



岩崎灌園『本草図譜』に描かれた薑

薑 (キョウ、姜)

ショウガは熱帯アジア原産の多年草で、世界各国で栽培され品種が多い。生薬としては根茎を生（鮮姜）、乾燥させたもの（乾生姜）、湯通しや蒸した後に乾燥させたもの（乾姜）を使用する。いずれも独特のショウガ臭があり、強い辛味を伴う。中国最古の薬物書「神農本草経」に乾薑が【中品；毒になり得る養生薬】として収載され、「名医別録」には生薑の項もある。日本では現存最古の医学書「医心方」に、風邪薬としてショウガの記載があり、古くから親しまれている。一般用漢方製剤294処方のうち、桂枝湯や半夏瀉心湯など、生姜・乾姜を含む処方がそれぞれ約4割・1割を占める。

臨床の話

漢方診療部 副部長 川鍋伊晃



舌診のお話

普段の診療で「舌の何を見ているのですか?」「今日の自分の舌は大丈夫ですか?」といったことをよく聞かれますが、舌に興味のある方は少なくないと思います。そこで今回は舌診の臨床的な意味合いについて簡単にお話ししたいと思います。

舌診は15世紀頃の中国の医書の伝来をきっかけに日本でも大きく発展しました。現在も舌の視診（色や形の評価）は、心身の状態の把握や漢方薬の処方に際して重要な指標となるため、脈やお腹の触診と合わせて必ず拝見します。舌や脈の性状は短期間で変化しやすく、日々の変動を把握する上で役立つ一方、お腹は比較的長い期間の心身の不調の蓄積が表れやすく、舌診と脈診は微分、腹診は積分と例えられることもあります。

舌の視診では表側と裏側を観察します。表側では舌苔と舌苔以外の舌体の状態を評価します。苔の色や形から、内臓の具合やストレス度などを推測します。例えば、白くて厚い苔からは胃腸機能の低下、歪に剥げ落ちた苔からはストレスの関与などが示

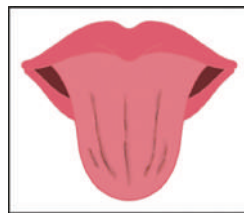


唆されます。舌体の色や形からは、血液循環や水分バランスの状態などを推測します。いくつか具体例をお示しますと、例えば、舌の周辺に複

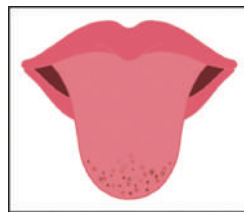
数の歯形があれば、むくみ（水滯）やエネルギー不足（気虚）などを考えます。



舌が全体的にくすんで青みを帯びたり、裏側の静脈の怒張や蛇行が目立てば、血液循環の滞り（瘀血）が想定されます。



舌表面に複数の溝を認めれば、漢方医学的な滋養や潤いの不足（血虚）などが疑われます。

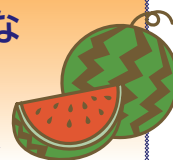


舌の先端部に赤い斑点を複数認めれば、不眠やイライラ（気逆）などを考えます。

但し、舌の所見に異常を認めても常に漢方医学的なバランスの乱れを伴うわけではなく、あくまで参考所見として位置づけられるため、問診も踏まえ、不調の程度や進行度、精神状態などを総合的に判断します。日々の舌の観察から健康状態を推し量るヒントが得られることも少なくないため、体調のバロメータとして活用されてみてください。

最新 漢方研究の世界 新型コロナウイルス感染症の後遺症に有効な 漢方薬とその作用機序の解析研究

臨床研究部 上級研究員 遠藤 真理



新型コロナウイルス感染症の症状の有無、軽度・重度、基礎疾患の有無に関わらず、療養期間が終了した後も症状が残っている、新たに後遺症が出現したという方がいらっしゃるようになってきました。この後遺症の症状には、咳、不整脈、倦怠感、不眠や疲労、気分の落ち込み、味覚・嗅覚障害、光・音過敏症、息切れ、脱毛や胃腸、臍臓障害などが見られます。しかし、本後遺症の治療法は未だ確立されておらず、現在当施設の後遺症外来においては東洋医学的診断により、全身倦怠感や微熱は気虚（エネルギー不足の状態）、脱毛や不眠は血虚（血の持つ栄養や滋潤作用の不足する状態）、微小循環障害や血管内皮障害はお血（血の滞った状態）、発汗後は、津液不足（滋潤作用不足による乾燥状態）の各状態であると考え、それぞれに応じた治療を行っております。

本後遺症の発症原因として、① ウイルスによる臓器自体へのダメージ、② 感染によって体に入ってきた異物であるウイルスを排除・攻撃しようとする生体防御の働きである免疫細胞による炎症反応が過剰になること、③ ウイルスに対する攻撃だけでなく、自分の体の成分を異物として攻撃してしまう（自己反応性）の免疫細胞も活性化されることによる自己免疫性の機構などが関与していることが想定されています。このことから、本後遺症の発症や進行を回避する為には、炎症を加速させる（アクセル）炎症性免疫細胞（リンパ球）や自己反応性リンパ球の活性化を抑制させ、免疫系の暴走を減速調節する（ブレーキ）役割を持つ（制御性）リンパ球を誘導することが有効であると考えられます。

これまでに研究部では、様々な漢方薬を構成す

る生薬のうち「白朮」に含有されるオリゴ糖の一種でその長さが中程度の中鎖長イヌロオリゴ糖が、小腸に特徴的なパイエル板と呼ばれる免疫器官であるリンパ節において、アクセル系・ブレーキ系のリンパ球を同時に産生することで免疫系の調節作用をしていることや、パイエル板の持つ自己反応性リンパ球の除去機構を強化している可能性があることを明らかとしてみました。その為、白朮を配合する漢方薬が、本後遺症への原因療法に対して有効ではないかと推測されます。

実際に、当施設でこれまでに本後遺症に対し多く処方されている漢方薬（i）補中益気湯、ii）人参養栄湯、iii）麗沢通気湯、iv）柴胡桂枝湯）の中で、3処方（i～iii）は偶然にも白朮を含んでいますが、その基礎医学的な科学的根拠は示されていません。そこで、研究部の課題として、新型コロナウイルス感染症の後遺症で起こる自己免疫性の機序により発症する病態と良く似た病態を示す疑似感染モデルマウスを用いて、白朮配合漢方薬や既存の処方に別の生薬を組み合わせた新しい漢方薬の後遺症様病態に対する薬効とその作用機序解析研究に目下取り組んでいるところです。これら基礎研究の成果が1日でも早く臨床での有効性の向上や新たな処方の開発に応用され、多くの当該後遺症のお悩みが解決されます様、願っております。

心身の不調でお困りではありませんか？無症状で感染した新型コロナウイルス感染症の後遺症が原因の可能性も考えられます。当施設では、後遺症外来以外の診察でもご相談を承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。

生薬豆知識

ショウガ

薬剤部 村瀬 明香



ショウガ（生姜・生薑）は、食用や薬用として広く用いられています。薬用には、古来日本で栽培されてきた小生姜しょうしょうがや中生姜ちゅうしょうがといった辛味の強いも

のが良いとされます。一般に食用にする大粒のショウガは、江戸時代以降に導入された大生姜おおしょうがと呼ばれるものです。

ショウガと言えば冷えに良い、冬に重宝する印象が強いようですが、それだけではありません。ベジタリアンの多いインドでは、香りが強いニンニクや玉ねぎのかわりに利用される事が多く、生産量は世界一位です。次いで生産量が多いナイジェリアでは、ショウガを乾燥させ粉にしたものを飲み物や食べ物に日常的に加えています。日本でもジンジャーエール、寿司、焼きそば、煮魚に添えられ、殺菌や臭み消しに用いられる他、胃の調子を助けることも期待されます。ケアンズからグレートバリアリーフに浮かぶグリーン島への船上では、船酔いの方にショウガ汁が配られています。また妊娠中のつわり緩和にショウガを用いることもあります。

梅雨や夏の暑い時期は消化機能が衰えがちで、冷房による冷えや夏風邪も問題です。この時期に役立つ漢方薬には、夏季の食あたりいれいとうに胃苓湯、もともと胃腸の弱い人の消化不良りっくんしとうに六君子湯、喉の渇きを伴う水溶性下痢・急性胃腸炎さいれいとうに柴苓湯、冷房刺激による四肢の冷え・下腹部痛どうきせきやくかに当帰四逆加呉茱萸生姜湯ごしめゆししょうきょうとうなどがあり、これらにも生姜が含まれています。食用でも薬用でも主役となることが少ないショウガですが、役割を果たすその主張と貢献は強く感じられます。

ショウガ由来の生薬に生姜しょうきょうと乾姜かんきょうがあります。乾姜かんきょうは、日本では数少ない修治(加工)品を利用する生薬です。味は乾姜かんきょうの方がより辛味が強いとされます。なお、日本と中国では生姜しょうきょう・乾姜かんきょうで指すものが異なります。中国で日本の乾姜かんきょう(湯通しや蒸す加工)の概念は一般的ではありません。純粋

に乾燥したもの(日本の生姜しょうきょう)を乾姜かんきょう、新鮮なもの(鮮姜せんきょう)を生姜しょうきょうとしています。日本では、生で保存したショウガをひねしょうが(陳生姜・老成生姜)と呼びます。

ショウガの辛味成分はGingerolジンゲロールで生姜しょうきょうに多く含まれます。これは加熱や乾燥によりShogaolショウガオールとなり、乾姜かんきょうではこちらが多くなっています。調理によって変化する甘い刺激のある独特の香りはZingeroneジンゲロンです。品種や産地、加工によってそれぞれの含量は異なります。食用と薬用で良品とするものも違い、様々な研究や工夫が重ねられています。

日本でショウガの花が咲くのは稀とされますが、温暖な国ではしばしばみられます。シンガポールの植物園にはジンジャーガーデンがあります。そこでは8月中旬頃、鮮やかな赤や黄色の花が咲き誇っていました。真つすぐと伸びて咲くショウガの花も美しいと思いませんか？



Singapore Botanic Garden
(シンガポール植物園)にて撮影 2017.8

ツボの効用 意識して効くツボ、天突てんとつ

鍼灸診療部 伊藤 雄一



どんな病にも原因があります。とくに慢性的な病の多くは、日常生活のなかに原因がある可能性が高く、鍼や灸、薬、手術などによる治療も、その原因を解決しなければ、一時的な対処になってしまいます。逆に、そういった原因を予め解決しておけば、未然に多くの病を防ぐことができます。過度のストレス、食事や睡眠の乱れ、運動のしすぎや不足が最も注意すべきものですが、それに加えて気を付けなければならないのが姿勢で

す。姿勢は、常に身体全体に影響を与えている重要な要素です。

テレビや新聞、パソコン、スマホなどに囲まれた現代の生活では、どれも一生懸命になって内容を見よう・読もうと、つい頭を前に出して猫背になってしまいます。首・肩・背中のコリを防ぐためにも、不自然な姿勢を避ける必要がありますが、このとき、姿勢のチェックポイントとなるのが天突です。図1、図2に示したように、両鎖骨

内端の間で、首の付け根のくぼんだところでは、

図1では天突がしっかりと前方に向かっているのに対し、図2では下方を向いています。天突が下を向いて落ち込んでしまうと、両肩が前に出て、背中が丸まり、うつむきかげんで呼吸も浅くなりがちです。不自然な姿勢が長く続くと、頭痛や腰痛、背骨のゆがみなど、様々な疾患の原因になります。姿勢に自信のない方は、鏡の前に立って、自分の姿勢を目で見確認してみるのもひとつの方法です。しっかりと据えた腹と腰から、背筋を伸ばし、胸を張って、あごを引き、肩の力を抜いて、自然に天突が前方を向くのが理想的です。ただし、無理に胸を突き出して、あごが上がったりすると、それもまた不自然な姿勢となるので注意が必要です。良い姿勢になろうと思うより、悪い姿勢にならないようにと気を付けるほうが無難です。また、長年かけてできた姿勢は一朝一夕に変えられるものではありません。日々の生活の中で、ときどき思い出して天突に意識を向けて、今日は昨日より少しでも良ければオッケー

と、気長に心掛けることが大切です。

歳を重ねれば骨や筋肉は衰えますが、身体は骨や筋肉を含む様々な組織の協力関係でなりたっています。骨や筋肉がお互いに良い関係を築いている状態が、無理のない自然な姿勢です。部分的には衰えているようでも、身体全体で見れば、年齢に関係なく改善の余地は多くあるはずで、情報にあふれた世の中で、外にばかり意識が向きがちですが、自分の身体の内側にも意識を向けて、姿勢を正して生きてみてはいかがでしょうか。

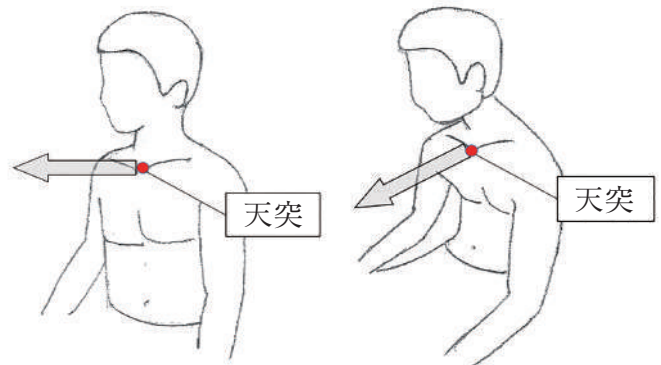


図1：良い姿勢

図2：悪い姿勢

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6月1日～						
	月	火	水	木	金	
午前	花輪 ^② 星野 石毛 三橋 森(裕)★	花輪 鈴木 森(裕) 石毛 ^① ★ 【冷え症外来】 伊藤(剛) ^③	花輪 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 ^④ 及川 ^④ 鈴木 ^④ 星野 ^④ 森(裕) ^④ 川鍋 ^④ 石毛 ^④
午後	森(裕) 川鍋 【冷え症外来】 鈴木 ^①	伊藤(剛) 鈴木 伊東 三橋	星野 川鍋 石毛	小田口 五野 川鍋★ ^①	星野 森(裕) 伊東 鈴木★ ^①	

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6月1日～						
	月	火	水	木	金	
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 ^⑤ 井田 ^⑤ 伊藤(雄) ^⑤ 近藤 ^⑤
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) ^⑤ 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。
※★印はコロナ後遺症外来
※黒岩鍼灸師は休診中

- ① 専門外来では一般の患者様の診療も行っております。
- ② 月曜日午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。
- ③ 火曜日午前(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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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
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(予約制)
9:00～15:30



WEBサイト