

岩崎灌園『本草図譜』に描かれたブクリョウ

## 茯苓 (ブクリョウ)

「生薬」というと植物由来の葉や根を用いたもの、という印象の方も多いのではないのでしょうか。生薬には葉や根だけでなくキノコのような菌類もあり、その代表的なものが茯苓です。茯苓は松の根に寄生する、サルノコシカケ科のマツホドの菌核を乾燥させたものです。マツホドというのは、松にできる塊(ほど)という様子に由来します。この菌核は地上部には顔を出さず、トリュフのように地中に塊状に存在します。外側は黒っぽい褐色で、内側は白色をしています。日本各地や中国、韓国などに分布します。(P.2 つづく)

## 水について

漢方診療部 石毛達也



みなさんは水についてどのくらい意識して生活しているのでしょうか。日本は水道の普及率が高く蛇口をひねればすぐに飲み水が得られることもあり水を意識することが少ないかもしれません。全世界で水道水がそのまま飲める国は15か国と少なく、アジアでは日本とアラブ首長国連邦だけです。水の豊富な日本は最も水ストレスの少ない国の一つといわれております。漢方医学の中で水は体を構成する三要素、気血水の一つであり血液以外の体液とその働きを指す概念です。漢方医にとって患者さんの体で水のバランスがとれているかどうかを見極めることはとても大事なことです。今回は、この水についてお話させていただきたいと思います。

成人が一日に食事や飲み物からとる水分量と尿や便、汗や呼気中の水蒸気として体の外にでる水分量は約2.5ℓです。日本人は食事からとる水分摂取量が多く約1ℓ、残り1.5ℓを水やお茶など飲み物から水分補給しております。水分率の高いお米を主食とすることや、だしのよく染み込んだ水分の多い食べ物、汁物をよく食することが理由といわれております。では、どの位の量の水分を摂取すればよいのでしょうか。これは、性別、年齢、居住地の気候、仕事の業務内容(肉体労働かデスク

ワークか)、運動習慣の有無など、人によって最適な水分摂取量は異なります。少なくとも一律に2ℓ～3ℓ取ればよいなど雑誌やインターネットの情報を鵜呑みにしないことです。水分の取りすぎにより体調不良を生じていると考えられるような患者さんを外来でみる 경우가多くあります。特に高齢の方や胃腸が弱い方は体の水分保持能力が落ちていたり、水分の吸収能力が落ちていることがあるため注意が必要です。一応の目安ですが、成人では1～1.5ℓ(食事は除く)程度を季節やその時の体調も考えて、こまめに分けて水分補給するのがよいと思います。

水の話になると必ず出てくるのが軟水、硬水の違いです。水に溶けているカルシウムとマグネシウムの濃度から計算されますが、日本の基準では硬度100mg/L未満が軟水、300mg/L以上が硬水です。欧米諸国では硬水が多く採水され、日本はほとんどの地域が軟水です。欧米諸国ではカルシウムを豊かに含む石灰質の地層が多く、川の流れもゆるやかでミネラルを多く含んだ硬水となり、日本は火山地帯で急流が多くミネラル成分の少ない軟水になるというのが理由のようです。日本人は軟水に慣れていて、一般に硬度の低い水の方がまろやかで飲みやすく、逆に高いと飲みにくく感

じます。一般にカレーやシチューなど西洋料理では硬水、日本料理にはだしの抽出のよい軟水が適しているといえます。硬水に多く含まれるミネラル成分は、肉の旨味を閉じ込め、灰汁をよく出します。その一方で、軟水は昆布や鰹節のだしの抽出に適しているといえます。日本の繊細なだしの食文化も軟水という風土に根差したものであるといえることができます。

では軟水、硬水どちらを飲むのがよいのでしょうか。硬水にはカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分を多く含むため、骨塩量が不足しやすいご高齢の方のカルシウム補給にはよいかもしれ

れません。硬度1300mg/Lの超硬水はカルシウム、マグネシウム成分により便秘に一定の効果が期待できるそうです。硬水はどちらかと言えば胃腸の強い方向きということが言えるかと思えます。一方で、胃腸が極端に弱い方や胃腸の具合がよくない時などは、水分を多く受け付けないと思えますし、水分の吸収という面においてもミネラルをあまり多く含まない軟水をこまめに飲むのがよいと思えます。最後に漢方を煎じる時の水について、硬水で煎じるとミネラル成分が生薬成分の抽出を妨げる可能性がありますので、軟水（水道水、またはミネラルウォーター）で煎じてください。

## 生薬豆知識 ぶくりょう 茯苓

薬剤部 水崎晴奈



戦前の我が国では農閑期の副業として、いわゆる「ホド突き」が各地で行われました。茯苓は地上からは全く見る事が出来ないため、先の尖った棒を地中に刺し、その在処を探します。中国の約千年前の書物である『すきようほんぞう図経本草』にも採取方法の記載があります。「山中の古い松で人に伐採されて久しく、上に枝葉が再び生えていないような切り株を探します。その周囲3mほどの範囲内の土中を先の尖った長い鉄棒で刺します。もし茯苓があれば刺した先端が固くなり抜けなくなりますので、そこを掘り茯苓を得ます。」とのこと。昔から行われているこの方法ですが、プロの採取人が一日突いても採れないこともあるほど難しいそうです。現在では、人工的に菌を植え付けた木を地中に埋める栽培も行われています。

漢方で用いられる茯苓は、体内の水分バランスを整える作用や、動悸を治す、不快な気分を取り除くといった作用を示します。古来より、不老長生薬としても扱われてきました。中国唐代の名医であるそんしぼく孫思邈は「茯苓を長く服用すると、百日で病を治し、二百日で昼夜眠らず活動できるようになり、二年で鬼神を操れるようになり、四年後には天女が現れるようになる」と、とても大袈裟にその効能を述べており、茯苓がたいへん重要な薬であったと伺えます。茯苓は多くの漢方処方に配合されており、滋養強壮作用のあるはちみじおうがん八味地黄丸、体内の水分バランスを整えるごれいさん五苓散、血のめぐりを改善するけいしぶくりょうがん桂枝茯苓丸など、枚挙に暇がありません。

また、茯苓は薬のみならず食品にも使われてい



松の根に寄生する茯苓



ホド突きの道具とその様子

ます。北京特産の銘菓に「茯苓餅」があります。茯苓餅は茯苓の粉末と米粉を混ぜて作った薄い餅に、ゴマやクルミで作った餡を挟んだものです。

他にも、中国では茯苓羹、茯苓饅頭、茯苓粥などが食されており、広く親しまれているようです。

## ツボの効用 たいはく 太白穴について

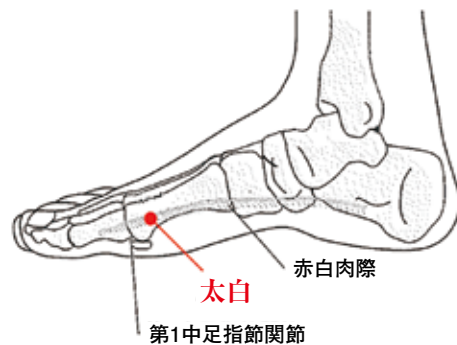
鍼灸診療部 主任 井田 剛 人



今回は太白穴について解説を致します。太白穴は全身を巡る12本の経絡の中の一つである、足の太陰脾経という経絡上にあるツボです。位置は足の親指の内側で、ちょうど外反母趾で痛みを感じる足の親指の骨付近にあります（詳しくは図を参照）。太白の「太」は大きいという意味で、「白」は足底部と足背部の境目の赤白肉にあることから太白と名付けられたとされます。また天象では金星の別名を太白星といい、内乱を平定して正統を回復するという意味もあるようです。人体でいうところの急病に本穴を用いて、直ちに治療を行うのが良いということでしょう。また太白穴は脾経の中では原穴といって、生命活動の原動力となる気が各経絡に運ばれて集まる場所とされており、反応点、診断点、治療点の役割を併せ持っている重要なツボでもあります。

太白穴が所属する太陰脾経の「脾」とは東洋医学において、胃とともに消化吸収機能をコントロールする器官とされています。そのため、何らかの原因により脾（胃）の働きが弱くなり、障害されると消化や吸収に影響を及ぼすこととなります。また五臓（肝心脾肺腎）は五志（怒喜思憂恐）という各感情に対応しており、その中で脾は「思」という感情に深い関わりがあるため、過度に思い悩むことで脾の機能を弱めてしまうことになります。皆さんもささいなことが気になって、お腹が痛くなるという経験があるのではないでしょ

うか。今回の太白穴の主な効用は、胃痛、腹痛、腹部膨満、身体が重い、便秘、嘔吐、下痢、消化不良などとなっており、特に胃腸疾患に対応する経穴だといえます。夏の時季の冷たい飲食物の取り過ぎは当然胃腸に負担がかかりますし、秋は飽食の秋とも言われ、これもまた胃腸に負担がかかること間違いありません。そんな胃腸のトラブルに太白穴が有効であることは明白です。当センターの鍼灸治療では、脈診に基づいた診断をして治療を行っています。その脈診により“脾虚証”や“肺虚証”と診断した場合、根本的な身体の不調を整える目的で今回の太白穴を用いて治療を行うこともあります。また太白穴の下には、母趾外転筋、短母趾屈筋など主に足の親指を動かす筋肉があり、足の痛みや足の腫脹にも効果が期待できます。歩き過ぎによる足底の疲れや、足のむくみ、だるさを感じた時には太白穴の指圧やお灸も効果的です。



## 最新 漢方研究の世界 お通じの悩みに漢方薬の選択

臨床研究部 上級研究員 遠藤 真理



消化器の調子が悪くなると、それが心の病気やむくみ、めまいなどの水分代謝の異常、腰痛や肩こり、出血傾向などの全身的な不調を引き起こすことがあります。この為、東洋医学ではお腹の健康が大事だと考えられています。消化器の病気の症状には、食欲がない、吐き気がする、お腹が痛い、下痢や便秘等が挙げられますが、中でも便秘

にお悩みの方は多いのではないのでしょうか。

では、便秘はどうして発生するのでしょうか？□から入った食べ物は、内臓（胃や小腸、十二指腸）で消化され、栄養分と水分が吸収されます。そして、大腸でさらに水分が吸収された残りのカスが便として肛門から排出されます。この様に消化管の中を次々に食べ物が移動していくのは、胃腸の



収縮する動き（蠕動運動）やこの動きをサポートする腹筋の力によって起こっています。食べ物を押し出す働きが正常であれば便は定期的に出るはずですが、出す力が弱い、時間がかかったりすれば、その分水分が多く吸収され硬くなります。便が硬いと出すのも大変になり、便秘の状態をきたすという訳です。他にも、ダイエットなどで食事の量を減らすと、消化管はあまり働く必要がないと判断してしまい、さらに便の材料自体が不足してしまうので便秘になるのです。その上、ストレスなどによる精神的緊張状態でも腸管運動の低下をきたします。ところで、腸管運動の低下と深く関わっているのが腸内細菌です。大腸の中には一般的に約1000種類、100兆個以上（重さにすると約1kg）の細菌が住んでいます。大腸一面に広がる細菌の様子はお花畑に例えて腸内フローラ（植物群集を指す分類学の用語で、ギリシャ神話の花の女神の意味もある）と呼ばれています。腸内細菌には善玉菌、悪玉菌、日和見菌があり、その割合や数は各々の人の加齢や体調、善玉菌の餌となる食物繊維の摂取量などにより変化します。

そして消化管の運動が遅くなっている状態では、善玉菌が減少し、悪玉菌が増加します。一方、腸内細菌のバランスが崩れると腸管運動が低下することも分かってきています。最近では、食物繊維の少ない餌を与えたマウスでは、腸の粘膜が薄くなったり、悪玉菌が粘膜を攻撃したり侵入してくるというびっくりするような研究報告が話題になりました。また、腸に炎症が生じる炎症性腸疾患の発症にも腸管運動の低下や腸内細菌バランスが相互に関係していることも明らかとなってきています。ですから、同じ便秘でもその原因は様々です。

東医研では漢方薬の消化管運動、炎症、腸内細菌バランスに対する働きやしくみについて研究しています。複数の生薬で構成される漢方薬は、複合成分により体の多数の部位に異なる治療効果を発揮します。便秘の背景にある様々な事柄を重視する漢方診療により、多彩な漢方薬の中からお一人お一人にぴったりと合うオーダーメイドの選択を提案致します。ご活用いただければ幸いです。

**東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センター 外来案内**

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/tou-i-ken/>

漢方科 平成30年5月～						
	月	火	水	木	金	土 <sup>5)</sup>
午前	花輪 <sup>①</sup> 星野 石毛	花輪 鈴木 森(裕) 石毛	花輪 <sup>②</sup> 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 <sup>③</sup> 及川 五野 森(瑛)	星野 森(裕) 伊東 【冷え症外来】 伊藤(剛) <sup>④</sup>	

鍼灸科 平成30年5月～						
	月	火	水	木	金	土 <sup>5)</sup>
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) <sup>⑥</sup> 井田 伊藤(雄) 小山 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が休診となります。
- 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 金曜日午後の伊藤(剛)医師の外来は、第2・4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  
お薬に関するの問い合わせ：  
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