



平成30年4月号 (第42巻第2号・通巻第170号)



右絵は岩崎灌園『本草図譜』に描かれたり

李 (リ)

バラ科スモモはサクラ属の果樹で、東南アジアに広く分布。中国では五果(棗、李、栗、杏、桃)の一つとして、古くから栽培され、重宝した。春に白い小花をつけ、夏に結実する。

漢方では根皮を「李根皮」と称し、清熱・降気の効があり、奔豚湯(『金匱要略』)や定悸飲などに配合され、発作的動悸や自律神経失調症状に用いる。

(坂田 幸治)

『肥満症について』

漢方診療部・鍼灸診療部 伊東 秀 憲



皆さんこんにちは。今回は肥満症につきましてお話を致します。平成26年度の厚生労働省の調査で肥満の方は日本人男性で約30% (28.6%)、女性で約20% (20.3%) となっております。「肥満」はBMI (body mass index) が25以上と定義され【体重 (kg) / 身長² (m)】で算出され、例えば身長160cm・体重60kgの方はBMI 23.4であり64kg以上で肥満となります。「肥満症」は肥満に伴い耐糖能異常・脂質異常症・高血圧・高尿酸血症などの健康障害が生じ減量治療を要する肥満の方と定義されます。肥満症は肥満に伴う多くの健康障害を指すため、内臓脂肪蓄積に起因し心疾患や脳卒中を招きやすい病態とされるメタボリック症候群よりも広く包括的な概念です

「ただしメタボリック症候群の診断基準は腹囲(男性85cm以上、女性90cm以上)を必須項目とし、高血糖・脂質代謝異常・血圧高値の3項目のうち2項目以上を満たすことであり、BMIが25未満の肥満の範疇から外れても基準を満たす場合もあり得ます」。肥満症の治療が基本で運動療法と組み合わせることにより効率的とされます。減量目標として「肥満症診療ガイドライン2016」では現体重の3%減少が目標とされ、血圧、空腹時血糖、肝機能、尿酸値などが有意に改善するとされています。

最近、肥満についての市販薬が販売され、これらのうちの幾つかは漢方薬である防風通聖散の入っている

薬剤が使用されているようです。しかしながら一律に肥満という理由で防風通聖散を用いるというのは本来の使用目標とはかけ離れた方も対象になり、体質や体力が合わない方が服用すると効果がないばかりかかえって有害となる例もあります。防風通聖散は比較的体格ががっちりしたお腹がぼっちやりし、便秘気味・肩こり・のぼせ・動悸等がある方に有効とされています。東洋医学では患者さんの体質、体力、症状などを把握するのに証という考えにより、証にあつた漢方薬が処方されてきました。言い換えますと漢方治療は患者さん一人一人の体質、体力、症状などに合わせたオーダーメイド治療により、治療効果を発揮しつつも副作用がでにくいと考えられます。肥満症治療は前述の通り、食事療法による体重減少が基本で運動療法の併用でより効率的ですが、漢方薬は肥満症だけでなく併存する症状の軽減の

「ただしメタボリック症候群の診断基準は腹囲(男性85cm以上、女性90cm以上)を必須項目とし、高血糖・脂質代謝異常・血圧高値の3項目のうち2項目以上を満たすことであり、BMIが25未満の肥満の範疇から外れても基準を満たす場合もあり得ます」。肥満症の治療が基本で運動療法と組み合わせることにより効率的とされます。減量目標として「肥満症診療ガイドライン2016」では現体重の3%減少が目標とされ、血圧、空腹時血糖、肝機能、尿酸値などが有意に改善するとされています。

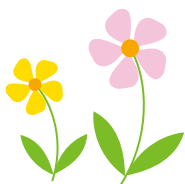
最近、肥満についての市販薬が販売され、これらのうちの幾つかは漢方薬である防風通聖散の入っている

薬剤が使用されているようです。しかしながら一律に肥満という理由で防風通聖散を用いるというのは本来の使用目標とはかけ離れた方も対象になり、体質や体力が合わない方が服用すると効果がないばかりかかえって有害となる例もあります。防風通聖散は比較的体格ががっちりしたお腹がぼっちやりし、便秘気味・肩こり・のぼせ・動悸等がある方に有効とされています。東洋医学では患者さんの体質、体力、症状などを把握するのに証という考えにより、証にあつた漢方薬が処方されてきました。言い換えますと漢方治療は患者さん一人一人の体質、体力、症状などに合わせたオーダーメイド治療により、治療効果を発揮しつつも副作用がでにくいと考えられます。肥満症治療は前述の通り、食事療法による体重減少が基本で運動療法の併用でより効率的ですが、漢方薬は肥満症だけでなく併存する症状の軽減の

薬剤が使用されているようです。しかしながら一律に肥満という理由で防風通聖散を用いるというのは本来の使用目標とはかけ離れた方も対象になり、体質や体力が合わない方が服用すると効果がないばかりかかえって有害となる例もあります。防風通聖散は比較的体格ががっちりしたお腹がぼっちやりし、便秘気味・肩こり・のぼせ・動悸等がある方に有効とされています。東洋医学では患者さんの体質、体力、症状などを把握するのに証という考えにより、証にあつた漢方薬が処方されてきました。言い換えますと漢方治療は患者さん一人一人の体質、体力、症状などに合わせたオーダーメイド治療により、治療効果を発揮しつつも副作用がでにくいと考えられます。肥満症治療は前述の通り、食事療法による体重減少が基本で運動療法の併用でより効率的ですが、漢方薬は肥満症だけでなく併存する症状の軽減の

薬剤が使用されているようです。しかしながら一律に肥満という理由で防風通聖散を用いるというのは本来の使用目標とはかけ離れた方も対象になり、体質や体力が合わない方が服用すると効果がないばかりかかえって有害となる例もあります。防風通聖散は比較的体格ががっちりしたお腹がぼっちやりし、便秘気味・肩こり・のぼせ・動悸等がある方に有効とされています。東洋医学では患者さんの体質、体力、症状などを把握するのに証という考えにより、証にあつた漢方薬が処方されてきました。言い換えますと漢方治療は患者さん一人一人の体質、体力、症状などに合わせたオーダーメイド治療により、治療効果を発揮しつつも副作用がでにくいと考えられます。肥満症治療は前述の通り、食事療法による体重減少が基本で運動療法の併用でより効率的ですが、漢方薬は肥満症だけでなく併存する症状の軽減の

一助となります。他に肥満で用いられる漢方薬をご紹介しますと、五積散は冷えのぼせ・腰痛・腹痛等がある方で有効です。防己黃耆湯はいわゆる水太りで膝関節痛があり、多く汗をかきやすく、疲れやすい方に有効です。桂枝茯苓丸は月経異常・のぼせ・めまいなどがある方、桃核承氣湯は桂枝茯苓丸と同様の症状に不眠・不安・興奮などの精神神経症状や便秘のある方に有効とされます。また経穴（ツボ）も肥満症や肥満症に伴う症状に有効であると思われる。紙面の都合で一例のみご紹介しますがお臍の高さでお腹の真横に位置する「帯脈（たいみやく）穴」へのマッサージは肥満対策として有効と思われる。肥満症の治療の一助として漢方薬や鍼灸をご活用下さい。



漢方フェア2017を開催して

EBMセンター 上級研究員 関根 麻理子



展示風景

2017年11月21日に日本科学未来館で「漢方フェア2017」漢方をもっと身近に感じてみよう！を開催しました。この漢方フェアは、北海道大学COI「食と健康の達人」拠点のサテライトである当研究所が主催したものであり、COIプログラム「未病制御システムの確立」を目指した取り組みの一つとなります。

なぜ、未病制御なのかと思われる方もいらっしゃると思います。それは、漢方医学が未病の段階から健康管理に役に立ち、様々な疾病を予防する機能を有していると考えられているからです。そのため、研究開発を進めるのと同じくらい漢方の普及も重要だと考えております。

多くの方に漢方医学の良さを知ってもらうためには、まずは漢方に興味をもち、次に正しい知識をもってもらうことが大切だと考え、今回漢方フェアを企画しました。漢方フェアでは、漢方をもっと身近に感じてもらうために、いつもみなさんが口にいっている食べ物と関係の深い生薬を展示したり、誰もが一度は経験のある風邪に関する漢方薬を紹介したり、親しみやすい題材から解説しました。

そして、漢方について誤解されやすい5つの質問を来場者59名に回答して頂きました。

①「漢方」は中国の医学である、②病名がわかれば「漢方薬」が決まる、③「漢方薬」には副作用がない、④生薬は「漢方薬」のことである、⑤「漢方薬」は顆粒剤である、の5つです。当研究所におか



食べ物と関係の深い生薬

の方が誤解をされています。なお、①⑤の解答・解説は「かんぼうとわたし」を参考にしてください。

『かんぼうとわたし』は、漢方フェア2017の内容をまとめたリーフレットになります。みなさまが親しみやすいテーマを題材に、今後展開していきます。ぜひ当研究所にいらしたときには、お手にとって頂き、ひとつでも新しい知識を持ち帰って頂ければ幸いです。



リーフレット

第5回鍼灸医学史研究発表会開催

医学史研究部 部長 星野卓之

新年を迎えてまもない1月7日、北里大学白金キャンパスにて第5回鍼灸医学史研究発表会が開催されました。去年に続いて北里大学東洋医学総合研究所と日



本内経学会の共催で行われ、5題の発表がありました。

加畑聡子氏（北里東医研究部）「山崎宗運『骨度折量法尺式』と梯謙『脊尺』」では、鍼灸古典『靈枢』に則り体格差で補正してツボの位置を決定できる紙尺の資料について研究成果が発表されました。鍼灸臨床に携わる参加者が多いこともあって、その実用性に関して積極的な討論がなされました。

蒲生裕司氏（こころのホスピタル町田）「断易と五行説」では、中国古典『易

経』から派生した占術の「断易」が解説され、その独特な五行論が紹介されました。五行は木・火・土・金・水という5つのカテゴリを用いた分類法で、漢字文化圏では様々な分野に応用され、医学にも活用されています。精神科医・漢方医としての臨床・研究経験を踏まえつつ「占い」という新鮮な切り口から東洋医学理論を見直した興味深い内容には、やはり多数の質問が寄せられました。

長野仁氏（森ノ宮医療大学大学院）「『針聞書』編纂450年―茨木元行と今新流―」では北里東医研究部所蔵の『今新流鍼法伝書』を端緒として、その旧所有者であり幼少期に北里柴三郎を教えたという橋本龍雲の旧宅や墓所をめぐるフィールドワークの知見が報告されました。合わせて今新流開祖の茨木元行が著した『針聞書』のレプリカも回覧されました。この本には現所蔵先である九州国立博物館で

もユーモラスで可愛いと人気の「腹の虫」イラストが多数載っています。実物と同様の質感を出した豪華版のため製作に時間がかかるとのことですが、この夏以降には東医研2階の東洋医学資料展示室で公開するよう準備をしています。

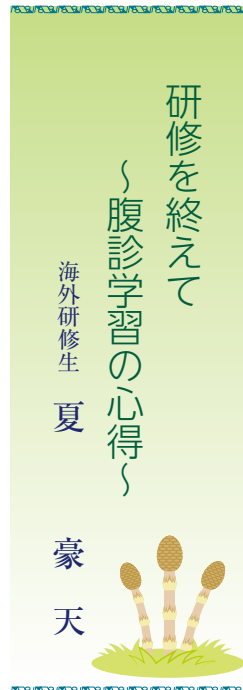
さらに日本内経学会から、左合昌美氏「『靈枢』の人迎脈口診」、宮川浩也氏（日本内経医学会）「沢庵宗彭と中国医学」の発表がありました。前者では脈診法についての詳細な考察がなされ、後者では「たくさんん漬け」のもととなったという臨済宗僧侶・沢庵宗彭が取り上げられ、その教えである「無心の鍼」の意

義が紹介されました。鍼灸古典籍から日常診療に有益な発見があることが実感される2演題でした。昨年同様、本会には全国から鍼灸師・医師・薬剤師



加畑 聡子氏

私は中国からの研修生で夏豪天（かこうてん）と申します。北里大学東洋医学総合研究所で2017年12月から2018年2月の間、漢方・鍼灸について勉強させて頂けたことをとても嬉しく思っております。研究所の先生方にはご指導、ご援助を賜り、ありがとうございました。



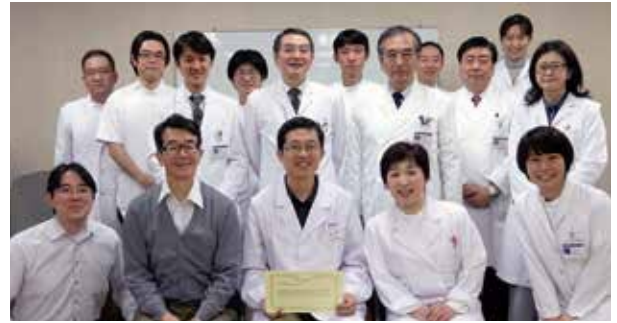
を中心にして88名もの参加がありました。今後も貴重な研究発表、交流の機会として、継続的な開催が期待されます。

今回日本に来た重要な目的の一つは、腹診を学習することでした。大学時代、私は中国語訳の『腹証奇覽（ふくしょうきらん）』から、初めて日本漢方の腹診を知りました。この本には中国の武俠小説にある武術

秘訣図のような絵があり、強く引きつけられました。その後、やはり中国語訳されている大塚敬節先生の『漢方診療三十年』と矢数道明先生の『臨床応用漢方処方解説』から、さらに腹診の知識を得ました。これこそ素晴らしい診療法であるという感慨を抱き、腹診を勉強する道を歩み始めました。

しかし中国国内の腹診に関する資料はとて少ないため、日本語の資料を直接読もうと、私は3年前から日本語の勉強も開始しました。その後『日本東洋医学雑誌』の関連論文を通じて

雑誌』の関連論文を通じて



研修修了発表会にて

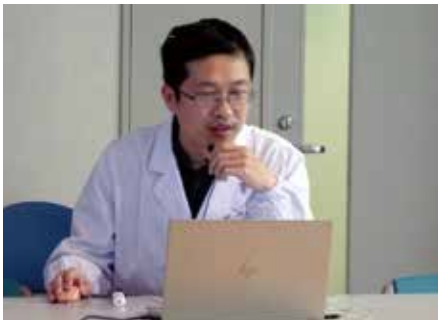
理解を深めてきましたが、さらに多くの疑問が生じました。そこで日本に行き本格的な腹診を見学しなければと考え、研修をさせて頂くことになりました。

この3ヶ月間、外来陪席やビデオ視聴・読書を通じて、現代漢方の腹診を勉強しました。「胸脇苦満（きょうきょくまん）」「心下痞（しんかひ）」「正中芯（せいちゅうしん）」などについて認識を深め、さらに新たな腹証である「大塚の圧痛点」まで

も学べたことは、大きな収穫でした。こちらの先生方が全ての患者様に腹診をして丁寧に見取っていることは、私にとって良い手本となりました。

腹診は、脈診よりも客観性があり施行しやすく、舌診よりも情報が多いため、身体の基本状態をより詳細に捉えることができます。その上、腹証から直接処方を選択されることが多く、「証」と「方」が対応するところが良いと思います。

さらに腹診につき研究を深めたい点として、メカニズムを明らかにすること、また分類を詳細にすること、更に新たな腹証を発見



「中医学と漢方医学の相違点」を発表

していくことの3つを考え
ております。

私が帰国した後には腹診を紹介し、より多くの医師が日本漢方独特の診察法に触れられるようにしたい



漢方外来担当「挨拶」

遠藤 大輔



と思います。

最後に、ご指導頂いた先生方、並びに職員の方々に感謝致します。本当にありがとうございました。

平成30年1月から水曜日の午後に来来を担当させて戴くことになりました遠藤大輔と申します。岩手県出身で宮崎大学医学部医学科の卒業です。医師免許取得後は、東京都立小児総合医療センター児童・思春期精神科や東京都立松沢病院精神科で精神科医として勤務してきました。精神科の専門医を取得しています。精神科の西洋薬は非常に

効果がありません。その反面、副作用が強かったり、なかなか止められなかったりといったデメリットもあります。私は西洋薬と漢方薬を併用することで、体調が改善する、西洋薬が減らせるといった効果があるのではないかと考えています。

漢方の世界では、「これは精神の病気」「これは身体の病気」というように分けることをしません。「心身一如」といい、心と身体は分けられない、お互いに強く影響しあうと考えます。身体の不調が精神状態を悪くすることもあれば、逆に精神的な問題が身体の不調を

招くこともあります。この考え方は、みなさんの身体的な感覚にもマッチするのではないのでしょうか。私はこの考え方に則り、全人的・総合的な漢方治療を行っていきたいと思っています。

精神科医として経験を経積の中で、精神科治療のみならず、これまで高血圧・糖尿病などの生活習慣病や癌・怪我なども診療してきました。ですから、精神的な病気のみならず、身体の不調に関してもご相談下さい。

診察においては、現在の症状のみならず、生活の様子や、これまでの人生史なども丁寧に向い、身体診察を行います。お時間を頂きますが、漢方の総合的な診療にはそういったことまで考慮する必要があると考えられています。もちろん答え難いことは遠慮されずそう仰っていただいで大丈夫です。

それでは、診察室でお待ちしております。

漢方外来担当ご挨拶

森 瑛子



2018年1月より木曜

日午後の漢方外来を担当させていただきますことになりました。森瑛子と申します。

私は2008年に日本大学医学部を卒業後、東京臨海病院で初期臨床研修を行いました。その後、日本医科大学の女性診療科・産科学教室に入局し、大学病院や関連病院で産婦人科医として研鑽を積んでまいりました。

産婦人科学領域において漢方薬は比較的良好な処方されます。生体が本来持っている治癒力を引き出すという漢方治療の考え方が、産科領域・婦人科領域いずれ

の患者さんにとりましても受け入れ易いのだと思います。そこで、東洋医学の専門的な知識や診察法を身に付け、より多くの患者さんの症状を改善できればと思うようになりました。

しかし、いざ学び始めると、医学部時代を含めこれまで本格的に漢方を学んでいなかった私にとって、西洋医学との違いに驚き、戸惑いの日々でした。また一方で、東洋医学を学ぶことで、西洋医学のこともより深く知ることができると気が付きました。

現代医学ではあまり問題にされないような症状や病態も、漢方では「証」を決める上で重要な手がかりとなり、それによって処方が決まるものが多々あります。まだまだ未熟ですが、当研究所を受診される皆様

の身体と心の痛みに寄り添い、一緒に解決できるような努めたいと思います。どうぞ

よろしくお願いいたします。

歴史を紡ぐ北里柴三郎記念館

北里柴三郎記念室 事務長

森 孝之



今から125年前の18

93年、北里柴三郎は福澤諭吉の援助を受け東京芝区広尾(現、東京都港区白金5-

9-1、学校法人北里研究所に結核専門病院「土筆ヶ岡養生園」を開設しました。ま

た、前年の1892年には伝染病に特化した「伝染病研究所」を芝区芝公園に設置して

おります。「理論と実践」を掲げる北里柴三郎は医療体制の抜本的改革を進め、19

14年には更なる医学の向上を目指し土筆ヶ岡養生園の隣に「北里研究所」を新設

したのでした。その後、現在に至る中で、北里研究所病

院、東洋医学総合研究所、北里生命科学研究所、北里大学

薬学部等の関連施設が建設

され教育・研究・医療の充実

発展に繋がっております。そして今、次世代へ向けた新しい教育環境の整備が始まり白金キャンパスは変貌を遂げようとしております。その第一歩を象徴するかのように、2017年10月、14階建てのプラチナタワーと2階建ての北里柴三郎記念館が完成しました。記念館1階には展示室が配置され約170㎡の室内にはパネル展示と実物展示により「北里柴三郎の学問研究の在り方」や「北里柴三郎の人生」などを紹介しております。また、資料検索コーナーを設け利便性を図ると共に多様な来館者の要望に応えられるよう努めております。北里柴三郎に加えローベルト・コッ

ホ、福澤諭吉、北島多一、志賀潔、野口英世など日本医学の近代化に尽力した先人たちの活躍に接しその情熱を感じて頂けたら幸いです。

尚、特設コーナーでは、2015年にノーベル生理学医学賞を受賞した北里大学特別荣誉教授・大村智博士の世界的貢献とその業績を映像も含めて紹介しております。

是非、展示室へお越しください。お待ちしております。

是非、展示室へお越しください。お待ちしております。

是非、展示室へお越しください。お待ちしております。

是非、展示室へお越しください。お待ちしております。

是非、展示室へお越しください。お待ちしております。

是非、展示室へお越しください。お待ちしております。



【入室料】…無料

5日)

北里研究所創立記念日(11月

5日)

北里研究所創立記念日(4月20日)、

開校記念日(4月20日)、

午前10時～午後5時

【開室】月曜日～金曜日、

午前10時～午後5時

【休室】土曜日、日曜日、

祝日、年末年始、夏季休暇、

開校記念日(4月20日)、

北里研究所創立記念日(11月

5日)

【入室料】…無料

最新 漢方研究の世界

うつ症状と漢方研究

基礎研究部 室長補佐 永井隆之



今回ご紹介するのは、うつ症状に対する漢方薬の作用を研究した論文です。

様々なストレスに長期間にわたって曝されると、しばしばうつ症状などの心理的障害を引き起こします。うつ症状そのものは生命を脅かす病気ではありませんが、基礎疾患の増悪や長期的な休職により経済的損失をもたらすなどの様々な有害事象につながる可能性があります。

うつ症状に対する薬の効果の基礎研究を行うためにはうつ状態を再現出来るモデル動物を作成する必要があります。今回は対人ストレスのモデルに位置づけられている「慢性社会的敗北ストレスモデル」を用いています。対象となるマウス(廿日鼠)を身体が大きくて攻撃的な別系統

のマウスと一定時間同居させるストレスを数日間負荷

します。それでは、マウスがうつ状態になっていることはどうかやって調べるのでしようか。人間の場合は精神科医による問診によりうつ状態を診断します。しかし、マウスに問診しても答えて

くれませんので、行動によってうつ状態を評価します。皆さんも嫌いな人には出来るだけ近寄りたくないと思

います。マウスも同じです。マウスが攻撃を受けた相手にどれだけ近寄りたくないか(接触行動の低下)でうつ状態を評価します。論文ではストレスを負荷されたマウスの接触行動が低下しますが、ある漢方薬の煎じ液を投与するとこれが回復することを明らかにしました(1)。ところで、脳の神経細胞は大人になってからも新た

に作られている(神経新生)

ことをご存知でしょうか。昔は脳の神経細胞は一旦出来る上がると後は減る一方と言われていましたが、大人になっても脳の一部では神経

新生が起きていることが分かっています。この神経新生の低下がうつ状態の発症に関わっていると考えられていますが、論文ではストレスを負荷されたマウスの脳において神経新生が低下し、漢方薬の投与で回復することを明らかにしました

(1)。さらに最近、脳内での炎症がうつ症状の発症の原因のひとつであると考えられるようになってきました。論文ではストレス負荷により脳内炎症が促進され、漢方薬の投与により改善することも明らかにしています(1)。

尚、この研究は当研究所で行われたものであり、東医研は診療だけでなく、漢方の基礎研究にも貢献していることをご紹介致しました。

1) Ito N. et al.

J. Neuroinflammation, 14: 98 (2017).

生薬豆知識

杏

薬剤部 室生 真千子



良医の別称を杏林きょうりんと呼ぶことがあるのをご存じでしょうか。これは中国に伝わる故事に由来しています。その昔、中国に董奉とうほうという名の医師がおり、彼は患者から治療代を受け取ることはせず、その代わりに病気が治った人には記念として、杏あんずの苗を植えてもらっていました。その小さな苗が、いつしか十万余株にもなる大きな杏の林となり、このような出来事から、良医に杏林の名がついたと言われています。このように古くから医療と関連のある杏についてお話しします。

杏はバラ科の植物で、春先に淡い紅色の花をつけるので、同じバラ科の梅とよく似ているのですが、杏は花を支える萼片がくへんが反り返っている点で梅と見分けることができます。

杏の果実はジャムやドライフルーツなどで馴染みがあると思いますが、この果実にはエネルギーを生み出し、疲労回復に必要なリンゴ酸やクエン酸が含まれています。さらに抗酸化作用を持つ、リコピンやビタミンCを含有することから、アンチエイジングも期待できます。このリコピンには食前に摂取することで、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果もあると言われ、近年ダイエツト法として話題となっている、ベジファーストと同じ効果を發揮する成分であると注目されています。

一方、漢方では生薬名を杏仁きんらんと言い、アーモンドに似た形の種子(仁)を用います。杏仁には肺や腸を潤す作用があるので、主に鎮咳去

痰や下剤としての効果を目的に、麻杏甘石湯や五虎湯、潤腸湯や麻子仁丸などに配合されます。興味深い点は、この鎮咳去痰作用が杏仁単独よりも、生薬の麻黄と共に用いることで効果が強力になると言われ、漢方薬の特徴である複合作用の奥深さが伺えます。また漢方薬だけではなく、現代薬でも杏仁水として、鎮咳去痰の効果を目的に用いられています。

余談ですが、峠の釜めしや崎陽軒のシウマイ弁当の

杏をいつ食べたらいものか、迷ったご経験はないでしょうか。私はデザート感覚で最後に食べていました。が、先日テレビで食通芸能人がシウマイ弁当の杏の食べ方を披露していました。鶏の唐揚げに杏をのせて食べる、いわゆる酢豚にパイナップルと同じ発想のことで。唐揚げが途端に高級感が増すと出演者が口々に絶賛していました。唐揚げに杏、早速試してみたいと思います。

ツボの効用

鍼灸診療部

黒岩 奈々子

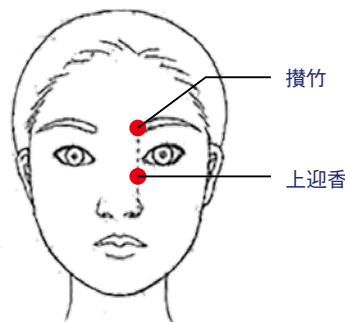


寒い冬が終わり、だんだんと温かくなり春の訪れを感じられる季節となりました。しかしこの時期から本格的な花粉症のシーズン。4人に1人は花粉症を発症しており、今や花粉症は国民病として認識されつつあります。「春〓花粉症」そ

うなイメージをお持ちの方もいらっしゃるでしょう。しかし実際には、初夏や秋口にも花粉が飛散しており一年を通じてずっとあるものなのです。花粉症（アレルギー性鼻炎）に伴う鼻水・鼻づまりなど鼻炎症状は鼻粘膜の炎症によって生

じます。鼻粘膜の充血を取りのぞき鼻の通りを良くするツボが上迎香穴です。上迎香穴は手の陽明大腸経の迎香穴（鼻翼の横）の上部に位置するため、上迎香と名付けられた奇穴です。場所は小鼻と眉頭の中間点あたりにある圧痛点を探します。押し方は人さし指を使ってツボに当て、鼻の中心に向かって押してみましよう。鼻炎のある人がこのツボを押すと鼻の奥に響くようなツーンとした痛みを感じるはず。このツボは鼻粘膜に作用するため、押していくうちに鼻の通りがスーッとよくなります。私の患者様ですが毎年、春頃になるとスギ花粉のため鼻水がでて困ると仰っていました。そこで通常の全身治療の他に上迎香穴を追加して行った所、その年は鼻水が減り鼻の通りがすつきりすると言われたので、以来花粉症の時期に突入する前から予防的にこのツボを使い、今では鼻炎症状はほとんどありません。

また、目の充血、目のかゆみに対して、眉頭のキワにある攢竹（さんちく）穴も効果があります。場所は眉頭にある小さなくぼみの中の圧痛点を見つけてます。押し方は中指をツボに当て、頭を中心に向かって優しく押します。この2つのツボは即効性があり鼻や目の症状に効果的なので、花粉症のひとは合わせて押してみてください。鼻炎があると肩や首もこり頭重感を伴うことがあります。これ



古医書のはなし

本草綱目啓蒙

北里大学客員教授

小曾戸 洋



中国伝統医学（漢方）の基本は医経（『黄帝内経』など）と経方（『傷寒論』など）にあります。しかし、いくら医論・医方書に精通しても、薬剤の現物がなければ湯液治療は始まりません。薬物を得るには本草学の知識が必須です。中国では『神農本草経』に端

を發し、『本草経集注』『新修本草』『証類本草』といった本草書が作られました。日本でも国産品に同定する必要から、古くは『本草和名』を皮切りに、多くの本草書の編纂が試みられました。江戸時代に入ると、『本草綱目』の強い影響を受

らの症状を軽減するためには後頭部や肩のツボも一緒に治療するといちだんと効果的です。辛い花粉症シーズンをツボ押しで乗り超えましょう。

け、日本独自の本草学(博物学)が著しい発展を遂げます。その分野で活躍した著名な医家を門人から多く輩出した小野蘭山(1729~1810)は、江戸時代の本草家として最も著名で傑出した人物です。

蘭山は享保14年8月21日、塔之段桜木町(京都市上京区)に出生。13歳にして松岡玄達に入門。25歳で京都に塾を開き本草・博物学を講じ、その博覧強記ぶりは天下に知られるようになりまし

た。71歳で幕府の命を受けて江戸に参じ、医学館で『本草綱目』に拠る本草学を講義しました。本草学は机上の学問では成り立たちません。蘭山は薬園の整備にも心を配り、門人を伴い諸国に採薬の旅を重ねること6度。その知見を数多くの著書に遺しています。文化7年1月27日、蘭山は江戸で没。享年82。

蘭山の代表作である



『本草綱目啓蒙』天保15年(1844)刊本

『本草綱目啓蒙』は、蘭山の『本草綱目』講義録を孫の職孝や門人が整理したもので、日本における生薬の状況が詳細に記されており、江戸時代最大の博物誌と評価されています。全48巻。享和3年(文化2年刊本をはじめ、4版種があります。

蘭山は書軸に「医可拠者方也／方可恃者葉也」(医の拠るべきは方なり。方の恃るべきは葉なり)という句をしばしば書きました。医師は処方(葉)の運用が基本であるが、処方(方)はそれを構築する薬物から成り立っている。医療は個々の薬物知識なしには為しえない、というのです。本草家としての気概に溢れた言葉といえましょう。

メディア紹介

- 〔雑誌〕
- 朝日新聞出版『週刊朝日』「あきらめない!尿もれ、頻尿対策のコツ」1月5日合併号 小田口 浩
- 日経B P社『日経ヘルス2月号』「漢方で体質改善」小田口 浩

テレビ

- TBSテレビ『健康カプセル!ゲンキの時間』「漢方」平成29年11月19日(日) 伊藤 剛
- TBSテレビ『この差ってなんですか?』「舌診について」平成29年12月19日(火) 伊藤 剛
- BSプレミアム『偉人たちの健康診断』「平安貴族V.S.糖尿病 藤原道長の憂うつ」平成30年2月7日(水) 星野卓之

東洋医学総合研究所 外来案内
漢方鍼灸治療センター

休診日：日曜日・祝祭日・年末年始(12/29~1/3)
ホームページ：http://www.kitasato-u.ac.jp/toui-ken/

代表：03-3444-6161
予約電話：03-5791-6169
(月~金) 8:30~17:00
(土曜日) 8:30~12:30
お薬に関するの問い合わせ：
03-5791-6167

漢方科 (平成30年4月~)

	月	火	水	木	金	土
午前	花輪 ^① 星野 石毛	花輪 ^② 鈴木 森 ^③ 石毛	花輪 ^② 及川 川鍋 齋藤	花輪 小田口 及川	伊藤 ^④ 鈴木 森 星野	小田口 ^⑤ 及川 ^⑤ 鈴木 ^⑤ 星野 ^⑤ 森 ^⑤ 川鍋 ^⑤ 石毛 ^⑤
午後	^{〔冷え症 外来〕} 鈴木 森 ^③ 川鍋	伊藤 ^④ 鈴木 川鍋 伊東	星野 石毛 遠藤	小田口 及川 五野 森 ^⑤	星野 森 ^③ ^{〔冷え症 外来〕} 伊藤 ^④ 伊東	

鍼灸科

	月	火	水	木	金	土
午前	伊藤 ^④ 石原 黒岩 小山	柳澤 石原 井田 小山 黒岩	石野 石原 井田 黒岩	伊藤 ^④ 伊藤 ^⑤ 小山 井田	石原 黒岩 小山 近藤 伊東	伊東 ^④ 井田 ^④ 黒岩 ^④ 伊藤 ^⑤ 近藤 ^⑤
午後	石原 井田 小山 近藤	黒岩 伊藤 ^⑤ 小山 近藤 石原	石原 伊藤 ^⑤ 霜降 近藤 伊東	井田 黒岩 小山 近藤	伊藤 ^⑤ 石原 伊藤 ^⑤ 小山 井田	

初診受付時間

漢方科	月~金曜日	土曜日(午前のみ)
午前	8:00~10:30	8:00~10:30
午後	12:50~15:00	

鍼灸科	月~金曜日	土曜日(午前のみ)
午前	8:00~10:00	8:00~10:30
午後	12:50~14:30	


再診受付時間

漢方・鍼灸	月~金曜日	土曜日(午前のみ)
午前	8:00~11:00	8:00~11:30(鍼灸) 8:00~12:00(漢方)
午後	12:50~15:30	

漢方ドック

月~金(完全予約制)
9:00~15:30

漢方と鍼 第170号
発行日/平成30年4月1日
発行人/小田口 浩
編集/北里大学東洋医学総合研究所
漢方と鍼編集部 代表・伊藤 直樹
東京都港区白金5-9-1
TEL 03(3444)6161



WEBサイト

- ※青字は男性医師または男性鍼灸師
赤字は女性医師または女性鍼灸師
※専門外来では一般の患者様の診療も行っています。
- ①：月曜日午前の花輪医師の外来は、初診のみとなります。
 - ②：水曜日午前の花輪医師の外来は、第2水曜日が休診となります。
 - ③：金曜日午後(第1・3)の伊藤(剛)医師の冷え症外来は初診のみとなります。
 - ④：第2・4金曜日のみとなります。
 - ⑤：土曜日の外来は交代制となります。スケジュールはホームページまたは予約電話へお問い合わせ下さい。

(制作/機博愛社)