

漢方医学からみた健康

大野クリニック 院長
大野 修嗣

【講師略歴】

大野 修嗣（おおの しゅうじ）

- 1947 年 埼玉県比企郡生まれ
1973 年 明治薬科大学製薬学科卒業
1980 年 埼玉医科大学医学部卒業
1980 年～1982 年 同大学病院にて内科研修
1982 年 同大学病院第 2 内科助手
1984 年 埼玉医科大学膠原病外来 および 東洋医学外来担当
1990 年 医学博士取得
1990 年～1991 年中華人民共和国 山西省太原市
山西省人民医院中医科へ 1 年間留学
1992 年 埼玉医科大学第 2 内科講師
（膠原病外来、東洋医学外来担当）
1996 年 埼玉県比企郡にて 漢方 大野クリニック開業
2001 年 6 月～2005 年 5 月
日本東洋医学会 副会長
現在 大野クリニック院長
国際東洋医学会 理事
明治薬科大学客員教授
埼玉医科大学第 2 内科非常勤講師
日本大学医学部非常勤講師

学会活動

- 日本東洋医学会 評議員・専門医・指導医
日本リウマチ学会 評議員・専門医
日本アレルギー学会 功労会員
日本内科学会 認定内科医

専門分野

内科、リウマチ・膠原病、アレルギー、漢方医学

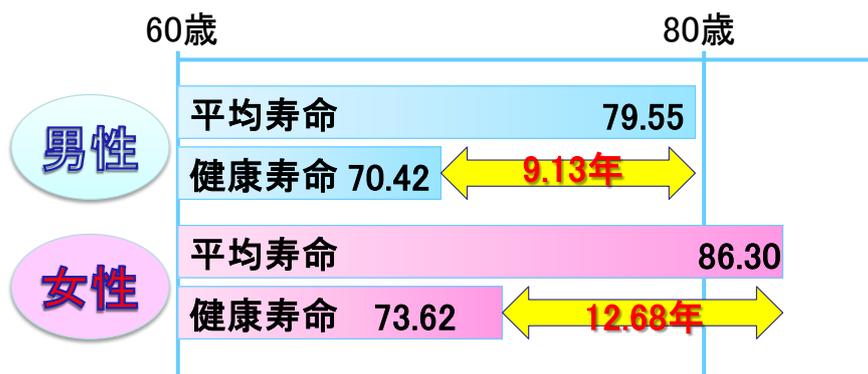
漢方医学からみた健康

大野クリニック

大野修嗣

1. 健康と医学の前提

平均寿命 と 健康寿命



厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」(平成24年7月)

2014年8月28日

前提:医学に絶対的正しいはない

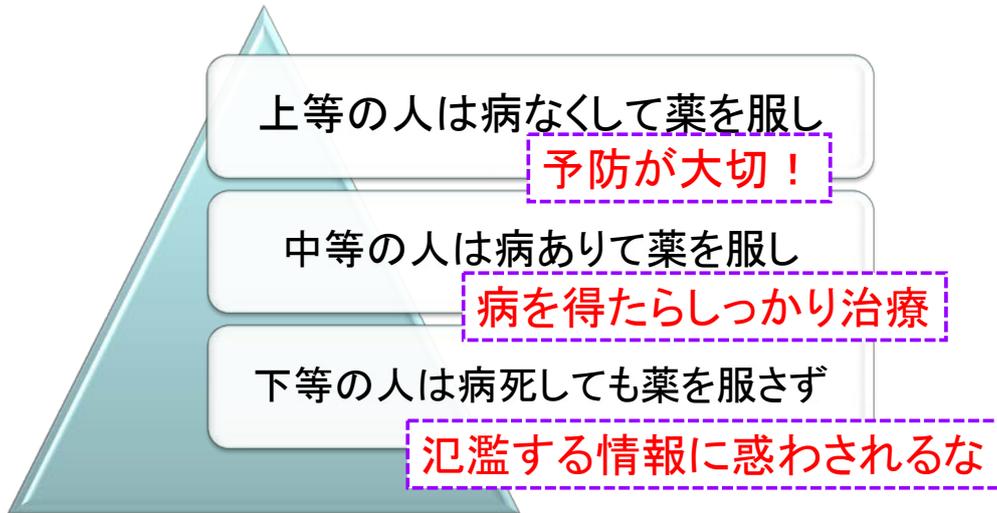
西洋医学は科学知, 漢方医学は経験知
両医学とも般若知ではない

常に疑えコマーシャル
医学的データは製薬会社の利益を反映
しているかな?
『インターネットも疑え』

2. 人体は無常

人体は刻一刻と変化する

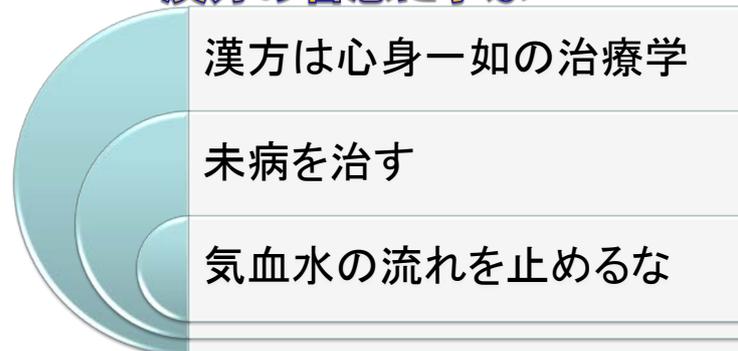
いままで大丈夫だったからこれからも大丈夫！



3. 漢方の智恵学ぶ健康寿命の延ばし方

如何にして健康寿命を延ばすか

漢方の智恵に学ぶ



気分を晴らす‘**香蘇散**’とその生薬

紫蘇 : 発汗解表 行気寛中
解魚蟹毒



陳皮(温州みかん)
: 理気健脾 燥湿化痰



香附子 : ハマスゲの根

生姜 : 発汗解表 温中 止嘔

甘草 : 補脾益気 清熱解毒 潤肺止咳

気分を晴らす‘**枳実・厚朴**’とその生薬

枳実

(ミカン科のダイダイ)

: 行気消積



厚朴

(モクレン科のハウノキの樹皮)

: 行気絳逆 燥湿除満



6月ごろ咲き、
芳香がある。

樹高30 m, 直径1 m以上になるものもある。
葉は芳香があり、殺菌作用があるため食材を包んで、朴葉寿司、朴葉餅などに使われる。



酒は百薬の長



孔子「酒は老いを養う所以であり病を養う所以である」
貝原益軒「酒は少飲で益多し，多飲で損多し」

アルコール分30g/日以下の飲酒は寿命を延ばす

医食同源

| 葛根湯の生薬 | 大建中湯の生薬 |
|---------|---------|
| 葛根＝クズ | 蜀椒＝山椒 |
| 桂皮＝ニッキ | 乾姜＝ショウガ |
| 大棗＝ナツメ | 人参＝御種人参 |
| 生姜＝ショウガ | 膠飴＝麦芽糖 |
| 甘草 | |
| 麻黄 | |

血流を改善する生薬

紅花 キク科のベニバナ

破瘀活血



桃仁 桃の種

破血祛瘀

潤燥滑腸



牡丹皮 牡丹の根皮

清熱涼血

活血祛瘀



舌下静脈怒張

(±)



(+)



(++)



(+++)



VI. 最後に

人生は何事にも前向きに行きたい、生きたいものです。前向きと言えば、かの養生訓をものにした貝原益軒です。幼少時には虚弱体質であったようです。それが八十五歳の長寿を得て、生涯に二百数十巻を超える著作を残しました。養生訓は八十四歳のときに出版されたもので、日々の自身の漢方治療が書かれています。その前八十一歳のときに仕上がったのが「楽訓」です。この書物は現代のわれわれにとっても人生の一つの指針となりそうです。

楽訓（現代語訳；無能昌元「楽訓を読む」）を覗いてみます。

『人の心の奥底には、大自然から受け継いだ生命の根源とも言うべき「元気」すなわち「元（もと）なる気」があり、これが万象と融和して生命現象を作り出している。植物が発生して止まないように、人の心の中には天の働きとして、生き生きとして、陽気の内に生の喜びを歌うようにして、躍動を続ける力というものがある。これに敢えて名前を付けるならば、それは「楽（たのしみ）」というのでありましょう。…中略…この楽しみに気づかなければ、その楽しみを味わうことはできない。

さあ、この真理に気づいたら、自分に身についた楽しみを楽しみ、世間の俗事にあまり気を使わないことだ。たとえ今、貧乏であっても、病気であっても、いつでも、どこでも、楽しみというものは必ずある。…中略…ただし、我欲が強すぎてもこの楽しみを得ることができないのだ』

人には無限の楽しみが生まれながらにして備わっているというのです。病を得ても心配し過ぎは心の毒、欲張り過ぎは体の毒、病気に対峙するには心身ともに重要です。最後に楽訓の一語「この世なる間は楽しみてこそ」

今回の講演では漢方が得意とする急性疾患に対する漢方の教える対処方法をお話させていただきました。皆様の日々の健康に少しでも役立てば幸いです。