

健康リサーチ

体調調整える重要な「気」

漢方の不思議

《46》

時枝正史(時枝内科
医院院長・宇佐市)

体がだるい、元気が出ない、食欲がない……。こうした症状があると、どうしても悪い病気を想像してしまいがちですが、いくら検査しても特に異常が見つからない場合があります。

漢方には「気・血・水」の概念があります。「気」は生命エネルギー、「血」は血液の流れや栄養、「水」は体液の流れ—という3要素で、それぞれが不足したり、流れが滞ったりすると病気になる考え方です。

「病は気から」とよく言われます。気は無形で実体もありませんが、体調をコントロールするのに重要な

役割を担っています。

気が不足し、元気がない状態を「気虚」と呼びます。改善するには栄養と睡眠をしっかりと取ることが大切ですが、気虚になる人は往々にして胃腸が丈夫ではなく、十分に食べられないことがあります。

元気が出る薬で補う

この気虚に対する代表的な漢方薬に「補中益気湯」

「六君子湯」があります。

配合には朝鮮人参や黄耆といった元気が出る成分に加え、白朮、茯苓、甘草など胃腸を整える生薬も含まれており、胃腸を丈夫にして

気を補うように働きます。冷たい物はなるべく避けて、消化が良い物を食べる

漢方の気・血・水の概念



ようにしましょう。

気虚と併せて、血色が悪く、髪や肌がかさかさしている「血虚」(血分の不足)も重なった状態には「十全大補湯」が適しています。冷えを伴うケースでは体を温める附子、乾姜などを含んだ「真武湯」「人参湯」に効果が見られます。

西洋医学では点滴などで倦怠感を改善させることはありますが、気を補うような薬はほとんどありません。この分野は特に漢方薬が力を発揮するところ

(企画・監修 西田欣広
・日本東洋医学会大分県部
会会長)

内 科 | 最近体がだるくて疲れやすく、食欲がありません。病院でいろいろ検査しましたが異常はなく、でも本当にだるいのです。どうしたらよいのでしょうか。(38才女性)

具合が悪いのに異常はないと言われ納得がいかないのですが、一通り検査して内臓的な病気ではなさそうですから一安心です。心配であればさらに精密検査を受けるのもよいかもしれませんが、ストレスや疲労などからくる精神的な問題かもしれません。「気のせい」と言われると神経質だとか妄想であるかのように思われがちですが、東洋医学には‘気’というものを病気のものさしとしてみる考え方があります。気はエネルギーのようなものなので実体はありませんが、一般的にも気力、元気などと言うように「気」という言葉は日常よく使われています。ご質問のようにだるい、疲れやすい、食欲がわかないといった症状はこの気が不足した状態です。まさしく「気」のせいであります。西洋医学にはこのような考えがないため治療もなかなかむずかしいですが、漢方薬には気を補う補中益気湯(ほちゅうえっきとう)、六君子湯(りっくんしとう)など元気が出る薬があります。

時枝内科医院 院長 時枝 正史

時枝内科医院

宇佐市葛原777-1

☎ 0978-32-3200

<http://www.tokiedaclinic.jp>

