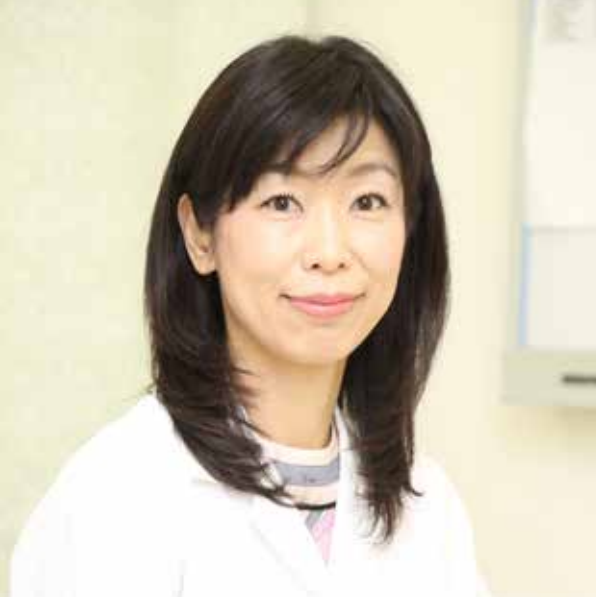




木村容子 (きむら・ようこ)

東京女子医科大学附属東洋医学研究所教授。
医学博士。日本内科学会認定医。日本東洋医学会認定
漢方専門医・指導医。

中央官庁入省後、英国オックスフォード大学大学院に留
学中に、漢方と出会い、帰国後東海大学医学部に学士
入学。2002年から東京女子医科大学附属東洋医学研
究所に勤務。2019年から現職。

ベストセラーになった「女40歳からの『不調』を感じたら
読む本」(静山社文庫)をはじめ、「漢方の知恵でポジティ
ブ・エイジング」(NHK出版生活人新書)、「60代70代80
代をうまく老いる健康養生法」(さくら舎)など著書多数。

ポジティブ・ エイジング のすすめ

～東洋医学2000年の知恵に学ぶ～

人生1000年時代 のモデル

「人生1000年時代」とい
われていますが、現実には1
000年人生の先輩や手本があ
るわけではありません。この
先どうなるのか、それに対し
てどう対処すればいいのかわ
からず不安、という方も多い
と思います。

今回の特集では、中国最古
の医書とされる「黄帝内経^{こうていだいけい}」を
引用しながら、50歳から10
0歳までの変化と対処法をお
伝えしたいと思います。20
00年前の書物ながら、黄帝
内経には1000年生きること
を想定した健康思想が記され
ているのです。

変わることを 受け入れる

今の時代、「アンチエイジ
ング」が大流行です。「変わらな

い」ことをよしとする風潮で
すね。でも、誕生日を迎える
以上、加齢を止めることはで
きません。私たちの身体が少
しずつ変化していくのは止め
ようがないのです。ただ、その
変化に応じた対処法を適宜
講じること、変化を緩やか
なものにすることは十分に可
能です。東洋医学ではその対
処法を「養生」といい、治療の
根本においています。寒さの
厳しい時期に身体が冷えるト
マトなどをたくさん食べるの
は避けるべきですし、体力が
落ちてきているのに10年前と
同じトレーニングを週5日も
行っているのは体力を消耗す
るだけです。

私たちが持つて生まれた天
寿を全うするためには、日々
の生活で消耗してしまう気を
補完してくれる養生がとても
重要です。漢方薬や鍼灸治療
は、養生にプラスαするもの
です。今回の特集では、養生の
基本もしっかりお伝えできれ
ばと思っています。