

中高年から漢方健康法

東海大学医学部 教授
新井 信

【講師略歴】

東京女子医科大学付属東洋医学研究所 医局長を経て
現在、東海大学医学部専門診療学系漢方医学教授

昭和 33 年 埼玉県 秩父市生まれ
昭和 56 年 東北大学薬学部 卒
昭和 63 年 新潟大学医学部 卒

医師、薬剤師

医学博士、総合内科専門医、漢方専門医・指導医、医学教育専門家

東京薬科大学客員教授、早稲田大学非常勤講師

横浜市立大学非常勤講師、聖マリアンナ医科大学非常勤講師

東北大学薬学部非常勤講師、昭和薬科大学非常勤講師、防衛医科大学校非常勤講師

和漢医薬学会、日本医学教育学会

国際東洋医学会日本支部評議員、日本漢方医学教育協議会幹事

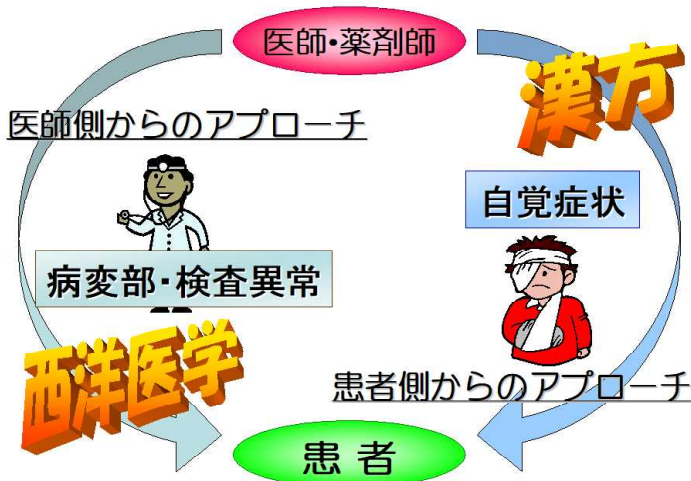
日本東洋医学会、日本内科学会、日本消化器病学会

10月薬草教室

中高年からの漢方健康法

東海大学医学部専門診療学系漢方医学 新井 信

I 病気の治療における漢方の役割



西洋医学：病変部・検査異常

漢方：自覚症状

★ 西洋医学と漢方の両方の視点から治療することが重要である！

〈メモ〉

II 健康と病気

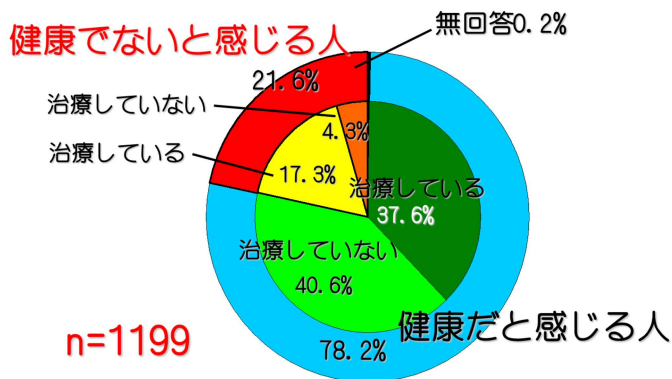


図 健康意識と治療状況との関係

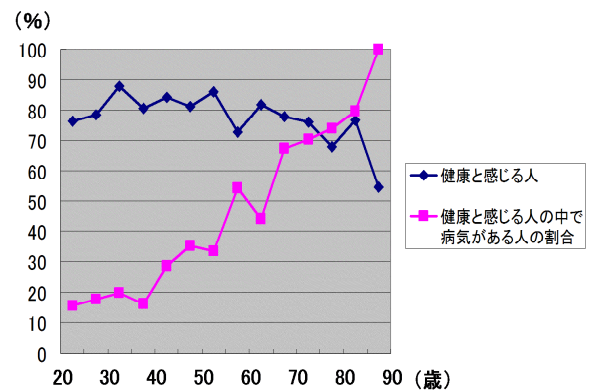


図 年齢層別にみた健康感と病気との関係

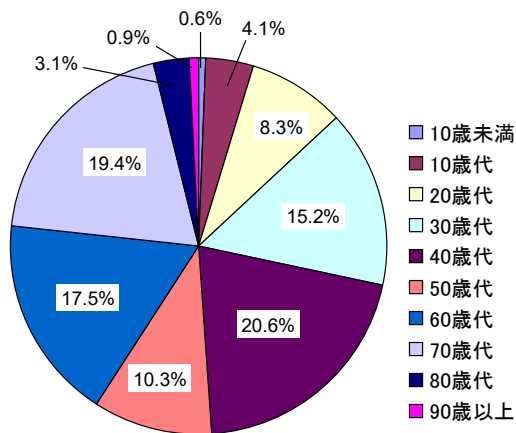
(2002年 長野県旧長谷村でのフィールドワークから一住民1199人からのアンケート調査結果)

- ★ 健康だと感じる人は約 80%で、健康でないと感じて治療していない人は約 5%いる。
- ★ 自分では健康だと感じていても、加齢とともに病気を有する人の割合が大きくなる。
→ 「健康であること」と「病気がないこと」とはまったく違う！

〈メモ〉

Ⅲ 加齢で生じやすくなる症状

1. 漢方外来を受診する患者の年齢層



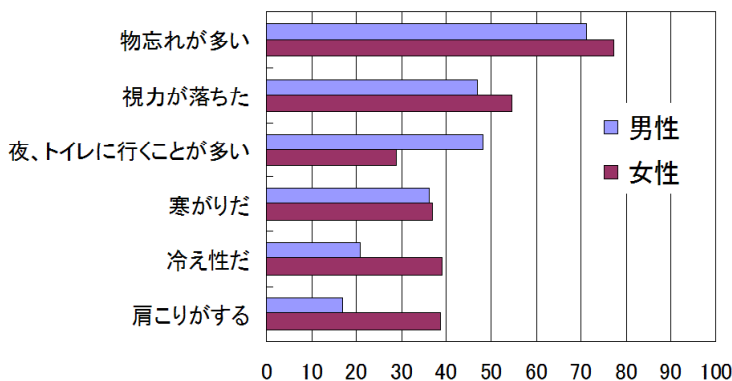
★ 東海大学医学部附属病院東洋医学外来は
50歳以上の患者が50%以上を占める。

(2013年度東洋医学講座年報から引用)

〈メモ〉

★ 漢方外来は一般的に中高年齢の方の受診が多い。

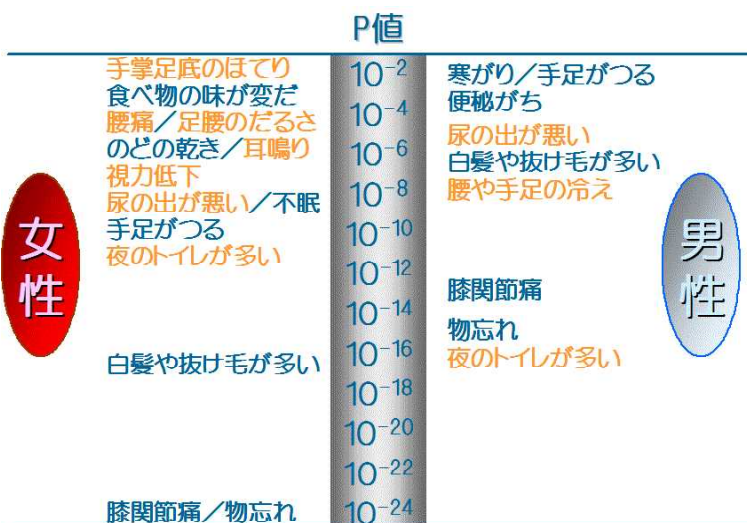
2. 高齢者(65歳以上)に多い症状 ～出現率が30%以上の症状～



★ 男女とも 65 歳以上の 4 人に 1 人
が「物忘れが多い」と感じている。

〈メモ〉

3. 高齢者に優位に出現する症状



★ エイジングによって男女ともに
“腎虚” の症状が多くなる。

腎虚 (じんきょ) : 漢方用語で加齢に伴う不都合な
諸症状のことを指す。

〈メモ〉

(2002年 長野県旧長谷村でのフィールドワークから 一住民1199人からのアンケート調査結果)

Ⅳ エイジングとアンチエイジング

(川田浩志『サクセスフルエイジングのための3つの自己改革』[保険同人社]より引用)

1. エイジング（老化）の主なメカニズム

(1) フリーラジカルによる細胞障害

活性酸素などの酸化ストレスによって細胞は障害を受けて、機能が低下する。

(2) テロメアによる細胞分裂の制限

細胞が新しく生まれる回数は、テロメアという遺伝子構造によって制限されているために、組織の細胞新生が低下していき、機能も低下する。

(3) 遺伝子の修復エラーによる細胞障害

細胞の遺伝子が障害を受けた際に、これを修復しようとする機構がうまく働かないと、結果的に細胞や組織の機能が低下する。

(4) 老廃物蓄積による細胞や組織の機能低下

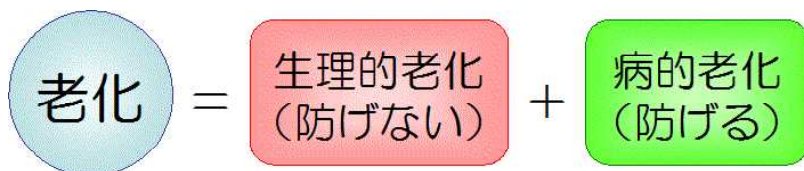
老廃物が細胞外に排出しきれず細胞内に蓄積されると、細胞や組織の機能が低下する。

(5) ホルモン産生低下による体の諸機能低下

細胞や組織の恒常性を維持しているさまざまなホルモンの産生が徐々に低下するために、体の諸機能も低下する。

〈メモ〉

2. アンチエイジング（抗老化・抗加齢）で若返りが可能か？



生理的老化：自然な老化で、今の医学では防ぐことはできない。

病的老化：さまざまな原因によって促進される老化で、防ぐことができる。

〈メモ〉

3. アンチエイジング・メディスン（抗加齢医学）とは

「“病的老化”を予防・治療して病気を未然に防ぐことによって、人々を健康長寿に導くことを目的とした新しい医学の一分野」

〈メモ〉

V 未病と健康

1. 西洋医学からみた未病

1) 定義

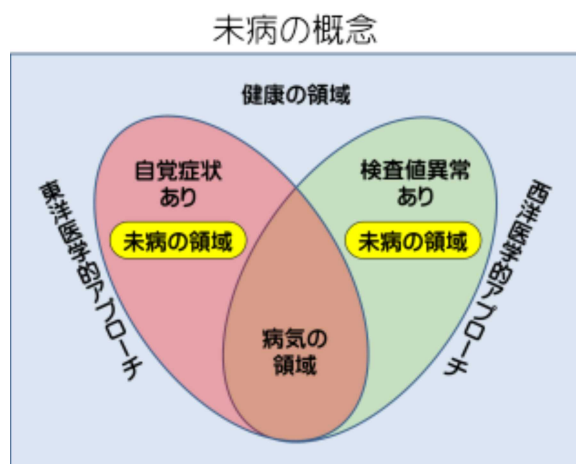
「病気と健康の間」

「東洋医学において、検査を受けても異常が見つからず病気と診断されないが、健康ともいえない状態。放置すると病気になるだろうと予測される状態をいうことが多い。」(大辞泉)

「病気ではないが、健康でもない状態。自覚症状はないが検査結果に異常がある場合と、自覚症状はあるが検査結果に異常がない場合に大別される。骨粗鬆症、肥満など。」(スーパー大辞林)

〈メモ〉

2) 未病システム学会の定義



洋型未病：

自覚症状はないが検査で異常がある状態

東洋型未病：

自覚症状はあるが検査で異常がない状態

→ 以上を合わせて「未病」としている

病気：

自覚症状でも検査でも異常がある状態

病気予備軍＝未病期

〈メモ〉

西

2. 東洋医学でいう未病

1) 未病の意味

疾病発症前のどの段階を治療対象としているかで少なくとも3つの意味を持つ

(1) 疾病に対する予防

- ・ 疾病を引き起こす原因となる邪気がまだ人体にまったく関与していない段階で、あらかじめ身体側の生体防御機構を高めて備える
- ・ 『素問』 刺法論篇：
疫病が発生した場合の感染予防対策に鍼治療や薬物内服治療が示されている
- ・ 予防医学的、公衆衛生学的な意義

〈メモ〉

(2) 早期治療

- ・ 疾病が明らかな徴候となって身体や精神に現れる前の段階において、わずかな予兆からそれを察知し、その段階で治してしまう
- ・ 『素問』 刺熱論篇：
「肝の熱病なる者は、左の頬先ず赤らむ。心の熱病なる者は、顔先ず赤らむ。脾の熱病なる者は、鼻先ず赤らむ。肺の熱病なる者は、右の頬先ず赤らむ。腎の熱病なる者は、^{おとが}頤 先ず赤らむ。病、未だ発せざると雖も、赤色を見わす者はこれを刺す。名づけて未病を治すと曰う」
- ・ 早期発見、早期治療という意義（時間的広がりとしての未病）

〈メモ〉

(3) 疾病の発展的傾向を掌握すること

- ・ 疾病は発症した後にもさらに進展して他の臓腑を侵すため、この発展傾向を掌握して先手を打つ
- ・ 『金匱要略』 臓腑経絡先後病篇：
「上工は未病を治すとは何ぞや。師の曰く、夫れ未病を治す者は、肝の病を見て、肝脾に伝うるを知り、当に先ず脾を実すべし」
- ・ 全身管理的な意義（空間的広がりとしての未病）
病的部位に過度にとらわれず、未病的部位にも着目し、その部位の予防、予備力維持、健康増進を図ることができる

〈メモ〉

2) 未病を治す

「上医は未だ病まざるの病を医し、中医は病まんと欲するの病を医し、下医は已に病めるの病を医す」
(孫思邈『千金方』巻一、診候門 唐 7 世紀)

★腕のよい医者（上医）は人が病気になる前の段階（未病）を治療する

→ ある意味、漢方は予防医学を理想としている！

〈メモ〉

3) 未病と健康との関係

「聖人は已病を治さずして未病を治す、已乱を治さずして未乱を治すとは、此れをこれ謂うなり。夫れ病已に成りて後にこれを薬し、乱已に成りて後にこれを治するは、譬うれば猶渴して井を穿ち、闔して錐を鑄るがごとし、亦晩からずや」

(『黄帝内経・素問』 四気調神大論篇)

★未病も未乱も僅かな予兆のうちに治めてしまうことが重要

→ 未乱を治した状態が平和であり、未病を治した状態が健康と考えられる

→ 多少のいざごはあっても、大局的に見れば、うまく世を治めて動乱が起こらない状態が天下泰平の世であり、人体でいえば、多少の不具合があっても、早期治療により大病に罹らず、心身ともに良好な状態でいられることが包括的にみた健康である

〈メモ〉



Ⅵ 東洋医学でいう「腎」とエイジング

1. 五臓の異常と臨床症状

肝(かん)：怒りっぽい、筋肉の痙攣、目の異常、精神不安定

心(しん)：不眠、舌先端が赤い、過剰な喜び

脾(ひ)：食欲異常、胃腸虚弱、よだれをたらす、手足が黄色い

肺(はい)：呼吸器の症状、皮膚の異常、涙が出る、憂うつ、悲しみ

腎(じん)：老化現象、夜間頻尿、集中力低下、驚き、恐れ

「腎」は生命活動や生殖活動と関連している。

〈メモ〉

2. ヒトの生命力と腎気 (『黄帝内経』素問・上古天真論篇)

Ⅰ 女子

七歳腎気盛、齒更、髪長。

二七而天癸至、任脈通、太衝脈盛、月事以時下。故有子。

三七腎気平均。故真牙生而長極。

四七筋骨堅、髪長極、身体盛壮。

五七陽明脈衰、面始焦、髪墮。

六七三陽脈衰於上、面皆焦、髪始白。

七七任脈虛、太衝脈衰少、天癸竭、地道不通、故形壞而無子也。

Ⅱ 丈夫(男性)

八歳腎気実、髪長、齒更。

二八腎気盛、天癸至、精氣溢瀉、陰陽和。故能有子。

三八腎気平均、筋骨勁強。故真牙生而長極。

四八筋骨隆盛、肌肉満壮。

五八腎気衰、髪墮齒槁。

六八陽気衰竭於上、面焦、髪鬢頒白。

七八肝気衰、筋不能動。天癸竭、精少、腎藏衰、形体皆極。

八八則齒髮去。腎者主水、受五藏六府之精而藏之。故五藏盛乃能寫。今五藏皆衰、筋骨解墮、天癸盡矣。故髪鬢白、身体重、行歩不正而無子耳。

〈メモ〉

3. 腎虚とエイジング

(1)腎虚とは

腎虚 ⇔ 腎気の衰え ⇔ 加齢に伴う不都合な諸症状 ⇔ エイジング

(2)腎虚で現れる症状

◎下半身の衰え（筋力低下、痛み、しびれ、むくみ など）

◎腰痛

◎夜間頻尿

○腹証（小腹不仁）

臍の下が柔らかく、圧迫すると指が皮下に抵抗なく入っていくような感覚

○排尿異常（尿線が細い、気持ちよく尿が出ない、尿の切れが悪いなど）

○性欲減退

○足底を中心とする不快なほてり感（足底煩熱）

○白内障

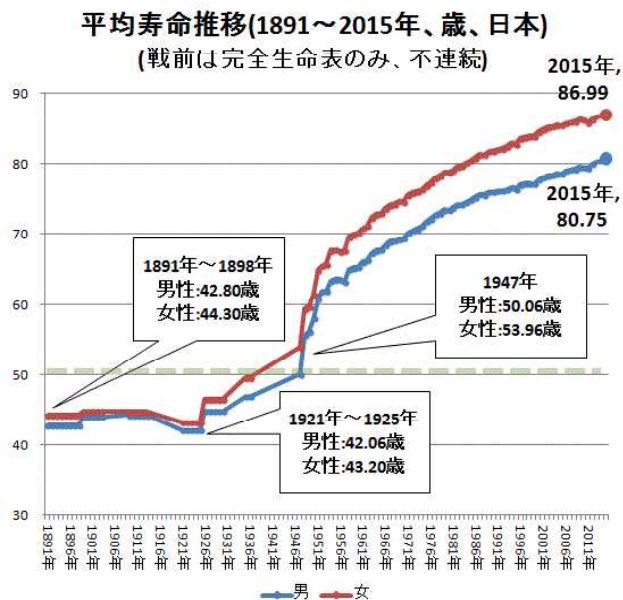
○難聴、耳鳴り

〈メモ〉

Ⅶ 東洋医学が考えるアンチエイジング

1. ヒトの寿命

(1)世界一長寿の国 “ニッポン”



〈メモ〉

<http://www.garbage news.net/archives/1940398.html>

★ 寿命が延びた理由は。。。。

- ・ 西洋医学の恩恵？
- ・ 東洋医学ではどう考えるか？

(2)五臓と寿命 (『黄帝内経』靈樞・天年篇)

人生十歳、五蔵始定、血氣已通、其氣在下。故好走。 〈メモ〉
二十歳、血氣始盛、肌肉方長。故好趨。
三十歳、五蔵大定、肌肉堅固、血脈盛満。故好歩。
四十歳、五蔵六府、十二経脈、皆大盛以平定、腠理
始疏、榮華頽落、髪頗斑白。平盛不揺。故好坐。
五十歳、肝氣始衰、肝葉始薄、胆汁始減、目始不明。
六十歳、心氣始衰、苦憂悲、血氣懈惰。故好臥。
七十歳、脾氣衰、皮膚枯。
八十歳、肺氣衰、魄離。故言善誤。
九十歳、腎氣焦、四蔵経脈空虚。
百歳、五蔵皆虚、神氣皆去、形骸独居而終矣。

(3)短命の原因 (『黄帝内経』素問・上古天真論篇第一)

上古之人、其知道者、法於陰陽、和於術數、 〈メモ〉
食飲有節、起居有常、不妄作勞、
故能形與神俱、而盡終其天年、度百歳乃去。
今時之人不然也。以酒爲漿、以妄爲常、
醉以入房、以欲竭其精、以耗散其眞。
不知持滿、不時御神。務快其心、逆於生樂、
起居無節。故半百而衰也。

2. 長寿とは (『呂氏春秋』卷三 季春紀 呂不韋〈秦の宰相〉著 B.C.239)

莫若知本。知本則疾無由至矣。
七者動精、則生害矣。故凡養生、
大寒大熱大燥大濕大風大霖大霧、
恐大哀、五者接神、則生害矣。
形、則生害矣。大喜大怒大憂大
大甘大酸大苦大辛大鹹、五者充
畢數之務、在乎去害、何謂去害。
畢其數也。長也者、非短而續之也。
得長焉。故精神安乎形、而年壽
以便生。故精神安乎形、而年壽
聖人察陰陽之宜、辨萬物之利、
萬物之變、莫不爲利、莫不爲害、
天生陰陽、寒暑燥濕、四時之化、

【意識】

長寿ということは、本来短い寿命を長く
するということではない。本来そなわって
いるところの生命を十分に發揮させる、す
なわち天寿を全うすることである。天寿を
全うするためには、それを妨害するものを
取り除いてやらなければならない。

★長寿を得るには、「病的老化」を取り除く
こと！

〈メモ〉

3. 不老長寿のくすり

『神農本草經』（中国最古の薬物学書 前漢末期・西暦紀元前後）

上薬：「命を養う」軽身益気、不老延年を得る → 無毒、長期連用が可能である。

人参、黄耆、大棗、甘草など（120 品）

中薬：「性を養う」発病を抑え、虚弱を補う → 無毒なものと有毒なものがある。

当帰、柴胡、麻黄、芍薬、葛根など（120 品）

下薬：「病を治す」病気を治療する → 多毒で副作用があり、長期連用しにくい。

大黄、附子、半夏、しゃ虫、水蛭など（125 品）

〈メモ〉

4. 西洋文化と東洋文化

西洋文化 → 性悪説

東洋文化 → 性善説

〈メモ〉

VIII 高齢者の病気の特徴と漢方治療の意義

1. 生体反応の個人差が大きく、加齢により増大する。
→ 個人差を重視した治療である。
2. 免疫能が低下している。
→ 免疫賦活作用を有し、“体力をつける”作用がある。
3. 諸臓器機能の低下・予備力低下があり、同時に多くの病気にかかる。
→ 単一の製剤で多くの薬効がある。
4. 診断が確定しにくく、疾患が特定されない場合でも、種々の自他覚症状を訴える。
→ 病因・病態の明らかでない場合にも治療が可能である。
5. 老年者疾患の多くは根本的治療が困難で、症状の除去が治療の主目標となる。
→ 自覚症状の改善に優れた効果がある。
6. 薬の代謝・反応性が若年者と異なるので、副作用が出やすい。
→ 作用は自然で、副作用が少ない。

〈メモ〉

IX 漢方治療の実際

1. 腰痛、坐骨神経痛

①八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)

腎虚の代表的処方で、いわゆる「抗老化薬」と考えてよい
腰痛、夜間頻尿、坐骨神経痛、下肢の虚弱やむくみ、間歇性跛行など
中高年者に多用するが、胃腸の弱い人には注意する

②牛車腎気丸[107] (ごしゃじんきがん)

八味地黄丸の牛膝（イノコズチの根）と車前子（オオバコの実）を加えた処方
八味地黄丸の無効例、下肢のしびれや浮腫が強い

③桂枝加朮附湯[18] (けいしかじゅつぶとう)

さまざまな神経痛や関節痛で温めると楽になる

〈メモ〉

2. 排尿障害

①八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)

腰痛、下肢の虚弱や浮腫、夜間頻尿、手足のほてりなど

②猪苓湯[40] (ちよれいとう)

尿意頻回、排尿痛、血尿、残尿感など（膀胱炎症状）
膀胱炎を繰り返す場合は猪苓湯合四物湯[112] (ちよれいとうごうしもつとう) を用いる

③清心蓮子飲[111] (せいしんれんしんいん)

胃腸が弱く、冷えが原因で膀胱炎を繰り返す

〈メモ〉

3. 膝関節痛、関節痛

①防己黄耆湯[20] (ぼういおうぎとう)

変形性膝関節症にまず用いてみる
いわゆる水太りタイプで、汗かき

②越婢加朮湯[28] (えっぴかじゅつとう)

関節の腫脹と発熱（急性期）
麻黄を含むため高齢者にはあまり用いない

③桂枝加朮附湯[18] (けいしかじゅつぶとう)

〈メモ〉

4. だるい、疲れやすい

①補中益気湯[41] (ほちゅうえっきとう)

疲れやすい、だるいと訴える人に第一選択薬

手足のだるさ、食後の眠気、寝汗などが目標になる

②十全大補湯[48] (じゅうぜんたいほう)

疲れやすさ、だるさの他に、皮膚乾燥、貧血がある、栄養状態が悪いなど

③加味帰脾湯[137] (かみきひとう)

疲れやすさ、だるさの他に、抑うつ気分、元気が出ない、眠れないなど

〈メモ〉

5. 冷え

①八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)

主に高齢者で下半身が冷える

②麻黄附子細辛湯[127] (まおうぶしさいしんとう)

高齢者のかぜの初期で、顔色が悪くて悪寒が強い人

新陳代謝が低下した冷えで、悪寒や低体温などを伴う

③当帰四逆加呉茱萸生姜湯[38] (とうきしぎゃくかごしゅゆしょうきょうとう)

手足の末端が冷えて、冬にはしもやけになる

④大建中湯[100] (だいけんちゅうとう)

腹部がガスで膨満

〈メモ〉

6. 胃腸障害、便秘

①六君子湯[43] (りっくんしとう)

胃もたれ、食欲低下が目標

②安中散[5] (あんちゅうさん)

心窩部が重く痛む、胸やけがあるなど

③帰脾湯[65] (きひとう)

六君子湯や補中益気湯でも胃がもたれる

④麻子仁丸[126] (ましにんがん)

便秘でコロコロとした兎糞状の便が出る

〈メモ〉

7. 皮膚の痒み（老人性癢痒症）

①当帰飲子[86]（とうきいんし）

カサカサと乾燥して痒い

〈メモ〉

8. こむらがえり

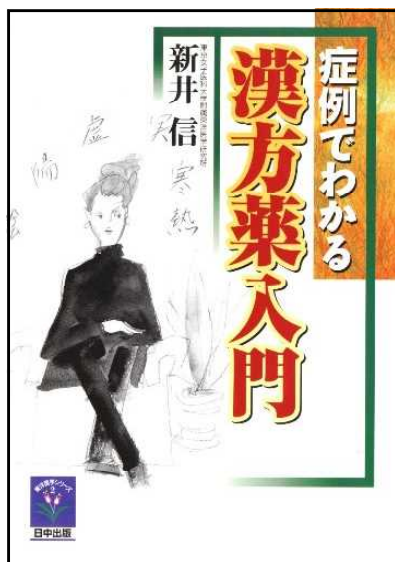
①芍薬甘草湯[68]（しゃくやくかんぞうとう）

こむら返りの特効薬！

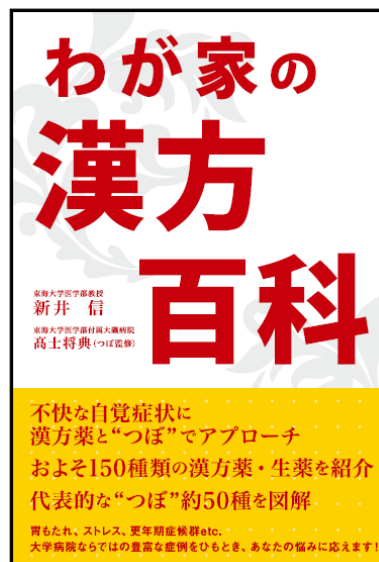
夜間に生じるこむらがえりには、就寝前に1包内服するだけでも効果がある

〈メモ〉

〈参考図書〉



『症例でわかる漢方薬入門』（日中出版）
¥2,500（+税）



『わが家の漢方百科』（東海教育研究所）
¥3,200（+税）

東海大学医学部漢方医学ホームページ <http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>