



岩崎灌園『本草図譜』に描かれたビャクジュツ

白朮 (ビャクジュツ)

キク科オケラは日本の本州、四国、九州及び朝鮮半島、中国東北部に分布し、日当たりのよい山地の乾いたところに多い多年草。草丈 30～100cm、9～10月に白色又は紅色の頭花をつける。漢方では、根茎を「白朮」と称する。補気・益気・燥湿・利水の効能があり、にんじんとう りっくんしとう人參湯、六君子湯、ほちゅうえつきとう ごれいさん補中益気湯、五苓散などに配合される。

(坂田幸治)

新しい国際疾病分類で認められた伝統医療

医史学研究部部长 星野卓之



この6月に新しい国際疾病分類 (ICD; International Classification of Diseases) 第11版が発表され、来年のWHO (世界保健機関) 総会で採択される見込みです。実に29年ぶりの大改訂で、将来的に世界で行われているすべての医療行為をコード化して集計することを目指し、伝統医療分野が導入されることになりました。その第一弾として、日本漢方を含む東洋医学用語が選ばれました。

そもそもICDには古い歴史があり、第1版は1900年に遡ります。日本ではさらにその前年から国際的な病名分類を導入してきた長い経緯があります。分類のきっかけはナイチンゲールが病院における疾患データ蓄積の重要性を訴えたことに始まるそうです。現在では国家間の死因・罹患比較という従来からの統計の利用に留まらず、保険請求に活用する国も増えています。日本ではICDに準拠した「疾病、傷害及び死因の統計分類」が基準となり、公的統計(人口動態統計、患者調査、社会医療診療行為別調査など)や診療報酬明細書、電子カルテ、診断群分類別包括評価 (DPC) にも用いられています。

今回の改訂版は「IT (Information Technology; 情報技術) フレンドリー」であることが特徴とさ

れています。特別なソフトウェアを必要とせず、ウェブで全機能を使え、分厚い冊子の出版物でアップデートしにくい旧版までとは全く異なるコンセプトのもとに作成されました。世界の医療過疎が問題となる地域においても、スマートフォンなどでインターネットに接続できれば、誰でも最新版にアクセスできます。いつでも改善案を提出でき、さらに議論ができる環境が用意されています。

現在、全世界人口の55%、GDPの25%をアジアが占めるなか、中国・韓国で西洋医学と医療制度を二分し、日本でもおよそ1500年という長い



WHO ICD-11伝統医学章編集会議
(2018年4月25-27日、上海中醫藥大学)

歴史を経て、今なお活用されている東洋医学がこの度国際疾病分類で認められました。今後さらに世界三大伝統医学として並び称される、インドのアーユルヴェーダやイスラムのユナニ医学も取り入れられていく見込みです。

これまで世界では、漢方臨床の公的なデータが殆どないことが問題視されてきました。日本が改訂版で提案したものに、寒熱・虚実、気血水、六経、経絡、腎虚などの漢方用語があり、これらを西洋医学病名とともに診療・研究の場で併記していけば、日本独自の医療環境、つまり西洋医学で一本化された制度下で伝統医療も行う現状について、説明する根拠が蓄積されます。同時に多施設・国際

間で比較可能なデータが形成され、安全性評価や保険給付、医療経済学的調査などに応用できます。

北里東医研はWHO協力施設として様々な形で漢方用語の整理に関わってきました。この4月末に上海で開催された編集会議では各国での適用を議論する段階に入り、まず日本におけるICD-11の着実な普及が望まれています。確かに伝統医療の均質なコード化を高いレベルでなしうる環境にあるのは我が国だけと言っても過言ではありません。今後は診療情報の管理・活用を行う専門職である医療情報管理士と相互に連携し、より良い医療を提供するためにICDを役立てていきたいと考えています。

生薬豆知識 ハッカ

薬剤部 三澤 心



清涼感ある爽やかな香りの植物といえばハッカを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

ハッカはシソ科ハッカ属の多年生草本で、夏から秋にかけて小花を多数咲かせます。日本でのハッカ栽培の始まりは定かではありませんが、江戸時代前期に書かれた宮崎安貞の『農業全書』に栽培の記載が見られます。また、臉にハッカの葉をのせて疲れ目などを治したことからメグサとも呼ばれていました。

ハッカ属の植物は英名でmint（ミント）といます。ミントは1世紀に書かれたディオスコリデスによる薬物学書『薬物誌（ギリシャ本草）』に収載されており、古くからヨーロッパでハーブとして利用されてきました。ミントは交雑しやすく分類が困難なのですが、代表的なミントに、ペパーミント（セイヨウハッカ）とスペアミント（ミドリハッカ）があります。どちらもハッカと異なる香りを持ち、特にスペアミントの香りはハッカよりも甘く好まれます。また、ハッカの花は葉の脇に密集して咲くのに対し、ペパーミントやスペアミントの花は茎の先に穂状に咲きますので、見分けがつくことでしょう。

最近日本ではチョコミント味というフレーバーが注目されていますが、ミントを水蒸気蒸留して得た精油はガムなどの菓子類や歯磨き粉、貼り薬や軟膏など世界中で幅広く利用されています。

漢方ではハッカの茎や葉を「薄荷」と称し、婦

人科系疾患などに用いられる加味逍遙散や頭痛、感冒症状などに用いられる川芎茶調散、市販薬でも有名な防風通聖散などに配合されています。ハッカの葉のみを「薄荷葉」と称することがありますが、似た名前の「荷葉」はハッカの葉ではなく、ハスの葉を指しています。

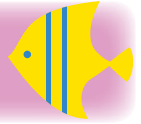
薄荷はヨーロッパでのミントの利用が中国へ伝わり、薬用として用いられるようになったと言われています。そのため薄荷は中国では唐時代の薬物学書『新修本草』に初めて収載され、緑色で香りの強い新鮮なものが良品とされます。

さて、ハッカの香りは精油成分によるもので、主成分はメントールです。メントールには冷感作用があり、夏用の商品にはメントールがよく配合されています。ハッカはミントの中でも特にメントールの多い植物ですので、暑さ対策に一役買ってくれるかもしれません。



ツボの効用 **天窓穴**

鍼灸診療部 近藤 亜沙



天窓というと、採光や換気をするための屋根に取り付ける窓を連想されるかもしれませんが、ツボはてんそうと読みます。天は頭を指し、窓を開けて風を通すように、耳・口・目・鼻といった頭にある孔の気を通すことからこの名がつけられたとされています。

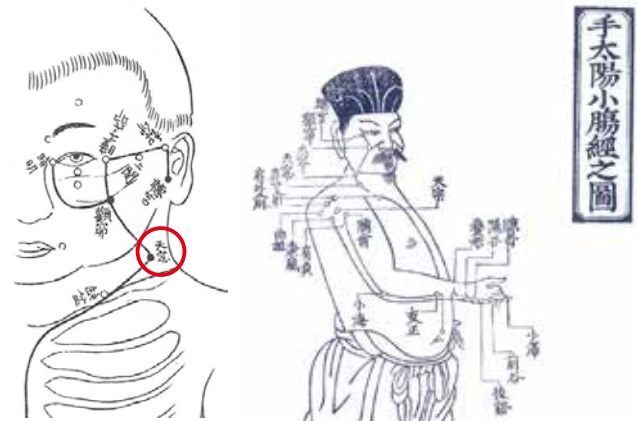
位置は前頸部、胸鎖乳突筋の後縁で、甲状軟骨上縁と同じ高さであり、手の太陽小腸経に属する経穴です。手太陽小腸経は手の第5指尺側端より起こり、手根、前腕、肘、上腕の内側を上行して肩、肩甲骨をめぐり、頸、頬に上り耳中に入り、顔面部に終わる経脈です。経脈の流れからも分かるように、耳に関係のある経脈で、耳の病に効くツボが非常に多く、天窓穴もその一つです。その中でも、天窓穴は別名を窓聾と言ひ、特に強い関わりを持っていることが推察できます。

中国の唐代の医学書である『外台秘要』には、天窓穴の主治について「主耳聾無聞頬痛腫喉痛瘡不能言肩痛引項汗出及偏耳鳴」とあります。耳聾や耳鳴は耳、喉痛や瘡（言語障害のこと）は口に関係し、最初に述べた名前の由来のように、頭にある孔の疾患を治療すると記載されています。

また、首の胸鎖乳突筋という筋肉上にあるため、首がつっぱり後ろを振り返ることができないときにも効果があります。胸鎖乳突筋は横を向いたと

きに盛り上がる斜めに走る筋肉で、目で簡単に確認できます。胸鎖乳突筋のコリは、首から頭に向かう血流が悪くなるため耳鳴りや頭痛を引き起こし、また脳の血流は思考や精神の安定にも影響を及ぼすため、心と身体、どちらの病とも関係があります。さらには自律神経とも関連し、例えばめまいは、交感神経が片側だけ異常に緊張して脳血流に左右差が生じることが原因となることもあり、その元が首のコリであることも多いのです。

このように様々な不調を引き起こす原因ともなる胸鎖乳突筋上には、他にも多くの経穴があり、目的に応じて使い分けながら治療しますが、天窓穴も重要な治療ポイントと言えます。

最新 漢方研究の世界 **睡眠のお話**

漢方診療部医長 川鍋伊晃



皆様は日々の睡眠に満足されていますか？近年、睡眠に悩む成人は増加傾向にあり、メディアでも「不眠」や「睡眠負債」など様々なキーワードとともに多くの睡眠に関する特集が生まれ、非常に注目を集めています。睡眠障害による作業効率の低下や欠勤などによる経済的損失は3兆5000億円にもものぼるという試算もあり、健康寿命が叫ばれる昨今、働き方改革など様々な社会的対策が取られるようになっていきます。

さて、睡眠障害の中でも代表的な不眠症について、今回少しご紹介したいと思います。一般に、夜眠れない、日中眠いなどの自覚があれば「不眠」があると判断され、集中力の低下など体調不良を伴う状態が数か月以上継続する場合に「不眠症」と判断されます。不眠症のタイプは大きく4つに分類され、なかなか寝付けない「入眠障害」、夜中に目が覚めてしまう「中途覚醒」、ぐっすり眠った感じがしない「熟眠障害」、朝早く目覚めてしま

う「早朝覚醒」があり、中でも入眠障害が最も多く8割にのぼります。

現在の不眠症診療では睡眠薬による薬物療法が中心で、何らかのお薬を服用されている方も多いと思います。ただ、睡眠薬を止めたいのに止められない、続けることで止められなくなってしまうのではないかと（依存）、薬の効果が徐々に弱くなるのではないかと（耐性）など、不安を抱えながらお過ごしの方は少なくないと思われます。適切に服用すれば支障が生じることは少なく、過剰に心配する必要はありませんが、厚労省や関連学会などでは、薬物療法以外に、不眠症を長引かせる日常行動パターンや睡眠に対する誤った認識を是正し不眠の改善を図るために、睡眠衛生指導や認知行動療法に関する指針を策定し広く周知しています。薬に頼りすぎず、生活習慣や環境を整え改善を目指す点は、漢方医学の養生にも通じる部分があります。

例えば、「健康づくりのための睡眠指針2014

睡眠12箇条（厚労省）」では、①就寝前の42℃以上の熱いお風呂、タバコ、カフェイン、アルコールなどは控える（寝つきを悪くして深い睡眠を妨げるため）、②寝付けない時は無理に寝入ろうとせず1時間程度はやむを得ないと考えリラックスし、就寝後もなかなか寝付けない時は一旦明かりをつけるか離床する（神経の昂りを抑えるため）、③朝定時の起床と週5日以上の定期的な運動を心掛ける（体内時計を整えるため）、など多くの不眠改善のポイントがエビデンスともに挙げられています。意外かもしれませんが、特に中年期以降の睡眠時間は7時間未満でも十分で、床上時間が長いと却って不眠を助長してしまうこともあり、あまり時間に拘らないことも大切です。不眠の是正は様々な疾病コントロールの改善にも繋がるため、ご自身の習慣を見直していただくことで、少しでも良い生活をお送りいただければと思います。今後も機会があれば、睡眠に関する情報をお届け致します。

東洋医学総合研究所 外来案内
漢方鍼灸治療センター

漢方科 平成30年5月～						
	月	火	水	木	金	土 ⁵⁾
午前	花輪 ^① 星野 石毛	花輪 鈴木 森(裕) 石毛	花輪 ^② 及川 川鍋 齋藤	花輪 小田口 及川	伊藤(剛) 鈴木 星野 森(裕)	小田口 及川 鈴木 星野 森(裕) 川鍋 石毛
午後	森(裕) 川鍋 【冷え症外来】 鈴木	伊藤(剛) 鈴木 川鍋 伊東	星野 石毛 遠藤	小田口 ^③ 及川 五野 森(瑛)	星野 森(裕) 伊東 【冷え症外来】 伊藤(剛) ^④	

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/>

鍼灸科 平成30年5月～						
	月	火	水	木	金	土 ⁵⁾
午前	伊藤(剛) 黒岩 小山 石原	柳澤 井田 黒岩 小山 石原	石野 井田 黒岩 石原	伊藤(剛) 井田 伊藤(雄) 小山	伊東 黒岩 近藤 小山 石原	伊東 井田 黒岩 伊藤(雄) 近藤
午後	井田 近藤 小山 石原	黒岩 伊藤(雄) 近藤 小山 石原	伊東 伊藤(雄) 近藤 石原 霜降	井田 黒岩 近藤 小山	伊藤(剛) ^⑥ 井田 伊藤(雄) 石原	

※黒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、初診の方のみとなります。
- 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 木曜日午後の小田口医師の外来は、第4木曜日は休診となります。
- ④ 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。
- 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合せください。
- ⑥ 金曜日午後(第2・4)の伊藤(剛)医師の外来は、毎月第2・4金曜日のみとなります。

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
お薬に関する問い合わせ：
03-5791-6167

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



WEBサイト