛	燥	秋	金	肺	大腸	鼻	皮膚	悲
北	黒	鹹	寒	冬	水	腎	膀胱	耳	骨	恐

体が喜ぶ食品選び

熱 温 平 涼 寒

← 体を温める 体を冷やす →

季節	旬の性味表		
	温熱性食品 体を温めて血流を促し、冷えを改善する。新陳代謝を高める	平性食品 温にも寒にも偏らず、滋養・強壮作用として用いられている	涼寒性食品 体を冷やし、熱を除き、瀉性作用、鎮静作用として、用いられている
春	サワラ、玉ねぎ、ししとう、らっきょう、にら、ふきのとう、うど	はまぐり、キャベツ、わらび、アスパラガス、そら豆、えんどう豆、セリ、レモンバーム、みつば	アサリ、シジミ、セロリ、竹の子、いちご
夏	アユ、生姜、ピーマン、かぼちゃ、しそ、あんず、桃、さくらんぼ	スズキ、じゃが芋、とうもろこし、みょうが、いんげん、枝豆、梅、いちじく	ハモ、ウニ、なす、トマト、きゅうり、冬瓜、ごぼう、レタス、びわ、すいか、メロン
秋	アジ、イワシ、エビ、栗	サバ、サンマ、さつまいも、百合根、人参、里芋、山芋、菊の花、銀杏、椎茸、ぶどう	れんこん、大根、柿、梨
冬	ブリ、ねぎ、小松菜、かぶ、みかん、柚子、きんかん	鯉、ヒラメ、牡蠣、カレイ、フロッコリー、春菊、水菜、りんご	カニ、ほうれん草、白菜
年中出回る食品	牛肉、鶏肉、羊肉、鯛、ウナギ、明太子、もち米、チーズ、ヨーグルト、にんにく、くるみ、わさび、梅干し、酒、味噌、酢、ごま油、黒砂糖、カレー粉、赤唐辛子、コショウ、杜仲茶、紅茶	豚肉、鴨肉、鶏卵、うずら卵、タコ、イカ、帆立、クラゲ、アワビ、白米、玄米、パン、うどん、大豆、小豆、きな粉、納豆、牛乳、豆乳、落花生、チンゲン菜、きくらげ、ごま、レモン、蒲鉾、蜂蜜、マヨネーズ	ベーコン、豆腐、小麦、大麦、はと麦、緑豆、そば、寒天、もやし、わかめ、昆布、海苔、オレンジ、バナナ、白砂糖、塩、しょう油、ウーロン茶、ケーキ

木の性質



和漢薬膳食医学会

樹木がその枝葉を伸ばすように、「上へ、外へ」のエネルギーが高まる。発展、朝なども意味している。肝、目、酸味などを分類。

春	暖かくなり、毛穴が開きはじめ、気や血の流れもよくなり、冬に備えた不要なものを排出しようとする。 上半身に症状が出やすい。
肝	「気」、「血」のコントロールをし、「蔵血」機能がある。 肝は風のようにゆらぐ性質から、ストレスに弱く、イライラしたり、怒りなど「暴発型」の症状。胃腸障害が出やすい。 身体の毒素を排出。
目	肝の「気」「血」を巡らせて、目がスッキリと見える。機能の失調は目に表れ、また目の痛みや疲れ目などの症状も起こる。
胆	肝と胆は関係が深い。胆汁を分泌し、清汁のみを貯えて、食物の消化や肝を助ける。
酸	肝に入る。 血液浄化作用や、身体を引き締める作用があり、下痢、頻尿に有効。食べ過ぎは胃腸を弱める。

火の性質



和漢薬膳食医学会

太陽(火)は体の中では「心」と捉える。

「火」は赤く、熱く上に燃え上がり、急速するなどの性質

赤は中国では喜、笑の象徴で、祝い事や国旗には赤色が使用されている
夏、心、舌、小腸、苦味が分類

夏	気温が高くなり、最も暑い。
心	熱い血が宿る場所。血液を循環させ身体を温める。 心は脳の働きの一部を含む情緒や喜びの感情をコントロールしている。
舌	舌は心の状態が反映されていると捉え、舌先や舌縁が赤くなるなどの症状が表れる。
小腸	「心」は「小腸」との関係が深い。 リンパ液や血液、尿、吸収後のカス(濁)などを分別。 水液は膀胱に、固形物は小腸へおろす。
苦	心に入る。体内の熱や余分な水分をとる。 セキ、めまいに有効。 摂り過ぎは風邪を引きやすくし、皮膚の光沢を悪くする。

土の性質



和漢薬膳食医学会

多くのものが土の中で育まれるように、豊満、穏やかな性質を持ち、中心を表す。身体の中央に位置し、消化吸収によって生命を養う脾胃や、滋養作用の甘を分類。

長夏	大地に雨などの水分を受け入れる。 中国では夏の終わりに大量の雨が降る所があり、五行説では夏の終わりに長夏の特徴としている。が、夏のはじめに大量の雨が降る所も多く、日本の梅雨のような気候と捉える。
脾	飲食物を消化吸収し、栄養物質を全身へ運化(輸送と吸収、排泄)を行う。 脾の働きで「気」「血」が作られると考え、生命力を補充する重要な臓器。
口	飲食物を噛み砕き味わう。「脾」は口を入口と考えて、機能の状態で食欲や味覚が変調をきたす。
胃	飲食物の消化をする。 機能が低下すると、水分代謝や口唇に異常が表れる。
甘	脾に入る。体力の衰えを補って緊張を緩め、滋養強壮作用がある。 食べ過ぎは体がだるく、髪が抜け、肥満になりやすい。

金の性質



和漢薬膳食医学会

金属は人工的に加工され、その形状は変化する。
変革し、清らかになり、水を生み出し発散すると捉える。
金は固いことから植物の実の結実にも似ていて、枯れる直前、生命の落日、世代交代も意味している。
秋、西、悲しむ、哭(泣く)、白(悲しみの色)が分類。

秋	農作物が実る。秋風を感じる頃には、自然のリズムは「下へ、内へ」と変化し、毛穴を閉じ、エネルギーの温存を始める。
肺	呼吸で体内に取り入れた「気」を「血・水」に変える。 皮膚の機能を制御し、保持する。
鼻	肺と関係が深く、呼吸に関わる。肺が不調になると、鼻が詰まったり、鼻水、嗅覚の低下などがおこる。
大腸	呼吸の機能が小腸の働きを補助。肺の変調は下痢や便秘となる。 小腸で分別された食物や、水分を吸収して便にする。
辛	体を温めて、血の巡りをよくし、発汗を促し、発散する。 食べ過ぎは、爪が弱くなり、筋肉がひきつりやすくなる。

水の性質



和漢薬膳食医学会

「水」は下方へ流れる、冷たい、固まる性質。
腎や膀胱、耳、鹹味が分類。

冬	寒さで動作が鈍くなる。動物は冬眠し、芽吹きに備えて木々も葉を落とし、エネルギーを内に蓄える。
腎	成長、発育、生殖機能など人体の生命力のもとと考えられている。精を貯蔵し、血や血圧のコントロール、成分の調節、尿を作っている。
耳	腎の外界との連絡のひとつが耳。 腎の不調は、難聴、耳鳴り、めまいなどの異常があらわれる。
膀胱	腎と関係が深い。尿を溜めて排尿する。 腎の衰えとともに頻尿になりやすい。
鹹	体内のしこりを和らげ、潤す。硬いものを軟らかくし、下す作用で便秘を改善。 摂り過ぎると血液が粘り、血圧が上がりがやすくなる。

五臓を元気にする色別食べ方



和漢薬膳食医学会

臓器	色	食べたい食品	働き
気	白  肺結核や肺の機能が低下すると、皮膚が白っぽくなる	アワビ、鱈、牛乳、大根、れんこん、カリフラワー、にんにく、長芋、かぶ、ねぎ、落花生、銀杏、梨、蜂蜜 百合、銀耳、貝母、杏仁、葛根、薏苡仁など	「気」の働きを高め、鎮静作用やノドを潤し咳によい。皮膚機能を調節する。
	黄  胃腸病になると皮膚が黄ばむ	牛肉、卵、鯛、アジなど魚介類、大豆、かぼちゃ、里芋、じゃが芋、人参、玉ねぎ、椎茸、冬瓜、白菜、パイナップル、レモン、りんご、びわ、バナナ、みかん、きんかん 高麗人参、陳皮、生姜、蜂花粉、竜眼肉、茯苓など	食物を消化し、胃腸の働きを高める。筋肉の形成や維持、血流をよくする。
血	青  肝機能が低下すると皮膚や顔色が悪くなる	鶏肉、スッポン、クラゲ、シジミ、にら、セリ、ほうれん草、ブロッコリー、ピーマン、キャベツ、枝豆、小松菜、オクラ、春菊、梅、桃、くるみ、酢 金針菜、茵陳蒿、決明子、山査子、山茶萸、豆豉、天麻、熟地黄など	造血作用や血のめぐりをよくし、全身に栄養を供給する。精神安定を保つ働き。
	赤  心の機能が低下すると舌先や手のひらが赤くなる	鮭、小麦、小豆、紫玉ねぎ、なす、パプリカ(赤)、すいか、ざくろ、いちじく、桃 紅花、大棗、桂枝、山梔子、酸棗仁など	血を循環させ、覚醒・睡眠のリズムを調整する。精神安定を保つ働き。
水	黒  腎の機能が低下すると顔色が黒ずむ	豚肉、ウナギ、鯉、牡蠣、黒豆、昆布など 海藻類、ごぼう、こんにゃく、ごま、ぶどう、プルーン 冬虫夏草、何首烏、髪菜、当帰、阿膠など	水分代謝や成長、発育、生殖能力を高める。 骨・歯の形成と維持に関与。

証の見極め -八綱弁証-

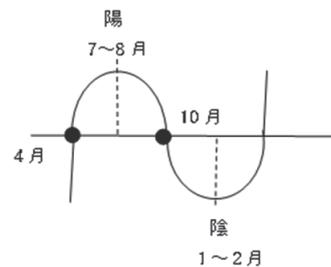
中医学(漢方)では、その人の状態(体質や症状)を「証」と表します。
 その証の見極めを「八綱弁証」と言い、「寒・熱」「表・裏」「虚・実」「陰・陽」の
 八つの観点から判別します。
 証は天候と同じく移ろいやすいものですが、体におこっていることを的確に
 把握し、証を判別する目安とします。

属性	寒熱	虚实	表裏
陽	熱	実	表
陰	寒	虚	裏

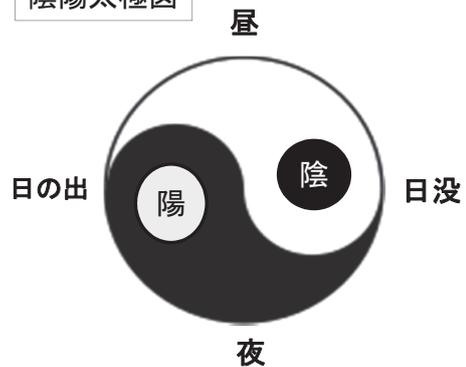
陰陽論の考え方

漢方の陰陽論の考え方は、自然界や人体にも当てはめられている。
 相反する性質を持ちながらも、調整し合って、体の調子を保っている。
 天候と同様に人も刻々と変化し、それを象徴的に描いたものが太極図。

陰(阴)	陽(阳)
月	太陽
暗くて寒いもの	明るくて温かいもの
夜	昼
水	火
秋・冬	春・夏
地	天
血・水	気
下降	上昇
内	外
静	動
女	男
下半身	上半身
腹側	背側
五臓	六腑
内部の臓器	皮膚と筋肉
冷え	熱
脈 遅く小さい	脈 速く大きい



陰陽太極図



配伍 (はいご)

和漢膳(薬膳)の献立を立てるとき、証に合わせて組み合わせる考え方を配伍という。中庸や健康増進になるように、配伍を考えて組み合わせ、バランスを整える。

単行 (たんこう)	1つの和漢食材を使用すること。	高麗人参、枸杞子、大棗、銀耳、山査子など 1つの和漢食材を使う。
相須 (そうす)	同じ効果を持つ食材と和漢食材を一緒に使うことで、効果が高まる組み合わせをいう。	セロリ×大棗の甘煮 共に気を鎮める作用がありストレス軽減に 山薬(長辛)×百合 肌を潤す効果で美肌に。
相使 (そうし)	もっとも改善したい和漢食材を主とし、同じ作用の食材を補って、主の効果をさらに高めることをいう。	山査子×キャベツで、健胃作用により、胃の働きを高める。 生姜×黒砂糖を一緒に煎じて頂くと、生姜の体を温める作用が黒砂糖(温)により更に温める効果が高まる。
相畏 (そうい)	和漢食材や食材のマイナス面を組み合わせにより、軽減されることをいう。	カニ×花椒の炒め物 体を冷やし血行を悪くするカニに、熱性の花椒を加えて体を温め、気・血のめぐりを良くする。
相殺 (そうさい)	相畏(そうい)と表裏の関係で、和漢食材がもう一方の食材のマイナス作用を軽くしたり、毒性を予防する。	紫蘇×刺身をあしらう。 刺身は体を冷やし、魚毒の心配があるが、辛味で温性、魚毒防止効果のある紫蘇と一緒に食べることで予防が期待できる
相悪 (そうお)	2種類以上の和漢食材と食材を合わせて用いることで、作用が低減もしくは、無効になること。	大棗×レンコン 大棗に含まれる鉄分の吸収を、レンコンに含まれる消炎作用のタンニンが妨げる。 抹茶×牛乳(ミルク) お茶に含まれるタンニンは、牛乳のたんぱく質を凝固させて、吸収を妨げる。
相反 (そうはん)	2種類以上の食材を合わせて使用することにより、副作用を生じること。避けた方がよい組み合わせ。	枝豆×チーズ 枝豆にはカルシウムの吸収を阻害する「フィチン酸」が含まれているので、チーズに含まれるカルシウムの吸収を阻害する 葱白(ネギ)×ワカメ ネギに含まれるリンや硫化アリルなどの成分が、ワカメに含まれるカルシウムの吸収を妨げる。

全身の老化を防ぐ腸の力

腸内に住む様々な菌

腸内には5万種類以上の腸内細菌が
1000兆個以上住んでいる 重さ1.5~2kg

善玉菌グループ 2割

糖化菌、ガセリ菌、酵母菌など

乳酸菌 免疫力を高め
消化吸収を助ける



乳酸菌が優勢になると…

- ・風邪をひきにくくなる
- ・傷が治りやすくなる
- ・がんへの抵抗力が高まる

★喜ぶもの
果物、野菜などの食物繊維
納豆、ヨーグルトなどの発酵食品

ビフィズス菌 ビタミンB1、B2、
B6、B12、Kを作る
乳酸や酢酸を作り、
腸内を酸性に保つ



ビフィズス菌優勢で
腸内が酸性になると…

- ・ウイルスや毒素の侵入を防ぐ
- ・快便に繋がる

日和見菌 7割

バクテロイデス
プレボテラなど



・善玉でも悪玉でもない菌
・悪玉菌グループが優勢になると、悪玉菌の味方をする

＜腸が担う＞

- ・免疫細胞は70%以上
- ・精神安定を司るセロトニンやドーパミンの合成は90%以上

悪玉菌グループ 1割

腸球菌、クロストリジウム、ブドウ球菌など

大腸菌



- ・便秘、下痢になりやすくなる
- ・ガスが溜まり、お腹が痛くなる
- ・頭痛、倦怠感、吐き気、肌荒れ

★強力な外敵菌を退治する

★喜ぶもの
たんぱく質、脂肪、不規則な生活
ストレス

ウェルシュ菌



- ・有害物質を作る(アンモニア等)
- ・おならやうんちの臭いが強くなる
- ・体臭や口臭の原因になる
- ・がんを誘発する一因となる可能性がある

便秘によい和漢膳

☆心配りするポイント

①食物繊維の豊富な野菜、雑穀、海藻をしっかり取る	食物繊維.....こんにゃく、切り干し大根、寒天、昆布など海藻類、ニラ、金針菜、銀耳、髪菜など 雑穀.....玄米、きび、あわ、ひえ、黒米
②抗ストレス作用の食べ物をとる	抗酸化作用のある食品.....セロリ、アボカド、ブロッコリースプラウト、アスパラガス、青魚、鮭、冬虫夏草、黄精、百合、大棗、酸棗仁、真珠
③ビタミンB群とカリウムを多めにとる	ビタミンB群を多く含む食品.....豚肉、うなぎ、牡蠣、海苔 カリウムを多く含む食品.....乾燥イチジク、プルーン、バナナ、干し柿、リンゴ、竜眼肉、何首烏、枸杞子
④胃腸の調子を整える	白身魚、豆腐、青シソ、しょうが、じゃがいも、りんご、高麗人参、山査子、陳皮、山薬、桂皮

エイ・ジー・イース

食品のAGEs(老化促進物質)含有量

様々な種類の化合物の総称

ブドウ糖＋タンパク質

加熱

⇒糖化反応がおきる

	食品名	AGE含有量 KU(キロユニット)
炭水化物食品	ごはん	9 KU/100g
	パスタ(8分間ゆでる)	112 KU/100g
	フライドポテト(ファーストフード)	1522 KU/100g
	ポテトチップス	865 KU/30g
肉	ハンバーガー(牛肉/ファーストフード)	4876 KU/90g
	ソーセージ(豚肉/電子レンジで1分間加熱)	5349 KU/90g
鶏胸肉(皮つき)	チキンカツ(25分間揚げる)	8965 KU/90g
魚	鮭(10分間揚げる)	1348 KU/90g
乳製品	牛乳	12 KU/250ml
	パルメザンチーズ	2535 KU/15g
大豆製品	豆腐(生)	709 KU/90g
	豆腐(ゆでる)	3696 KU/90g
脂肪性食品	バター	1324 KU/5g
	マヨネーズ	470 KU/5g
	クリームチーズ	3625 KU/30g
	オリーブ	501 KU/30g
飲料	ココア(砂糖入り)	656 KU/250ml

ゴースト血管

<原因>

- ①毛細血管がダメージを受ける
(動脈と静脈をつなぐ血管で、血管の90%以上を占めている)
- ②運動不足、過食
- ③ストレス
- ④壁細胞の劣化

<症状>

- ・シワ、シミ、たるみ、むくみ
- ・抜け毛、白髪
- ・冷え性
- ・免疫力の低下(がんの原因)
- ・骨粗しょう症、認知症、腎障害、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中

<改善ポイント>

- ①血流を良くする
- ②耳たぶマッサージ… もみほぐし、耳を半分に折る (1日5回)

<改善する食材>

「Tie2(タイツ-)」の成分を含む食品

ヒハツ(ロングペッパー)

桂皮(シナモン)、山査子、生姜、シジウムグアバ、
カリン、スターフルーツ、ルイボスティー



心配りするポイント

	食品	和漢食材
サラサラ効果の高いビタミン、ミネラル、食物繊維の豊富な根菜、野菜、雑穀、海藻などをしっかりとる。	もち麦、山芋、切り干し大根、こんにゃく、小松菜などの青菜、ブロッコリー、ゴボウ、昆布、ひじきなど海藻類	黒米、山査子、銀耳、金針菜、髪菜、山薬
コレステロール値を下げる脂肪酸(DHA、EPA、オレイン酸、リルン酸)を含む食品	サバ、鮭、牡蠣など魚介類、ゴマ、くるみ、アーモンド、しそ油など	海松子、桂皮、紅花、緑豆
コレステロール値を下げ、善玉コレステロール値を増やす食品	舞茸などキノコ類、玉ねぎ、トマト、納豆、豆腐など大豆製品、海藻類、ヨーグルト	高麗人参、三七人参、甘草
精製した食品は控え、酵素を含む食品	味噌、しょう油、おから、麴類、玄米など	蜂花粉、薏苡仁

若さ・免疫力を高める食材

週に2～3回ずつ食べる

	食材	和漢食材
抗酸化作用のある食材	鮭、マグロ、ウナギ、ブロッコリー、アボカド、トマト、にんじん、レモン、キウイフルーツ、黒ゴマ、緑茶、オリーブ油、エゴマ油 	冬虫夏草、薏苡仁、玉竹、茯苓、葛根、蜂花粉、五味子
「代謝を上げる食材」 ビタミンB群が豊富。 糖化や肥満を防ぐ。	玄米、肉類、鶏卵、ニンニク、玉ねぎ、セロリ、大豆、バナナ ハチミツ、酢 	緑豆、枸杞子、山査子、大棗、紅花、百合、黄耆、桂皮、山茱萸
「腸」を整える食材	もち麦、きのこ類、納豆、ヨーグルト、海藻類、りんご 	銀耳、高麗人参、党参、金針菜
「塩害」を防ぐ食材	牡蛎、昆布、大根、じゃがいも、キャベツ、小松菜、枝豆、乳製品 	真珠、菊花、地黄、杜仲、竜眼肉、肉蓯蓉、靈芝

元気百歳への秘訣

- キ… 希望、目標をもって生きがいの日々を
筋力（テストステロンの分泌増、認知症・ガン・糖尿病の予防）をつけて若々しく。
- ミ… 水を毎日1リットルを目安に飲む。（コップ5杯の水）
細胞への栄養補給や、排泄、血流をよくする。
未病ケアに和漢膳。
- ワ… 和食で若い体を作る食材・和漢膳を腹7分目食べて、健康増進（長寿遺伝子の活性化）
日本人は欧米の人に比べ1.2倍長い腸とインスリン分泌は1/2の農耕民族
- カ… 快笑、噛んで食べ、感謝して生きる。
快笑でNK細胞が30%増。噛むと笑う筋肉は一緒に、ボケ防止
- イ… 命のある食べ物を摂り、体を守る。
1年間に500種類、約4kgもの添加物を摂取。加工食品を控える。

食は活力、気力、心を豊かに育み、その人を作る。
幸福は口福から…。

子どもの元気

東邦大学薬学部生薬学教室

小池 一男

某テレビ局の「チョコちゃんに叱られる！」を見ていたら、“なぜ青春は青い春？”というテーマで超5歳児のチョコちゃんクイズが出されていました。毎回チョコちゃんから学ぶことが多いのですが、このテーマだけは自信をもって正解が出せました。基本的には古代中国の陰陽五行思想に由来しているのですが、青春とは15歳～29歳の時代と番組で説明していました。そのとき、なんとなくテレビの画面が少しボケたように感じました。子どもたちをめぐる悲惨な震災、事件や事故が日々報道されているなか、「これが青春だ」と輝いている季節を過ごすことが出来るのだろうか、ということです。今日は「子どもの元気」について皆様といっしょに考えていきたいと思います。

はじめに「元気とは何か？」をお話する前に、「なぜ病気になるのか？」から元気と病気の仕組みについて考えたいと思います。さだまさし氏の「案山子かかし」という曲の歌い出しのフレーズ、“元気でいるか 街には慣れたか 友達できたか 寂しくないか お金はあるか 今度はいつ帰る”を聴くと目に汗をかくことを経験する方も多いのではないのでしょうか。

1. なぜ病気になるのか

医学とは病気を治療する学問です。治療するためには、どのようにして病気が起こったのか、その結果として身体はどのような状態になったのかを解明する必要があります。病気になりたくてなる人はいません。人は簡単には病気にかからないような力をもっています。また、病気になったときには治そうとする力ももっています。すなわち生命力、抵抗力や自然治癒力といわれるもので、東洋医学ではこれらを“正気（せいき）”といいます。一方、病気をもたらすものの存在、例えば病原性のウイルス、急激な気候の変化などのように健康を害し疾病を引き起こすような原因を東洋医学では邪気（じゃき）と呼んでいます。

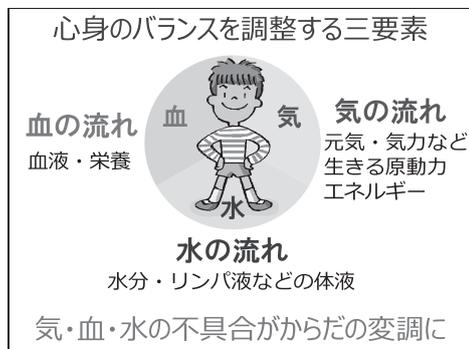
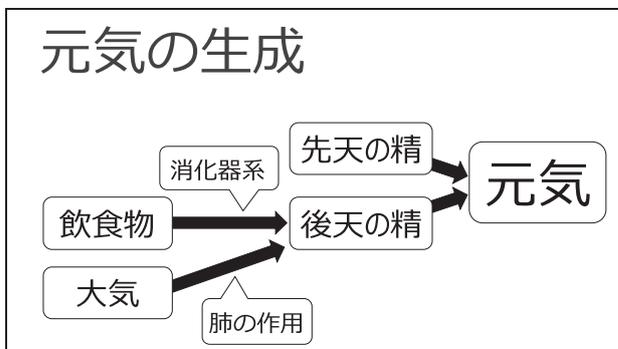
邪気（有害物） < 正気（生命力・抵抗力）	→	発病せず
邪気（有害物） > 正気（生命力・抵抗力）	→	発病
正気（生命力・抵抗力）不足	→	発病

図1. 発病の仕組み

2. 生命エネルギー「気」の生成

東洋医学では、生命力、抵抗力などである正気を決めるのは「気」、「血」、「水（津液）」の総合的な働きと考えます。それぞれの要素がバランスよく体内を巡ることで健康が維持

されると考えます。「気」は、生命エネルギーの源であり、精神的な状態や、体の機能的な活動を支えている基本的な要素です。生まれた時に両親から受け継いだ「先天の精(精気)」と飲食物や大気からつくられた「後天の精(精気)」がいっしょになって生命力のエネルギー源である元気となります。



3. 病気の原因

病気の原因を病因といいます。身体の内側から生じ過度の感情が原因となる内因、身体の外からくる病因である外因、外因にも内因にも属さない不内外因の三つに大きく分けられます。

内因：内因は心の動きです。適度な喜怒哀楽といった感情の変化は、生きていくための活力となります。しかし激しい感情の変化や長期にわたる過度の感情の継続は病気を引き起こします。その病因は、怒、喜、悲、憂、恐、驚、思という7種の感情（＝七情）で、それらの感情が度を越した場合に身体を傷め病気となります。東洋医学は心身一如すなわち心と身体は表裏一体で分けられないものと考えている。精神的ストレスによって身体が様々な障害を受けます。これは現代のストレスの多い現代社会で東洋医学が非常に有用であることを示しています。

外因：外因は身の回りの環境にある風、寒、暑、湿、燥、火という6種の邪気（＝六淫、六気）によるもので、それぞれ風邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪、火邪と呼ばれます。これら邪気が体の表面にとりつき、病気が引き起こります。このほか気温や湿度など季節の変化や外部の環境因子が後述する気血水に影響を及ぼすと考えられます。今でいうウイルスや細菌、病原微生物などは外因の一つで外感と呼ばれます。



不内外因：不内外因は暴飲暴食、偏食、拒食、過労、房事過多、運動不足、外傷など内因・外因どちらにも入らないもの。今の生活習慣病との関連が深く各人の努力次第で少なくできます。

気血水の乱れ：生体を維持し生命活動を支える気、血、水という3種の流動体が、過不足なく存在し、偏在することなく、体内をくまなく順調にめぐっているのを健康な状態であると考えます。気、血、水はそれぞれ独自にめぐっているのではなく3者が密接に関係し合っています。

- ☑ 気は空気・電気・磁気のように、目に見えないが働きのあるもので、生命エネルギー、機能、気体、気力、感情などを合わせ持っていて、多彩で複合的な意味をもっています。気はもともと大自然にみなぎって万物を動かしている力で、人も気によって生かされています。
- ☑ 血は赤い液体で、物質としての血液ばかりでなく、血液としての機能も含めています。
- ☑ 水は無色の液体で、血以外のすべての液体である。生体に必要な生理的な水分は津液（しんえき）ともいいます。

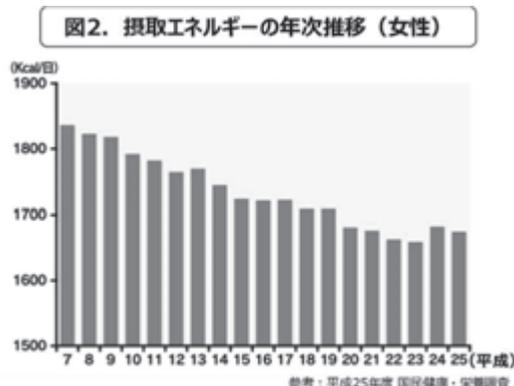
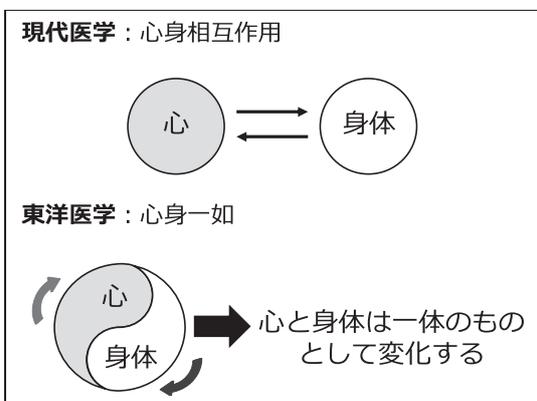
気、血、水の変調には次のような病態があります。

表 1. 気血水の異常の病態概念と主な症状・症候

気血水の異常		病態概念	主な症状・症候
気の異常	気虚	気が不足している状態	だるい、疲れやすい、気力がない、食欲不振、めまいがする、カゼをひきやすい、下痢気味など
	気鬱 (気滞)	気の流れが停滞した状態	日中眠い、気持ちの落ち込み、頭が重い、不眠、のどがつかえる感じがする（梅核気）、胸のつまり感、ゲップ、腹部膨満感、呼吸が浅い、下痢傾向など
	気逆 (気上衝)	気の循環が乱れ、気が逆流した状態	不眠傾向、腹部の苦悶感や膨張感、疝痛発作、ゲップ、冷えのぼせ、物事に驚きやすい、動悸、発作性の頭痛、顔面紅潮、乳房の張り、焦燥感（イライラ）など
血の異常	血虚	身体を栄養する血が不足している状態	めまい、目のかすみ、眼精疲労、耳鳴り、顔色が悪い、不眠、手足のしびれやけいれん、腹直筋のこわばり、生理不順、皮膚の乾燥や荒れ、爪の形の異常、頭髪が抜けやすいなど
	瘀血	血の巡りが悪くなっている状態	口渇、下腹部痛、月経痛、筋肉痛、肌荒れや黒ずみ、手のひらの赤み、目の隈、頭痛・頭重感、肩こり、不眠、不安、便秘、腰痛、種々の神経症状、月経異常など
水の異常	水毒 (水滞)	水がある部位に停滞している状態	むくみ、頭重感、めまい、口渇、動悸や吐切れ、せきやたん、けいれん、関節痛、手足の冷え、水太り、腹部のポチャポチャ音、排尿量や回数異常、水様性の下痢、腹痛、嘔吐など

4. 心身一如とは

東洋医学の基本的な姿勢の一つに“心身一如（しんしんいちによ）”という考え方があります。これは現代医学の“精神（心）・身体二元論”に対し、伝統医学では、精神（心）と身体とを相互に関連しているものと捉えています。“心”つまりさまざまな精神活動や感情は、内臓や他の機能と密接に関連して営まれているという考え方です。



5. お母さんの元気

元気の生成のところでも述べましたが、先天の精気は両親から授けられたものであり、それを子どもに受け渡すのは母親の役割です。最近、日本ではおかしな状況が起きています。それはスリムな妊婦が増えていることです。

日本における人口動態統計（厚生労働省、平成24年）に注目すると、出生時の平均体重は最近の1972年～2012年の40年の間に男女とも200g減少し、低出生体重児の割合も、2012年には男児で8.5%、女児で10.7%まで増加しています。このような出生時の体型の経時的変化には、母体の高齢化、やせ志向や喫煙歴が関係しています。厚生労働省の調査によると20歳代の女性5人に1人以上がBMIが18.5（理想的なBMI・22）を下回る「やせ」の状態であると報告されています。この原因の一つが摂取エネルギー不足で、一日の必要量1950キロカロリーを大きく下まわる1650キロカロリーとなっています。飽食の日本において感じることは、このような状況を示す国は非常に珍しく、世界的には出生体重の平均値はその国の経済状況を反映している場合が多いことがわかっています。すなわち、出生体重は発展途上国では小さい傾向があり、先進国では大きい傾向があります。日本のように栄養環境が恵まれた国で低出生体重児が増え続けている現実は見れば特異な現象といえます。

したがって、現代医学的には低体重児のメタボリックシンドロームのリスクが懸念されていますが、一面では東洋医学的にも子どもが授かった先天の精気が小さいともいえます。

6. 子どもをめぐること

昔から聞く言葉ですが、「子どもは風の子」と言われるくらい、陽気のかたまりで、内熱が旺盛で熱のかたまりです。昔は今よりも寒かったと記憶していますが、そんな寒い日も子供たちはジャンパーなどを着ることもなく、半ズボン、半そでの薄着姿で飛び回って

いたものです。最近の子どもたちを見ると、大人同様にダウンジャケット、フリースに長ズボンとバッチリと決めています。暖冬と言われるこの頃ですので、そんなに寒いかー、南極か？、と独り言をつぶやいてしまいます。

これは外因として、寒いのではなく、子どもたちが冷えて低体温を示す傾向の子が増えていることを意味しています。原因としては若い女性や妊産婦のやせと連動しており、生活環境の変化、特に衣食住の変化が大きいのではないかと考えています。

恵まれた環境にあるために、かえって身体が気温の変化に対応する力が乏しいことが考えられます。さらにスマートフォンやゲームなど子どもたちは深夜まで、無機能的なディスプレイとにらめっこをして、脳を常に興奮状態に置いていることにも原因があります。さらに、可哀想なことに、今の子どもは昔の子どもでは考えられないほどのストレスを抱えています。

幼少時から習い事や受験の最前線に送られて、常にストレスと戦っています。何処までも続くストレスは身体を冷やす最大原因で、ストレスがかかると自律神経である交感神経と副交感神経のバランスが大きく乱れます。交感神経の亢進によって末端の血管が収縮して、手足の冷えが出現します。さらにストレスがかかると、下半身が冷え、次に肝臓や腎臓、膵臓といった重要な臓器が納められているお腹が冷えるようになります。その後、冷えは上部におよび心臓や肺、そして脳を冷やして精神状態のバランス異常を惹起して心と身体の両方を蝕んでいくこととなります。

ここでは、子どもたちを元気にする方法について、皆様といっしょに考えてみたいと思います。

虚弱児の鑑別について記載いたします

(花輪壽彦『漢方診療レッスン』より引用)。

- ① 顔色が悪く、おとなしくジッとしている。
- ② 骨格が華奢で肉付きが悪い
- ③ 口唇が乾燥しやすい
- ④ 爪床の血行が悪い、爪の周囲にササクレが多い
- ⑤ 胸郭変形がある
- ⑥ 手足がつめたい
- ⑦ 暑さ寒さに弱い
- ⑧ かぜをひきやすい
- ⑨ 胃腸が弱い (腹痛をおこしやすいなど)

おねしょで……男児虐待に涙

会社員 白井 浩和
(兵庫県たつの市 48)

三重県鈴鹿市で小1の6歳の男児が母親の内縁の夫に殴られ、意識不明になったニュースを朝の通勤電車の中で知った。傷害容疑で逮捕された夫は「おねしょをして謝らなかつたので腹が立った」そうだが、約5時間にわたり脳内出血を起こすほど足払いされ殴られ、倒れると母に肩を押して立たされ、夫の前に連れて行かれた男児の様子を想像すると、可哀想で涙が出た。私も小学校低学年のときにおねしょをしてしまい、怒られると思っしてしま、怒ると、母は何も言わず、優しく笑って布団を干してくれた。

世の中で最も信頼し、理解されて心を許すことができる家族から虐待を受けると、子どもは一体どこで、だれを頼りに生きていけばいいのか。大人になって社会に出ても、人との関係で悩むのではないか。涙をぬぐっていると、2人の女子中学生が乗ってきて「昨日の夜、お母さんがなあ……」と家族の話で笑っているのが聞こえ、救われた。

(朝日新聞より引用)