

教えて！！漢方&鍼灸



～ 検査で異常がなくても体調に不調を感じたら、 漢方治療を始めてみませんか？ ～

2021 年 1 月 大学ニュース 掲載

助教 陣内 厚子

“未病”という言葉聞いたことがあるかと思います。

“未病”とは字のごとく、まだ病気になっていない状態です。

しかし、放っておくと病に成り得る状態であり、この「未病状態から治療を始めるのが名医である」といった意味の言葉が



2000 年以上前の中国最古の医学書に記されています。“未病”は東洋医学由来の言葉だったのですね。「病気になってないんだったら、治療する必要ないじゃないか」と思うかもしれません。しかし、病気になる前から体調を整えることで、病気が予防でき、また病気を起こしてしまったとしても重症にならずに済むこともあります。何より、今困っている症状がある時に、「検査では異常ありませんよ」で終わってしまったら、症状は辛いままですし「自分は一体どこが悪いのだろう？」と不安になりますね。検査では異常なかったけど、以下のような症状に困っていませんか？

- ・疲れやすい、身体がだるい、風邪をひきやすい
- ・胃腸の調子が悪い(胃痛・胃もたれ・腹がはる・腹痛・下痢・便秘…)
- ・生理による症状がひどい(痛みやだるさ・出血量)
- ・冷えて辛い
- ・動悸がしたり胸が苦しくなったりする
- ・身体に痛みがある
- ・質の良い睡眠がとれない
- ・気持ちが落ち込んだりイライラしたりする

上記以外の症状でも、これまでには感じていなかった不調や身体の変化を感じている場合は、身体からのサインととらえ、治療を始めることをお勧めします。

教えて！！漢方&鍼灸



漢方医学は、中国で 2000 年程前からその基となる概念が書物に記載され、数百年かけて進化を続け、現代のように画像検査や生体検査（血液検査や病理検査など）が見出される前から、患者の症状・身体所見をよく観察することで発展してきました。

現代医学の診断材料として使われる画像検査や血液検査で異常がなくても、心身に不調があれば、ほっとおいてよいはずがないのです。

そして、自分の体調のことを、一番よく知れるのは自分自身です。ぜひ、自分の身体また感情に変化や不調がないか、養生をおろそかにしていないか、見つめなおしてみてください。

自分の体調を知ること、それに合った養生を行うことは、最も大切な有効な治療です。

例えば、もともと冷え性体質の患者さんが「**ビールを飲んだ次の日は必ず下痢をしてしまいます**」と訴えたら、ビールによってさらに胃腸を冷やしてしまったために下痢が生じているのではないかと疑います。ビールは種々のお酒の中でも最も身体を冷やす作用が強いのです。お酒だけでなく、**食べ物飲み物すべてに身体を「冷やす」か「温める」か「冷やしも温めもしない」といった作用があり、冷え性の人はこの寒熱の作用に気を付けた食生活にするだけで体調が良くなる場合があります。**



漢方外来を受診される患者さんは症状が強く辛い方が多いので、こういった場合は“胃腸を温めて機能を改善させる漢方薬”を処方して、養生指導と一緒に体調改善を目指しますが、症状が軽いうちに気が付いて対応すれば、生活習慣に気を付ける（＝養生）だけで症状は随分良くなります。

漢方医学において「生命活動の源（エネルギー）」であるとされる「気」には

先天の気(生まれながらにして持っているエネルギー)
後天の気(暮らしの中で補充できるエネルギー)

上記の 2 つがあるとされていますが、先天の気は残念ながら増やすことはできず、誰もが年齢を重ねる毎にすり減っていきます。**後天の気をいかに蓄えていくかが大切であり、そ**

教えて！！漢方&鍼灸



のために重要なのが、食事と睡眠（と呼吸）になります。 どのような食事・睡眠が適しているのかは、人それぞれで、環境因子もあり一概には語れないかと思いますが、自分にあってよい食事・睡眠のリズムが取れているか、ぜひ今一度見つめなおしてみませんか？



漢方医学は前述した「気血水」や「寒熱」など西洋医学とは違った概念があり、特に特徴的なのは、五臓六腑（肝・心・脾・肺・腎・胆・小腸・胃・大腸・膀胱）に身体的な作用と精神的な作用の両方があるとされていることで、まさにカラダとココロは同じ、心身一如であると謳っている所以でもあります。**そのた**

め、身体的な症状と精神的な不調が一緒に現れる（またはどちらかが先行して現れる）ことは当然のことであり、それらを同時に治療することを目指します。

体調や気分の不調・変化を感じた時、そのままにしておかず、「自分の体調は今どんな状態なのだろう」と見つめ、考えてみてください。そして、養生することで自身の体調をコントロールすることができたら、きっと日常をもっと楽しく、豊かに過ごすことができるでしょう。

「自分に合った養生法が分からない」または「頑張っているけれど体調が良くならない」といった方は、ぜひ漢方外来を受診してみてください。体調を改善させるには、地道な努力と時間が必要ですが、一緒に考え、それを補助するような漢方治療をお勧めしたいと思います。



■ [東洋医学研究所ホームページへ戻る](#)