



岩崎灌園『本草図譜』に描かれたハンゲ

半夏 (ハンゲ)

基原植物はサトイモ科のカラスビシャクです。地中の茎が枝分れしその先で肥大した塊茎を乾燥したのが生薬「半夏」で主要生薬の一つです。薬効は生姜とともに用いる事で鎮嘔・鎮吐作用が期待されます。

カラスビシャクは生育場所を選ばない雑草で日当たりのよい道端、畑地、水田のあぜ道、花壇等に多くみられました。地上部を引っこ抜くぐらいでは地下の塊茎が残り根絶は難しく「畑の害草」の名に恥じる事のない生命力をもっているのですが、除草剤にはめっぽう弱く生育領域はあっという間に減っていきました。日本が半夏の供給を100%頼っている中国でも自生するカラスビシャクが急速に減少したことで価格は2010年以降高騰しました。しかし栽培方法が確立されたことで供給量が大幅に増し2016年を境にして価格は落ち着いて行きました。今では日本へ輸出される半夏は100%栽培物です。

薬味について

医療連携・広報室 室長 緒方千秋



「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことは記憶に新しい。南北に長い日本は、四季折々に見せる自然や風土が魅力です。その自然の恵みと豊かな日本の心が、和食文化を生んだのではないのでしょうか。「自然を尊ぶ」という日本人の気質が繊細な料理を作り、世界中の人々を魅了しているのです。

日頃、私も“食卓を豊かに”を心がけ、旬の食材を取り入れ、気候や体調、彩りを意識して献立作りをしています。

料理のバリエーションを広げるためには「薬味」の活用がおすすめです。「薬味」は料理に少量添える香りや味の強い野菜や果物などの総称です。和食で「薬味」といえばショウガ、ワサビ、サンショウ、ネギ、シソ、ミツバ、ダイコン、ユズなどがあげられます。「薬味」は香りや風味を添える、彩りをだす、臭みを消す、殺菌・防腐効果、消化促進・食欲増進などが期待されるため、料理の味調節だけでなく、消化などに対する効果を兼ね備えています。実際にショウガ、サンショウ、シソなどは漢方薬の原料にも利用されています。

和食の仕上げに欠かせない“天盛り”と“吸い口”をご存じでしょうか。煮物や和え物などを盛り付けた上に香りや彩りのある「薬味」を添えることを“天盛り”といい、ユズの皮、木の芽、白髪ネギ、刻みシソ

などを用います。“吸い口”は汁物に添える香りのある「薬味」で、春には木の芽、夏にはミョウガと季節感たっぷりです。「薬味」は料理の主役ではありませんが、しっかりと主役を引き立ててくれています。その奥ゆかしさは日本人の気質そのものです。

一方、「薬味」は漢方薬を構成する生薬を意味することもあり、単に「味」ともいいます。そのため生薬を保管する棚を百味単筒と呼んでいます。八味地黄丸、十味敗毒湯は、それぞれ8味、10味の生薬に由来している漢方薬です。

中国では「薬味」と同じ意味で「薬気」という言葉が用いられ、薬の性質と理解されています。生薬には酸味、苦味、甘味、辛味、鹹(塩)味の五味のうち1つまたは2つ以上の性質が備わっているとされ、この性質が薬効にも関わっていると考えられています。「薬味」という言葉は中国漢代の歴史書である『漢書』芸文志・方技書(医学関係書)にはじめて登場します。その中には「経方」(薬物治療)の説明があり、「経方は草石の寒温に本づき、疾病の浅深を量り、薬味の滋を仮る」と記載されています。それは「薬物治療は植物や鉱物などの天然物がそれぞれもっている性質によって、病気の軽重を知り、薬味(薬の性質)の力を利用する」と解釈され、「薬味」は薬として病気に対する効果を期待されていた

ことが窺えます。

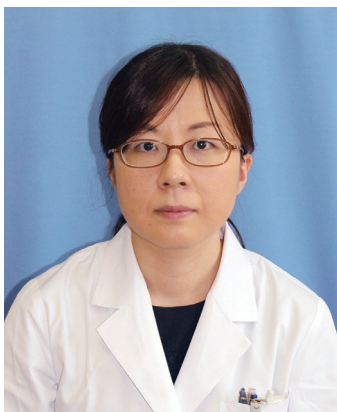
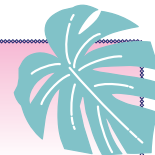
またある古医書には、「漢方薬を煎じる際、身近にある“ショウガ”や“ナツメ”を加えなさい」という記述があり、これを“加薬味”、略して“加味”や“加薬”と呼んでいました。白米に具を加えて炊き込むご飯を、関西では“かやくご飯”と呼びますが、この“加薬”が由来とされています。春の筍ご飯に木の芽、秋

の松茸ご飯に三つ葉といった旬の食材に「薬味」をトッピングすることで、季節感が高まり、食と心に彩りを添えてくれます。

漢方薬に含まれる「薬味」、料理に添えられる「薬味」、いずれも私たちに健康と豊かな食卓をもたらしてくれるものです。皆様、日常生活に「薬味」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

『外来担当の挨拶』

漢方診療部 中尾 桂子



2021年1月から漢方外来を担当させていただいております、中尾桂子と申します。2008年に愛媛大学を卒業し、母校で初期臨床研修を行った後、リハビリテーション科医として東京湾岸リハビリテーション病院など首都圏のリハビリ病院や急性期病院で研鑽を積んでまいりました。

リハビリ科とは、さまざまな病気や外傷などにより生じた、移動や身の回りの動作、コミュニケーションなどの障害に対し、機能や能力の回復、残存した障害の克服を目指し、家庭や社会へ復帰できるよう診断治療を行う科です。通常、〇〇科というと、例えば「呼吸器内科」のように臓器別に診療するイメージがあるかと思いますが、リハビリ科は、活動や生活に関わる科として、臓器別にとらわれず、さまざまな疾患・年齢の患者さんを対象としています。

これまでリハビリ科医として、脳や神経の疾患で手足が麻痺したりうまく話せなくなった方や、脊椎・脊髄の疾患、骨折などの外傷だけでなく、呼吸器・循環器の疾患やがんなどで入院や手術によって筋力や体力が衰えてしまった方など、さまざまな患者さんを診てきました。寝たきりだった患者さんが歩けるようになるなど、患者さんがよくなっていくのが実感でき、やりがいを感じてい

ましたが、一方で、痛みのためにリハビリしたくない、リハビリ意欲がわからない、食欲が低下して栄養状態や筋力が低下してしまう、という患者さんもおり、思うようにリハビリが進まない状況に悩ましく思うこともよくありました。そのような患者さんに漢方を出してみたら、痛みや意欲低下、食欲低下といった症状が改善し、よりよい転帰につながった経験から、漢方を本格的に勉強したいと思うようになり、北里大学東洋医学総合研究所の門を叩きました。

リハビリ医学も漢方医学も、臓器別ではなく人全体を総合的に診察するという点では共通していますが、視点は異なっています。活動や生活の視点から患者さんを診るリハビリ医学、心と体を切り離さず「心身一如」の考えから患者さんを診る漢方医学、それぞれのよいところを生かした治療を行うことで、皆様のよりよい生活につなげることができないかと思っております。

現在、水曜日午前と木曜日午後の外来を担当しています。前述のようにさまざまな疾患・年齢の患者さんの診療に携わってまいりましたので、さまざまな心身の症状についてご相談いただければと思います。また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の方や、日ごろの運動不足でお悩みの方についても、運動や食事なども含めてご相談いただければと思います。

皆様の生活の質を向上させるお手伝いのできればと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



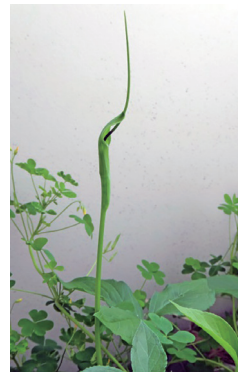
カラスビシャクの塊茎が生薬「半夏」になるとお話ししましたが、カラスビシャクは、24節気以外の雑節の一つの「半夏生」と関係があつて「半夏」となったのでしょうか？「半夏生」は夏至から数えて11日目、今年は7月2日です。カラスビシャクはこの頃に盛りを迎え最も勢い良く生じる植物（半夏が生ず頃の植物）だからこの名が付いたとよく言われますが、実は「半夏生」の頃のカラスビシャクの地上部は盛りがすでに過ぎてしまっていることから半夏生の時期とは関係ない様に思えて仕方ありません。4月に一枝三小葉が出始め5月には盛りの象徴である仏炎苞という花茎が出始めます。仏炎苞の中には雄花と雌花が上下にぎっしり詰まっています。その後、軟らかい果実が形成され2週間ほどで熟して仏炎苞の役目終わりです。この仏炎苞は7月前後（雑節の半夏生の頃）には一旦見られなくなり、8月半ばから9月上旬に再度出てきます。カラスビシャクの成長の盛りの頃と雑節の「半夏生」の頃とは時期的に違うのです。

別の植物にドクダミ科のカタシログサがあります。成長が盛んな花期が6月から8月であること、また「半夏生」の頃に限って葉の片面・半分が白く化粧した様になることからカタシログサには「半化粧」、更にズバリ「半夏生」の別名があります。こちらはまさに7月2日の雑節「半夏生」の頃と関わりをもった植物と言えます。

ところで、「半夏」は仏教用語にも登場します。僧侶が寺に集まり5月15日～8月15日の90日に渡って行われる「夏安居」という厳しい修行の中間の45日目頃を「半夏（夏安居の半ば）」

と言います。そして90日の行が終了したことを「解夏」と言い、厳しい修行の先には新しい未来が待っているとの教えがあります。夏安居の「半夏」の頃も雑節の「半夏生」の時期も同じ頃ですのでやはりカラスビシャクの盛りの時期とは関係ありません。さて、カラスビシャクの塊茎は8月後半から収穫時期を迎えます。夏安居の行の中間の頃の「半夏」には絡めることはできませんが、修行が終わった「解夏」から新しい未来に向かう変化と、カラスビシャクは収穫して新しく生薬になる変化とが結び付いて、生薬名は「半夏」ならぬ「解夏」がふさわしいと思ったりします。

仏炎苞が出ているカラスビシャク



(横浜5/20)



(横浜8/11)

カタシログサ (鎌倉浄土寺6/17)



ツボの効用 肩の疾患と治療のツボ

鍼灸診療部 東川 怜央



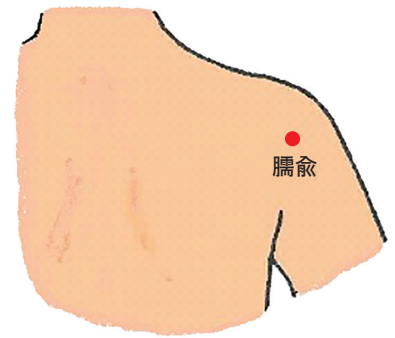
鍼灸治療の適応疾患として最もイメージがわきやすいものとして、肩こりや肩の痛みがあげられると思います。今回はこの肩に関係する疾患と、その治療穴についてお話しします。

肩関節は人体の関節の中でも最も大きな可動範囲を持つ関節ですが、その自由な運動を可能にしつつも強度を保つため、多くの筋肉と腱によって支え

られ、またその間を重要な血管や神経が通過するという複雑な構造をしています。現在の医学では肩関節に発生する痛みや病態については肩関節周囲炎と呼ばれており、上記のように関節も複雑な構造をしていることから、単に肩の痛みといっても様々な原因が考えられます。肩峰の動きをスムーズにするための滑液包と呼ばれる部位が炎症を起こしてし

もう肩峰下滑液包炎。腕の曲げ伸ばしに大きくかわる上腕二頭筋の腱に炎症が起きる上腕二頭筋長頭腱炎。腕を体の外側へ持ち上げる時にはたらく腱板と呼ばれる部位に石灰が付着してその動きを阻害してしまう石灰沈着性腱板炎。また心臓や胃、肝臓や呼吸器などの内臓の疾患や障害が体表面の筋肉や皮膚の痛みとしてあらわれてくる関連痛など、様々な原因が考えられるのです。一般に五十肩といわれる非外傷性の肩痛についての呼び名ですが、これは江戸時代の『俚言集覧』という文献に始まる通俗的な呼び方のようです。現在ではこの症状は凍結肩と呼ばれている40歳代から60歳代によく見られる症状ですが、およそ70%が女性とされています。中国のある古典には背中から肩にかけての痛みの原因として、日々の労作による使い過ぎや冷えなどがあげられています。これから蒸し暑さが増してくる季節になりますが、同じ姿勢を取り続ける長時間のデスクワークと冷房の風で肩の痛みが増してしまう人が多いようです。東洋医学では、多湿の環境に長くいることで湿邪と呼ばれる邪気が筋肉や関節に張り付き、体のおもだるさや関節の痛みを引き起こすと考えられています。

手の太陽小腸経にある臑兪穴は、肩痛に用いられる代表的な経穴です。「臑」は上腕部を表し、「兪」は経脈を流れる気の出入り口のことと解釈されています。臑兪穴は肩甲骨から肩へむけて伸びる肩峰の端、肩関節の後面、肩を前後・外方に引き上げる動作に関わる三角筋の上に位置しています。また、痛みの治療法として注目されているトリガーポイントとしての反応が現れることも多い経穴とされています。臑兪穴とその周辺を押してみても強い痛みやゴリゴリとしたしこり状のものがある場合、そこに鍼をすることによって肩周囲の痛みが軽減することが多いようです。ご自宅でできる慢性期の肩痛への対処法としてはホットタオルがあります。熱めのお湯に浸したタオルをビニル袋に包み、臑兪穴などの肩痛に効果のあるとされるツボの部位にあてることで、痛みが和らぐことが期待できます。



東洋医学総合研究所 漢方鍼灸治療センター 外来案内

漢方科 2021年7月1日～						
	月	火	水	木	金	土
午前	花輪 ^① 星野 森(裕)★ 石毛	花輪 鈴木 森(裕) 石毛★ [冷え症外来] 伊藤(剛) ^②	花輪 ^③ 川鍋 石毛 中尾	花輪 小田口 川鍋 森(瑛)	伊藤(剛) 鈴木 星野 森(裕)	小田口 ^⑤ 及川 ^⑤ 鈴木 ^⑤ 星野 ^⑤ 森(裕) ^⑤ 川鍋 ^⑤ 石毛 ^⑤
午後	森(裕) 川鍋 [冷え症外来] 鈴木	伊藤(剛) 鈴木 伊東	星野 川鍋 石毛	小田口 川鍋★ 及川 ^④ 五野 中尾	鈴木★ 星野 森(裕) 伊東	

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/touji-ken/

鍼灸科 2021年7月1日～						
	月	火	水	木	金	土
午前	伊藤(剛) 黒岩 石原 小山	柳澤 井田 石原	石野 井田 黒岩 石原	伊藤(剛) 伊藤(雄) 小山	伊東 黒岩 近藤 石原	伊東 ^② 井田 ^② 黒岩 ^② 伊藤(雄) ^② 近藤 ^②
午後	井田 近藤 石原 小山	黒岩 伊藤(雄) 近藤 石原	伊東 伊藤(雄) 近藤 石原	井田 黒岩 伊藤(雄) 小山	伊藤(剛) ^⑥ 井田 伊藤(雄)	

※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。
※★印はコロナ後遺症外来

- ① 月曜日前午の花輪医師の外来は、初診の方のみとさせていただきます。
- ② 火曜日前午(第1・3)の伊藤(剛)医師の冷え症外来は、初診のみとさせていただきます。
- ③ 水曜日前午の花輪医師の外来は、第2水曜日を休診とさせていただきます。
- ④ 木曜日午後の及川医師の外来は、第2木曜日のみとさせていただきます。
- 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 金曜日午後の伊藤(剛)医師の外来は、毎月第1・2・3金曜日のみとさせていただきます。
- ⑦ 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。

予約電話：03-5791-6169
(月～金) 8:30～11:00
及び
12:00～16:00
(土曜日) 8:30～11:00
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～金曜日(完全予約制)
9:00～15:30



WEBサイト