

# 漢方の力

## 先人の知恵を、今に活かそう



川嶋 朗 (かわしま・あきら) 先生

医学博士 / 東洋医学研究付属クリニック / 東京有明医療大学 教授  
 西洋医学に、東洋医学などの代替医療を取り入れた統合医療により、本来の自然治癒力を高めつつ、患者の要望や選択を重視した、満足度の高い医療の提供を目指している。「冷え克服法」「一生毒をためない生活」ほか、著書多数。日本抗加齢医学会評議員、日本統合医療学会理事など

### 心身のバランスを整える

加齢と共に、「なんとなく体調がすぐれない」ということが増えてきます。

「検査を受けても特に異常はない」という場合、西洋医学ではできることがあまりありません。というのも、原因を特定し、その原因を取り除くためにピンポイントで攻撃するのが西洋医学だからです。不定愁訴のように、原因が特定できない体調の悪さに対しては、漢方や鍼灸などの東洋医学の力を利用してみるのもひとつの方法です。東洋医学は「心身のバランスを整える医学」です。何らかの原因で生じたバランスの崩れを整え、なんとなく感じている不具合を治療していくことが可能です。

ちなみに、「漢方薬はジワジワと効くものなので、長期間、飲まないといけない」というのは誤解です。本来は、2、3日も飲めば何らかの改善を実感

できるはずですが。逆に言うと、数日のうちに何らかの効果を感しない場合には、その処方 が合っていない可能性が高い、といえます。

### 東洋医学はオーダーメイド治療

東洋医学では、個々人をトータルに診断し、個別の状態にに応じた治療を行います。同じ便秘でも、気(エネルギー)が不足している虚弱体質の方には加味逍遙散を、水(津液)が不足している肥満気味の方には防風通聖散を、というように、「同病異治」が東洋医学の特徴です。また、現われている症状は異なっているとしても、原因が同じであれば「異病同治」で、同じ治療を行うこともありま す。臓器別、疾病別に専門が分かれていて、標準的な治療方法や薬が定められている西洋医学と大きく異なる点です。

脳梗塞や心臓発作、急性の感染症など、西洋医学の救急

処置が不可欠な領域もありますし、東洋医学が得意な領域もあります。それぞれの強みを知って、好いところ取りをするのがよいと思いますね。

### 病気を治すのは自分

どのような治療を行うにしても、「病気を治すのは自分だ」ということをしっかり再確認しておきましょう。

病気は身体からのメッセージです。「改めるべき点があるよ」というアラームをきちんと受け止めて、生活習慣を変えることが大切です。身体を温める漢方薬を飲みながら、冷たい物を飲んで身体を冷やしている、体質は改善しません。緊急的に薬に頼ることはあっても、いつまでも続けないことが大切です。医者や薬に頼る、という依存体質は改めましょう。安易に受診しすぎないことも大切です。風邪をひいた位で病院に行くのは日本だけ

です。日替わりでいろいろな科を受診し、山のように薬が残っている、というのも日本ならではの。これは、1〜3割の負担だけで受診できる、日本の医療制度の弊害です。「身体を壊したら治療に何十万円もかかる」という危機感があれば、もともと真剣に、健康を維持しようとするのではないのでしょうか。

今、日本では医療や介護などの社会保障費が年々増大し、財政赤字が続いています。これは、ごどもや孫のお金を使い込んでいるようなものです。1割負担での受診、ということは、9割は誰かのお金。その痛みを感じることが大切ですね。一人ひとりの意識を変えなければ、日本は大変なことになります。

### 「ちよつときつい」位の負荷をかけよう

まずは、どういう目的のために、何歳まで、どんな状態で生きていきたいのか、考えてみましょう。「孫の結婚式に出席したいから、85歳位まで動ける身体を維持したい」のであれば、しっかり栄養を摂り、毎日足腰を使うことが必要ですね。歩ける身体を維持するためには、「ちよつときつい」位の運動を行う必要があります。きつい運動を続けるのは大変ですが、それをしなければ、確実に身体は衰えていきます。だからこそ、何の為に健康を維持しておきたいのか、という目標をはっきり持つことが大切。「個展を開きたい」「同窓会で『番若い』と言われたい」「孫と海外旅行に行きたい」等々、何でもいいのです。目標を定めて、そこに向かって努力を続けましょう。

### 健康な身体とは?

