



岩崎灌園『本草図譜』に描かれたジオウ

地黄 (ジオウ)

中国原産のゴマノハグサ科の多年草通称カイケイジオウの塊根です。日本でもわずかに栽培されていますが生薬としてはほぼ100%中国産です。河南省の旧懷慶府地区で栽培が盛んに行なわれたため場所の名前が植物の通称名になっていますが、現在は隣の山西省の南西部運城市周辺に栽培地が移りそちらの生産量も多くなっています。ナマの状態では外皮は黄褐色で中色は淡黄白色です。黄色の字が頭についている生薬には「黄連」「黄芩」「黄柏」等がありますが、主に消化器系の熱を冷ます作用を持つものが多いのですが、後ろについている今回の地黄は少し複雑です。

(P.2 つづく)

新年のごあいさつ

北里大学東洋医学総合研究所 所長 小田口 浩



新年明けましておめでとうございます。本年一年が皆様にとりましてすばらしい年となりますよう、祈念申し上げます。

北里大学東洋医学総合研究所漢方鍼灸治療センターでは一昨年から昨年にかけて、患者様へのアンケートを実施させていただきました。新年のご挨拶の場をお借りして、そのアンケート結果と、それを受けた我々の方針についてお伝えさせていただきます。

まず当センターを受診された理由として、患者様の7割以上が「本格的な漢方・鍼灸治療を受けたいから」を挙げてくださいました。本格的な漢方・鍼灸治療の実践には確かな知恵や技術が必要であり、これらの習得には相応の努力と時間が必要です。当センターの医師・鍼灸師は漢方・鍼灸で患者様を救いたいとの一心で日々精進しておりますが、これからも一層の努力を重ねて参ります。次に多かった受診理由は「西洋医学で病状が改善しなかったから」であり、患者様の3割弱がこの点を挙げられました。漢方・鍼灸は西洋医学とは異なった視点で患者様の治療を行う医療であり、困っていらっしゃる患者様に新たな選択肢を提供

することができます。患者様のご期待に応えられるよう、これからも精進して参ります。

次いで、当センターの課題とされた事項をご紹介します。一番多くの皆様が挙げられたのは、「診療費、薬代」であり、約半数の方が課題として指摘されました。ご承知のように当センターの診療費や薬代には健康保険が適用されず、自費診療となっております。この点、患者様に多大なご負担をおかけすることになっており、心苦しく感じております。我々が自費診療を実施している理由は、高品質で安全な、本物の漢方・鍼灸医療を患者様に提供するためです。保険診療の範囲で診療を行おうとすると、どうしても生薬の品質や品種を犠牲にせざるを得ず、この目的を遂げることができません。また鍼灸診療に関しては健康保険の適用がもともと大幅に制限されております。したがって当センターでは、患者様に多くの負担をおかけすることに心苦しさを覚えながらもあえて自費診療を実施しております。これからも患者様のご負担に値する高いレベルの漢方・鍼灸医療を提供して参りますのでどうぞご理解いただけますよう、お願い申し上げます。

そのほかの課題として、煎じて漢方薬を作る面倒さが挙げられました。現在、当センターで煎じてご自宅へ郵送する煎じ代行サービスを実施しておりますが、より手軽にこのサービスを利用していただけよう、サービス形態を今後改善してゆく所存です。また、当センターは必ずしも交通の便がよい場所にあるとは言えないことから、通院のしにくさも課題に挙げていただいております。この点につきましては、一部の患者様との間で実施しているオンライン診療を今後拡充して行く予定

でおります。さらに治療効果、スタッフの対応等も課題として挙げていただいております。これらの点につきましては、我々の力不足によるものと認識し、さらなる精進を重ねて改善に努めます。

私ども職員一同、新年にあたり、「東洋医学の叡智を極め、漢方鍼灸医療を通じて笑顔あふれる社会を実現する」という我々の理念に向かってより一層努力する覚悟です。皆様からの叱咤激励をどうぞよろしくお願い申し上げます。

生薬豆知識 ジオウ 地黄

薬剤部 科長補佐 佐橋佳郎



ナマでは黄色の雰囲気があるのに乾燥して生薬になった段階では黒くなっています。ですから煎じると煎じ液の色も黒くなります。この黒色は老化と関係のある色とされています。老化といえば体の潤いがなくなっていくのですが、生薬の地黄の薬効は黒色が故に潤す作用があるのです。老化の身近な症状として皮膚のカサカサですが煎じ液をお風呂に入れると入浴後の乾燥に対して有効です。また地黄が入っている処方服用することで血液にも潤いが出てきて貧血にも有効と考えられています。

ガラッと話は変わりますが「てっぺんかけたか！」と鳴くホトトギスにまつわる3人の武将の内、じっくり待って長い間「天辺（てっぺん）を駆けまわった」のは徳川家康です。3人の中で

は違いがあったのでしょうか？自分の健康面は全く気にしなかった信長、気にしてても実践しなかった秀吉に対し、家康はそれはそれは多くの健康術を実践していました。漢方薬も自分で考え自分用の薬を作らせ色々服用していました。そのせいか当時の平均寿命は40歳にも及ばない時代であったのに家康は享年75歳です。家康はボケや寝たきりとは無縁で死の15日前に遺言を口述筆記させたと言われるほどでした。さて、愛用していた漢方薬の一つに「八ノ字」があります。家康は日頃の体調を整え、老化防止の為の自己保健薬として「八ノ字」を愛用していたのです。この「八ノ字」こそ現代でも有名な八味地黄丸のことで、今回の地黄は老化防止に関わっていると考えられている大事な生薬です。



ナマの塊根



乾燥途中



乾燥直後

ツボの効用 喉の不調に効くツボ

鍼灸診療部 主任 黒 岩 奈々子



本格的な寒さを迎え空気が乾燥するこの季節、マスクや室内で加湿器など使用して乾燥対策をしている方は多いと思います。十分な対策をしていますが、喉や気管が敏感な状態なので、空咳がでたり風邪をひきやすく体調を崩しやすい時期です。そもそも咳は、風邪による気管支炎やアレルギー・ウイルスなどの異物、たばこの煙によって喉や気管が刺激を受けた時に、侵入した異物を排除しようとする反応として起こります。咳に伴って出る痰は、気道から分泌される粘液で、細菌や異物からめとって体から排出されたものです。咳や痰は体を守るための防御反応ですが、咳や痰が長引けば体力を消耗し、喉や胸を中心に体に大きな負担がかかります。そのため早めに対処することが肝要です。

今回は空咳や痰の絡む咳、喉の痛み等の症状に対し効果的な「ツボ」をいくつか紹介したいと思います。

まず、呼吸器系を調整する機能をもつ胸部と上腕にある中府は、鎖骨と肩関節の骨の間のくぼみから指1本分下がったところで、呼吸器系の症状全般に効き特に息苦しさを緩和します。(図1参照) 同じく肺経上にある尺沢は、肘関節の折じわ外側、親指側ですじ状の圧痛点です。中府同様、呼吸器系に関連したツボで咳や痰の症状をやわらげます。体の中心部を通る任脈上にある天突は、のど

の下で鎖骨の真ん中のくぼんだ所です。のどの痛みや声がれに良く効きます。人差し指をツボにあて胸の中心に向かって優しく押しこみましょう。

つぎに体の後面にあたる背中にあるツボです。(図2参照) 定喘は、第7頸椎棘突起の高さにあり咳や喘息の特効穴とされています。また、風門は第2胸椎棘突起の高さにあり、このツボは風邪が出入りする門戸であることからこの名がつけられました。風邪の初期に灸を3~5壮行い、風邪の侵入を防ぐとされます。

咳が長引くことで背中のこりや筋肉疲労が生じます。背中の筋肉のこりがひどくなると胸郭と肺が十分に広がらないため呼吸がスムーズにできなくなり、息切れや呼吸困難の原因となります。ボールを使って背中のこりをゆるめるのもいいでしょう。このように今回紹介したツボの他に、胸や背中のこりをゆるめると呼吸が楽になり喉の不調に伴う諸症状に対しても有効なケアと言えます。

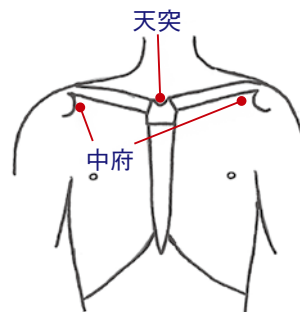


図1：天突 中府

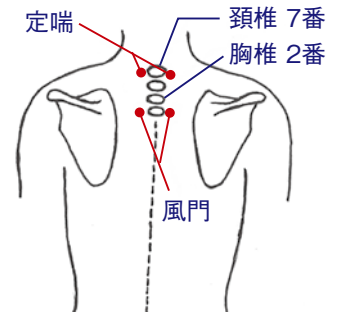


図2：定喘 風門

漢方医学的所見と生命予後、疾病予後との関連を検討するコホート研究 ～ 10年間の追跡調査終了～

EBMセンター 室長補佐 関 根 麻理子



漢方医学は西洋医学と異なる自他覚所見を四診(望診・聞診・問診・切診)を通じて把握し、「証(しょう)」の決定に結びつけます。個々の所見と処方との結びつきについては「証」という概念を通して古典や先人の口訣を拠り所にした様々な考えが存在します。

昔から腹診所見の「小腹不仁(しょうふくふじん)」は、腎虚(じんきょ：老化の進行、精神活動の低下、骨の退行性変化など)の指標と言われ、小腹不仁の所見がある人は、骨粗鬆症・認知症などになりやすいと言われています。本当なのでしょうか。長年にわたる経験でそう考えられていますが、実際には証明されておりません。

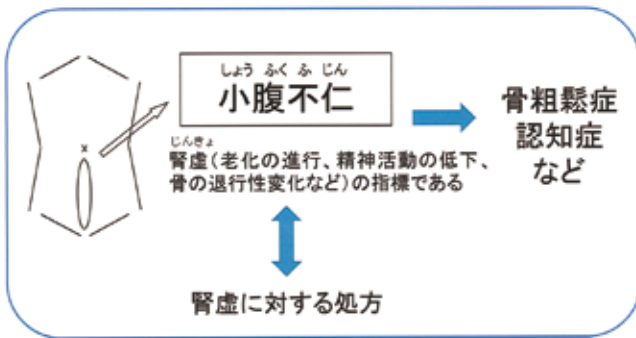
本研究「漢方医学的所見と生命予後、疾病予後との関連を検討するコホート研究」は、特定の腹診所見や特定の証が存在した場合、それが生命予後や疾病予後、新規疾病罹患率とどのように関連するのかについて明らかにするために計画されました。漢方医学診断の基礎となる漢方医学的所見が現代医学的にどのような意義を有するのか、死亡や疾病発生の予測因子となるのかという点を明らかにするためにです。

当研究所では、2008年より石川県野々市と北海道旭川市が有する介護老人保健施設、デイケア等を利用する65歳以上の高齢者567名（北海道5施設、石川県9施設）を対象に漢方医学的所見を検証する研究を開始しました。

そして、今年10年間にわたる追跡調査が終わろうとしています。前向きコホート研究において、研究期間中の全対象者をいかに追跡できるかが重要であり、追跡作業の効率化と正確性の確保が要となります。それは、研究者の腕の見せ所でもあります。

2019年を迎え、本研究の追跡調査が終了し、これから統計解析を始めます。

漢方医学的診断の基礎となる漢方医学的所見が科学的にどのような意義を持つのか、これからの漢方医学界に新たな知見が得られることを期待しております。



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-ken/>

漢方科 2019年1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
	森(裕) 川鍋 丸山 【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⁾	

鍼灸科 2019年1月～						
	月	火	水	木	金	土 ⁵⁾
午前	伊藤(剛) 黒岩 小山 石原	柳澤 井田 小山 石原	石野 井田 黒岩 石原	伊藤(剛) 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
	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 小山	伊藤(剛) ⁶⁾ 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。

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
その他のお問い合わせ
代表：03-3444-6161

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