



岩崎灌園『本草図譜』に描かれたゴミシ

五味子 (ゴミシ)

五味子はマツブサ科チョウセンゴミシの果実を乾燥させたもので、本州中北部、北海道、朝鮮半島、中国、ロシアなどの寒冷地に分布します。つる性落葉低木で、夏に白い花が咲いた後は小さな果実が房になって実ります。秋に深紅色に熟した実を収穫します。収穫した果実は乾燥・貯蔵するうちに暗黒色に変化し、成分の有機酸が析出してできた結晶によって表面が白っぽくなることがあります。なお、チョウセンゴミシには北五味子という別名があります。関東以西に分布するサネカズラは南五味子と呼ばれますが北五味子の代用にはなりません。

臨床の話

昆虫の力

漢方診療部 副部長 森 裕紀子



2013年国連食糧農業機関が食糧危機への対策として昆虫食を勧める提言をしました。昆虫の体は水分を除くとタンパク質と脂肪が主成分であり、昆虫の成長は一般に早く増殖率も高いのでタンパク質の量産に適している生物だからです。しかも1kgの収穫(タンパク質)に対して餌の炭水化物は2kgと2倍で済みます。一方牛は1kgの収穫に対して餌は25kg必要というデータもあります。温室効果ガスの排出量も牛の0.01%に過ぎないそうです。最近ではコオロギの粉末を使ったパスタやクッキーの販売や、食用の昆虫の自動販売機での販売を見た方もいるかと思えます。日本ではイナゴや蜂の子などの昆虫食の文化があります。このように昆虫は優秀なタンパク源でSDGs(持続可能な開発目標)でも注目ですが、昆虫の凄さは効率的なタンパク質だけではありません。

昔から人は昆虫の体の中に薬効があると考えました。漢方薬で参考にする『神農本草経』という2000年以上前の書物には、16.7%を昆虫類が占めています。一方古代ギリシャのヒポクラテス医学の薬物書のギリシャ本草では昆虫類が11.8%と少なく、代わりに乳製品が多いです。身近なものを食用にして、その中から薬が発見されたことがわ

かります。コオロギは西日本の一部の地域で薬用昆虫として文献記載がありますが、現在の日本漢方の生薬には含みません。またアリの焼酎漬けを筋肉痛や虫さされに塗布したこと、子どもの疳に孫太郎虫の黒焼を使ったことをご存知の方もいるかも知れません。他にも非常に多くの種類の薬用昆虫が日本や世界の国々で使われました。それらを長い年月に多くの人々が使用し、その経験を蓄積し効果の有無を検証して、安全で有用と受け継がれ残ったものだけを生薬として現在は使用します。

生薬のほとんどは植物で、当施設で現在処方可能な昆虫由来の生薬は蝉退、白姜蚕、虻虫、塵虫です。蝉退はセミの抜け殻で日本ではアブラゼミやクマゼミを使います。古代はセミの身も用いりましたが、今は抜け殻のみ使います。解熱、鎮静、鎮痙、痒みを止める作用があり、ニキビやアトピー性皮膚炎の炎症や痒みを止めるときに用います。白僵菌は蚕の病原菌で、養蚕業にとって困った菌ですが、その菌によって死んだ蚕は白姜蚕という生薬になります。湿疹や皮膚の炎症や身体痛、関節痛などに効く処方に含まれます。虻虫はアブで古い血を除く作用(駆瘀血)があります。水蛭(ヒル)、桃仁(桃の種)、大黄という駆瘀血剤と組み合わせて抵当湯という処方になり

ます。これは『傷寒論』に「…その人狂を発する者は…抵当湯之を主る」と記載され激しい精神症状に用います。また塵虫（当施設ではサツマゴキブリ）も民間療法でもやけに用いたと記載がありますが、古く深い瘀血を除く生薬で、桃仁、大黄と用いて下瘀血湯という処方になります。これも『金匱要略』に「産婦腹痛…腹中乾血ありて臍

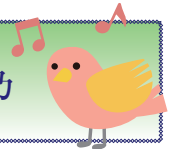
下につくとす、宜しく下瘀血湯を主る」と記載され、産後の経過が悪い時に用いました。昔は出産で亡くなる女性も多く強い処方が必要でした。現在も強い瘀血所見がある場合には用います。

昆虫を含め自然界のすべてを薬に利用した昔の人の知恵を学び、治療に役立てたいと思います。

最新 漢方研究の世界

コロナ禍におけるデジタル眼精疲労

EBMセンター室長 若杉 安希乃



COVID-19対策北里プロジェクトは、2020年3月に新型コロナウイルス感染症（COVID-19）患者様の救命を目指すプロジェクトとして立ち上げられました。本プロジェクトは、複数のプロジェクトから成り、当施設は、漢方プロジェクトとして、コロナ対策の漢方処方を提案しております。その中で、漢方薬「補中益気湯」は、COVID-19の予防薬として推奨されています。体力・気力の低下したものの免疫向上を目的とする処方で、その使用目標の一つ「眼精無力」は「眼に勢いが無い」状態のことです。

新型コロナウイルスの影響で、人々の生活環境や働き方は大きく変わり、特に眼を酷使用するデジタル機器（スマホ、PC、タブレットなど）に接触する時間が増えてきました。不安、ストレスを抱えているうちに、デジタル眼精疲労が加わり、正に「眼精無力」を呈している方が多く見受けられます。

右図の立方体は、眼精疲労の臨床試験で用いられた図です。立方体をしばらく見つめていると、見え方が変わりませんか？いかがでしょうか？継続して3分間見つめ、見え方が変わる時間の合計が1分半以上であれば、眼精疲労の可能性が高いとされています。眼精疲労とは、「眼が痛い、まぶたが重い、眼が乾燥する」などの眼の症状だけでなく、頭痛、肩こり、イライラなどで全身に疲れを感じる状態のことを言います。

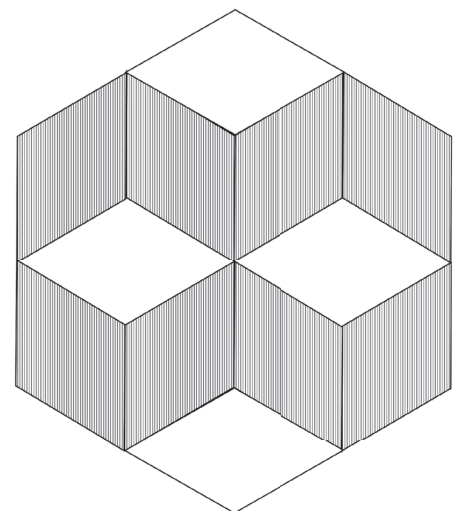
コロナ禍におけるデジタル眼精疲労の状況に関する調査研究が海外より発表されました。ロックダウン開始前後の眼の健康状態について調査したところ、対象者（平均年齢は27.4歳、男女比は6:4）の93.6%にデジタル機器の使用量の増加が認められ、1日の総使用量は平均8.6±3.7時間であること

がわかりました。デジタル眼精疲労に関連する症状（頭痛、眼痛、瞼の重み、眼の赤み、眼の乾燥、光過敏、かゆみ、視力障害等）を少なくとも1つ以上経験しているとの自発報告は95.8%。これらの結果から、ロックダウンによりデジタル機器の使用時間が急激に増加したことに伴い、眼の健康状態が徐々に悪化していることの危険性が指摘されています。

同様の調査研究が初等教育課程の子供（平均年齢13歳）を対象に行われ、それによりますますロックダウン後、49.8%の子供がオンラインクラスに一日2時間以上、参加するようになり、50.2%がデジタル眼精疲労を感じているとのことでした。デジタル機器による眼の健康問題は成人だけでなく子供にとっても回避すべき社会的問題になりつつあります。

デジタル眼精疲労の対処法としては、①まばたきを意識して増やす②防腐剤を含まない目薬を利用する③ブルーライト防止眼鏡を使用する④デジタル機器の操作を20分継続後は、20フィート（約6メートル）先に焦点を合わせて、20秒間休憩するという20-20-20ルールを実施するなどがあります。

当施設は、皆様の「眼力」を高めるお手伝いをいたします。ぜひ、お気軽にご相談ください。



生薬豆知識

ゴミシン
五味子

薬剤部 伊藤 真理子



冬が終わり、あたたかな春の陽気は明るく前向きな気分にしてくれますね。春といえば皆さんは何を思い浮かべますか。私にとって春といえば花粉症で、まだ漢方を飲み慣れていなかった高校生の頃、花粉症で処方された小青竜湯の酸味に驚き服薬できなかつたのを思い出します。この酸っぱいお薬との出会いは大変印象深く、この度の執筆に至ります。小青竜湯の酸味は五味子という生薬によるものです。

五味子は中国最古の本草書『神農本草経』に五味として収録され、その薬能は「味は酸く温。気を益し、咳逆上気、労傷・羸瘦るいじゆうの不足を補し、陰を強め、男子の精を益す。」と記載があります。五味子の名前の由来は『新修本草（唐本草）』によると、乾燥果実の皮と果肉が甘くて酸っぱく種子の中は辛くて苦く全体に塩辛い味があり「酸・苦・甘・辛・鹹かん」の五種類の味が揃っていることに因んだとされています。実際に五味子を口に含むと酸味が最も強く感じられます。酸味には収斂作用があり、気や津液の漏れを止める働きがあるとされています。他の生薬との組み合わせによる効能は、五味子と人参で補気・強壯（人参養栄湯、生脈散）、五味子と麦門冬で鎮咳・滋潤（清肺湯、清熱補気湯、清熱補血湯、味麦益気湯）、五味子と半夏と細辛で胸部の水滯を除く・鎮咳（小青竜湯、苓甘姜味辛夏仁黄湯、射干麻黄湯）などがあります。含有成分は精油成分（シトラールなど）、リグナン類（シザンドリン、ゴミシンAなど）、有機酸（クエン酸、アスコルビン酸など）です。リグナン類は中枢抑制、鎮咳、鎮痛、抗アレルギー作用など多様な薬理作用の報告があり、2010年代はゴミシンAの肝障害改善作用

が注目されました。また、有機酸の影響で煎液が酸性になることで甘草からのグリチルリチン酸溶出量を減少、つまり甘草のグリチルリチン酸による副作用（偽アルドステロン症）を低減させる働きが報告されています。

中国では遼寧省や吉林省、韓国では聞慶市が五味子の主な産地です。聞慶市では毎年秋に収穫祭が開催され、2021年はドライブスルーで参加できるお祭りだったそうです。なお以前までは日本に自生しないと考えられ、朝鮮から輸入していたことからチョウセンゴミシと名付けられましたが現在では中部地方以北の山間部に自生していることが確認されています。五味子は日本国内では厚生労働省が定める食薬区分において「専ら医薬品」に該当するため医薬品としての利用に限られ食品として転用ができませんが、中国元代に書かれた薬膳書『飲膳正要』には五味子を水に浸した液に砂糖を加えて煎じたものの記載があります。韓国では五味子を「オミジャ」といいますが、同じく乾燥果実を水出しして糖分を加えたオミジャ茶は疲労回復や気管支に良いとして現代でも広く親しまれています。オミジャ茶を紹介するインターネット記事の多くには「5つの味を持ち、その日の体調によって感じる味が違う」と謳われていますが、前述『新修本草』の記載が拡大解釈されたものだと考えられます。

薬剤師としては、酸味の強い漢方薬をお渡しする際にはその旨を一言添えるよう心掛けています。私のように酸味に驚き抵抗感を抱いたり、傷んでいるのではと不安に感じたりしないよう、ご説明をしています。

ツボの効用 「四白穴しはく」について

鍼灸診療部 主任 井田 剛 人



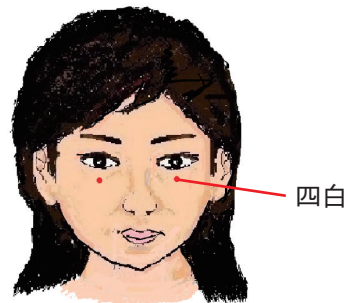
今回は眼精疲労をはじめ、目の周りのトラブルに効果的なツボである「四白穴しはく」をご紹介します。今や日常生活で欠かすことのできないスマートフォンやパソコンですが、画面の見過ぎによる目の疲労や疾患が近年増加しているのをご存じでしょうか。眼精疲労とは主に目を使う作業を続けることで、眼痛や目のかすみ、まぶしさ、充血などの目の症状に加え、頭痛や肩こり、吐き気など

の全身症状が出現し、休息や睡眠をとっても十分に回復しえない状態をいいます。パソコンやスマートフォンを使用する機会の多い人は、適度な休息を取りながら行うことが健康上大事になってきます。目の周りの筋肉は眼輪筋という筋肉が大きく関わっており、目を酷使する以外にも日ごろから難しい顔や憂鬱な顔をしていると筋肉がこわばり目の周りの血流が悪くなることで、目の下の

たるみやクマが生じる可能性があります。大手化粧品メーカーによる10代～50代の女性を対象とした目の周りの悩みに関する調査では、クマは小じわについて頻度が高く、約20%の女性が悩みとしてあげており、寝不足や疲労、睡眠不足などの要因に加え、目の酷使が増加したことによると報告されています。そうした目の周りの血流改善に役立つのが今回の四白穴です。

四白穴の「四」は四方八方のように広々するという意味で、「白」は光の意味とされています。つまり四白は広く物を見ることが出来る目の下で、めまいや目の充血などの症状を良くし、視力を回復させることから四白と名付けられたとされています。ツボの取り方は真っ直ぐ前を見て、目の下から指一本分のくぼんだ部分に取ります。目の周りの眼輪筋は主に目を閉じる働きをする筋肉で、こりの原因としては上述したようにパソコン作業等で長時間目を使っていると瞬きの回数が減少し、眼輪筋自体が緊張した状態が続くことでこりが生じ血流不足へと繋がるのが考えられます。また瞬きが減少することで涙が出ずに乾燥し、ドライアイになる可能性もあります。そこで

四白穴のある眼輪筋をほぐして目の周囲の血流を改善させる必要があるというわけです。セルフケアとしては四白穴を人差し指で顔の中心に向かって気持ちいい程度で優しく押すと効果的です。また四白穴の下には顔面神経の枝が通っており、顔面神経麻痺による眼瞼のひきつりなどにも使用することがあります。その他四白穴の主治としては、目の充血、腫脹、疼痛、口や目の歪み、眼瞼痙攣、頭部・顔面部の痛みなどに有効とされています。最後に目の疲れは首こりや肩こりが関係していることが研究論文で報告されており、鍼灸治療による身体症状の治療は眼精疲労に有効であると思います。それに加えて身体に十分な栄養や睡眠、適度な運動も加えるとより効果的でしょう。



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 2022年4月1日～						
	月	火	水	木	金	土
午前	花輪 ^① 星野 石毛 三橋 森(裕)★	花輪 鈴木 森(裕) 【冷え症外来】 伊藤(剛) ^② 石毛★	花輪 ^③ 川鍋 石毛	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 三橋	星野 川鍋 石毛	小田口 及川 ^④ 五野 川鍋★	星野 森(裕) 伊東 鈴木★	

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 2022年4月1日～						
	月	火	水	木	金	土
午前	伊藤(剛) 石原 小山	柳澤 井田 石原	石野 井田 石原	伊藤(剛) 伊藤(雄) 小山	伊東 近藤 石原	伊東 ^⑦ 井田 ^⑦ 伊藤(雄) ^⑦ 近藤 ^⑦
午後	井田 近藤 石原 小山	伊藤(雄) 近藤 石原	伊東 伊藤(雄) 近藤 石原	井田 伊藤(雄) 近藤 小山	伊藤(剛) ^⑧ 井田 伊藤(雄)	※黒岩休診中

※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
※黒岩休診中

- ① 月曜日前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(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