



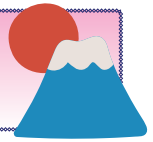
岩崎灌園「本草図譜」に描かれたミカン  
(キシュウミカン)

## 陳皮 (チンピ)

ミカン科ウンシュウミカンの成熟した果皮を乾燥させたものは生薬「陳皮」として利用されています。特有の芳香があり、味は苦くわずかに刺激性があります。中国最古の薬物書『神農本草経』に「胸中の痰熱、逆気を治す。水穀を利す。久しく服すれば臭を去り気を下し、神に通ず」と記載されている「橘柚」は、別名「橘皮」、陳いものが良いということで「陳橘皮」略して「陳皮」と呼ばれるようになりました。芳香性健胃、鎮嘔、鎮咳、去痰作用があり六君子湯、香蘇散、補中益気湯など多くの漢方処方に配合されます。胃腸薬の原料としてOTC医薬品にも使用され、また冷え症、神経痛、美肌効果などを目的に入浴剤、さらに七味唐辛子のような食品にも幅広く使用されています。(P.3へ続く)

## 新年のご挨拶

漢方鍼灸治療センター長 星野卓之



明けましておめでとうございます。皆様にとって良い一年になりますよう祈念致します。

本年も東洋医学総合研究所漢方鍼灸治療センターは、伝統に基づいた漢方・鍼灸外来を現在のアネックス棟1階で継続していきますが、4月から組織的には臨床部門の漢方鍼灸治療センターが北里研究所病院の部門として、研究・教育部門は北里大学薬学部の教育・研究部門として改編されることになりました。新たな体制の下で病院・大学で連携して、更に進歩する診療・教育・研究に対応して参ります。

昨年は東洋医学研究所創設50周年ということで「守る伝統、攻める未来」というスローガンのもと、職員一同で漢方・鍼灸をアピールしました。待合室では「生薬の宝石箱」など様々な漢方関連の展示を行い、研究成果や季節の養生を解説したポスターも掲示しております。港区や企業など他施設で開かれる会合では、医師や鍼灸師、薬剤師が出向いて講義を担当しました。当施設2階の東洋医学資料展示室では団体の見学をお迎えし、漢方茶などの試飲を提供することもありました。FacebookやTwitter、Instagramを通じて東洋医学の話題を積極的に提供し、ホームページも新しくわかりやすいデザインにしました。これらの活動については、職員間で部署の垣根を越えてアイデアを出し合うことで、一般の方々にも親しみやすい内容になったかと思えます。

皆様にご協力頂いたアンケートでは、土曜午後も

鍼灸外来を開いてほしいという要望を踏まえ昨秋より診療枠を拡大しております。当施設の外来には半世紀にわたって医師・鍼灸師・薬剤師で連携してきた歴史がありますので、今後も更に受診しやすい環境作りを目指していきます。

漢方ドックについては、気軽に漢方専門医による診察が受けられることがメディアで紹介され、多数の方に受診して頂くことができました。今後は北里研究所病院の人間ドックと連携し、充実に努めたいと考えております。

ネットを通じた教育活動として「はじめての東洋医学歴史講座」を開始し、特に鍼灸に注目したシリーズとして今年も開催する予定で、過去の動画もその際に受講可能となる見込みです。昨年8月には「東洋医学とこころのシンポジウム」という他分野の専門家を集めた会も開かれました。また医史学研究部のページでは「漢方テキスト複合検索データベース」として古典文献テキストを公開しています。これらの東洋医学の専門的な情報提供に関しては、ホームページやFacebookで発信しています。

当施設では開院以来一貫して対面での丁寧な診察を重視しています。ただ来院が困難な場合を考慮し、コロナ禍で外出が控えられる以前からオンライン診療を導入しておりました。昨年からは風邪以外の疾患でもオンラインでの初診が可能となりました。また随時、電話診療やオンライン再診・医療相

談を受け付けています。このような手段を通じて、通院診察の補完ができればと考えております。

当施設では今後もこれまでと変わりなく本格的な漢方・鍼灸を実践して参ります。昔ながらの煎じ

薬と、身体に優しい鍼による日本の伝統医療を、着実に未来へつないでいけるよう、漢方・鍼灸外来を継続していきますので、宜しく願い申し上げます。

## お屠蘇について

医療連携・広報室 室長 緒方千秋



新年明けましておめでとうございます。お正月はどのように過ごされましたか？

お正月といえば、お節料理にお屠蘇、羽子板、凧揚げ、年賀状などは定番の風物詩でしたが、最近はこの習慣が少しずつ薄れてきています。空を舞う凧揚げの風を受けるうなり音と思いきやドローンの羽音、新年の挨拶はメールへと変化し、時代の移り変わりを感じ、少し寂しく思うこともあります。

古きよき日本の習慣を知っていただけるように、当施設では平成8年(1996)より、年末に「北里屠蘇散」を提供しております。提供をはじめ今年で28年目になりますが、配合素材も少しずつ変えております。その間、飲み方が分からない、道具がない、お酒が苦手、お正月だけでなく胃の調子が悪いとき、強い冷えを感じる時に活用したいなど様々なご意見をいただきました。現在は一人でも多くの方に「北里屠蘇散」を活用していただくため、一般販売も開始しております。

お屠蘇の来歴は諸説ありますが、唐代に遣唐使により、平安時代の宮中に持ち込まれたと考えられています。当時、健康祈願とマッチして元旦に無病息災、疫病退散などを祈る儀礼として定着しました。『延喜式』(905頃)に「正月御薬献上作法」が規定され、天皇、中宮、東宮に対して生薬(薬草)が配合されている屠蘇、白散、度嶂<sup>としやう</sup>などを典薬寮官人(宮廷医)から献上することが記載されています。御神酒に屠蘇を浸したことが、日本でのお屠蘇のはじまりとされています。また、紀貫之が土佐から京へ戻る途中、船の中でお正月を迎えたときのことを『土佐日記』(934)で「正月のための品として、医師がわざわざ屠蘇と白散に酒を添えて持ってきた」と屠蘇についての記録があります。いずれにせよ生薬(薬草)は一部の貴族しか使用することができないものと認識できます。当初、屠蘇の配合は大黄や附子<sup>だいおう</sup>のように、作用が強い素材も配合されていましたが、江戸時代にはそれらが除かれたマイルドな作

用をもつ素材となり、武士階級、富裕町人に受け入れられていきます。さらに江戸時代には生薬(薬草)も、一般庶民にも身近な存在となり、健康維持のために活用されるようになりました。

この頃、みりんは高級な甘いお酒とされていましたが、女性や一般庶民にも親しまれるようになりました。また、みりんで作ったお屠蘇も多くの方々に飲まれるようになったといわれています。みりんという調味料と思われがちですが、昔は飲み物として親しまれていました。実際に薬用酒の原料としてみりんが使用されております。みりんは江戸時代後期になるとウナギのたれ、そばつゆなどに、明治時代には一般家庭で、大正から昭和にかけては、食品加工業の発展で消費量が拡大してきました。最近では様々な種類のみりんだけでなく、みりん風味などという調味料も販売されています。お屠蘇を作る際には、必ず本みりんを使用して下さい。

古い書物にはお屠蘇の配合だけでなく、作り方や作法が詳しく記載されています。井戸の使用、飲む順番、飲みながらの呪文などについて述べられていますが、堅苦しいことはなくし、また正式な器である銚子や盃が準備できない場合でも身近な道具で、自分らしいお屠蘇の楽しみ方をされてはいかがでしょうか。お屠蘇はお正月に飲むお酒であり、日本では古くから縁起がよいものとして親しまれています。元旦の朝の「祝い酒」として定着していますが、お酒の苦手な方、お子様にはみりんを使用する、紅茶などに加えてスパイスティー、赤ワインに加えて煮込んでホットワインにするなど、ご自身にあった活用をしていただければよいと思います。

「屠蘇」とは「蘇」という病気や災をもたらす邪を「屠<sup>ほろ</sup>る」という意味に由来します。疫病との戦いが続くなか、お屠蘇を活用して無病息災を願いたいものです。

今の時代だからこそ、お屠蘇の文化を大切に伝承したいものです。

## 生薬豆知識

チンピ  
陳皮

薬劑部 久保田 嘉郎



「愛媛のイヨカン、いい予感～」というCMが昔ありました。みなさんはかんきつ類といえば、どんな種類を思い浮かべるでしょうか？農林水産省の令和元年「果樹生産出荷統計」および「特産果樹生産動態等調査」によるとウンシュウミカンのほかに、シラヌイ（デコポン）、ユズ、イヨカン、ポンカン、ハッサク、ナツミカン、キヨミ、レモン、カワチバンカン、ブンタンなどが国内生産量の上位にあげられています。ご存じのようにかんきつ類は食用だけでなく薬用にも供され、生薬としてウンシュウミカンの成熟果皮を用いる「陳皮」の他に、同植物の未熟果皮である「青皮」、またダイダイやナツミカンの未熟果実を用いる「枳実」や同植物の完熟前の未熟果実である「枳殼」などもあります。

ウンシュウミカンのウンシュウはかんきつ類の名産地である中国浙江省温州に因んで名付けられましたが、原生地は鹿児島県長島であり、中国から伝わったかんきつ類が自然交配して江戸時代初期に生まれたと考えられています。

2016年には農研機構のDNA鑑定によって、種子親はキシウミカン（紀州ミカン）であり、花粉親がクネンボ（九年母）であると推定されました。キシウミカンもクネンボも明治時代まで

は我が国の主要なかんきつ類であり、両者のすぐれた形質を受け継いで、種子がほとんどなく手で簡単に皮がむけて食べやすいウンシュウミカンが生まれたのです。現代ではミカンといえばウンシュウミカンであって、日本人に最も身近な果物といっても過言ではありません。

ところで、陳皮の陳は「古い」という意味だとする説に対し、江戸時代には、陳は「成熟した」と解釈する説が有力になりました。未熟果皮である青皮に対して成熟果皮である陳皮という解釈です。当施設では芳香性健胃薬として香りを大事にする観点からも陳皮は古いものではなく色鮮やかで香りのよいものを使用しています。陳皮には精油のほか近年、機能性表示食品の成分としても注目されているカロテノイドの一種β-クリプトキササンチンや、ヘスペリジン、ノビレチンなどのフラボノイド等多くの機能性成分が含まれています。

お正月の鏡餅の上のにせるのは本来なら、子孫が代々まで繁栄するように縁起を担いでダイダイですが、最近はウンシュウミカンで代用されることが多くなりました。どちらも漢方医学にとっては大事な生薬です。今年一年がみなさまにとって健やかな年になりますように。



青皮（刻み）と陳皮（原形と刻み）



ウンシュウミカン



キシウミカン（左）とクネンボ（右）

## ツボの効用

ようち  
陽池穴

鍼灸診療部 主任 井田 剛 人



今回は手首の痛みを生じやすい場所にあるツボ「陽池穴」をご紹介します。最近では、スマートフォン操作や長時間の継続的なパソコン作業が原因で手首や腕に痛みを感じる人も多いのではないのでしょうか。手首の動きは曲げる（掌屈）や反る（背屈）、手首を左右に振る（橈屈、尺屈）などの動きが可能で、それらを合わせることで細かい運動ができるようになっていきます。そう

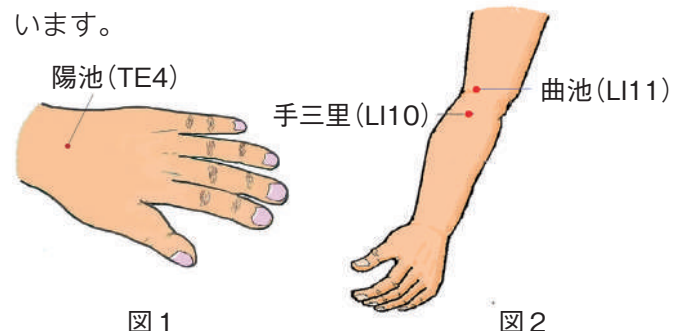
した動きを可能にする手首の関節部分は前腕の橈骨と尺骨に加えて手の根本部分にある手根骨という8つの小さな骨により構成されています。さらに手首を曲げ動かすには十数種の筋肉が働いています。手首を痛める原因としては、手関節捻挫やリウマチ、手根管症候群、腱鞘炎などが有名ですが、テニスやゴルフなどの手首を捻ることを繰り返す動作や、最近では手首を固定した状態での継

続した動作、主にはパソコンの入力作業や片手でのスマートフォン操作で手首の痛みを訴えるケースが目立ちます。

今回の陽池穴の場所は、そのような動きの中でも特に手首を反る動きをする関節部にあり、痛みが出現しやすい部位でもあります。詳しい場所は手首の甲側で中指と薬指の間の延長線上で手首を反らした時にできる皺との交点にあります(図1)。陽池という名前は、手首甲側の陥凹部が「池」として例えられ、本穴が陽経に属していることから名付けられたとされています。陽池穴のある手関節周りは前腕の筋肉と手の骨とを繋ぐ細い腱が何本も通っており、他の部位に比べて筋肉や脂肪組織に乏しいため、重い荷物を持つなど腕や手首に負担をかけたり、手首を勢いよくぶついたり、転倒して手をつくなどの衝撃で容易に痛めやすい部分であるといえます。手首に腫れや熱感のある場合は冷やすなどの処置が必要ですが、陽池穴を反対の親指で優しく押して手首の血液循環を改善するなどのセルフケアが可能です。また腕の使い過ぎから手首を痛める場合もあり、そのよ

うな場合では陽池穴の他に肘周囲にある曲池穴や手三里穴(図2)にコリや痛みが生じていることが多く、そうした場所へのお灸やマッサージも有効でしょう。日常的に手首の痛みが生じている時は、出来るだけ手首に負担をかけない生活を送ることが重要です。

陽池穴のある「手の少陽三焦経」の経絡は薬指の先端から始まり、手首の陽池穴を通過した後、腕を上って肩を通り、首から耳の周りを巡って最後は目尻まで繋がっている経絡です。そのため、陽池穴の主治証としては手首の痛み以外にも難聴や目の充血・腫れ、咽喉部の腫れ痛み、消化不良、口の乾燥、便秘などにも効果があるとされています。



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 2023年1月4日～						
	月	火	水	木	金 土	
午前	花輪 <sup>①</sup> 星野 三橋 【コロナ後遺症外来】 森(裕)★	花輪 鈴木 森(裕) 伊東 三橋 <sup>②</sup> 【冷え症外来】 伊藤(剛) <sup>③</sup>	花輪 森(裕) 川鍋	花輪 星野 川鍋 森(瑛)	伊藤(剛) 鈴木 星野	及川 <sup>④</sup> 鈴木 <sup>④</sup> 星野 <sup>④</sup> 森(裕) <sup>④</sup> 川鍋 <sup>④</sup>
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 三橋	星野 五野 【コロナ後遺症外来】 川鍋★*	星野 森(裕) 伊東 【コロナ後遺症外来】 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 2023年1月4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 <sup>④</sup> 井田 <sup>④</sup> 伊藤(雄) <sup>④</sup> 近藤 <sup>④</sup>
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) <sup>⑤</sup> 井田 伊藤(雄) 石原	伊東 <sup>④</sup> 井田 <sup>④</sup> 伊藤(雄) <sup>④</sup> 近藤 <sup>④</sup>

※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  
※★印はコロナ後遺症外来  
※黒岩鍼灸師は休診中

※専門外来では一般の患者様の診療も行っております。  
① 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。  
② 火曜日午前の三橋医師の外来は、毎月第2、4、5火曜日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)医師の外来は第1、2、3金曜日のみとさせていただきます。

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	13:30～14:30

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) <sup>⑥</sup> 8:00～12:00(漢方)
午後	12:50～15:30	13:30～15:30(鍼灸)

漢方ドック	
月～金曜日(予約制)	
9:00～15:30	



⑥ 土曜日午前の伊東秀憲医師の再診受付時間は8:00～11:00とさせていただきます。 WEBサイト