

糖尿病の中医飲食療法

盧 長 慶（北京中医薬大学教授）

糖尿病（diabetes mellitus）略称DMは、一種のよく見うけられる内分泌代謝疾患で、中医学では「消渴」の範囲に属し、「消渴病」と呼ばれている。糖尿病は、年齢に関係なく発生し得るもので、その分布は全世界に及んでいる。また、発病率は年々増加傾向を示しており、多飲、多食、多尿および身体がやせ細る等がおもな臨床の特徴である。適切な治療と病状抑制を怠るとさまざまな器官組織の慢性病変が現れることもあり、末期には心臓、脳、血管、神経の病変や下肢の壊疽、両眼の失明などの併発症も発生し得る。従って、糖尿病は今日では人類の健康を著しく脅かす世界的な公共問題となっている。

中医は、糖尿病の予防、治療に対し悠久の歴史を有している。紀元前400年もの昔の古医書「黄帝内経」にこの病気に対する記述があり「消渴」と称している。唐代の名医孫思邈は、この病気の原因、治療方法について「長年飲酒を続け、消渴の気のある者は飲酒、房事、甘食の三つを慎しむべし。これを慎しむ薬を服用せずとも消渴は無し」と明確に記述している。同時に彼の著作「千金要方」の中で、中薬 楼根（天花粉）、黄連、竜胆草等を用いて治療することができる」と指摘している。ここからも中医が症状の抑制、併発病の予防治療の面で豊富な経験を持っていることが見てとれる。

中医では陰虚燥熱は糖尿病の主旋律と考えられている。体質と関わるものの他、飲食や生活習慣ともまた関係がある。飲食面では暴飲暴食、酒の飲み過ぎ、脂肪分の多いもの、甘いもの、濃い味のものの食べ過ぎは何れも糖尿病の発生を招き得る。つまり、高脂肪、高コレステロールの食物で、しかも調理時に調味料を多目や濃い目に加えたものを指す。暴飲暴食とは即ち一回の食事量が多すぎるなどにより、胃腸への負担超過、脾胃の機能失調、胃熱の過度の旺盛、消耗が大きく空腹感を覚えやすい。胃熱が肺液を消耗することによる口渇多飲、胃熱が腎精を焼くことによる水液代謝の失調、抑制する力の減退による頻尿を引き起こすことを指す。従って、糖尿病は飲食と関係があり、やはり飲食によって調製する必要がある。糖尿病の発生は情緒と関係があり、中医では運動による憂うつ解消を提唱している。現在、糖尿病の治療方法として主に薬物療法、飲食療法、運動療法などがある。中医の飲食療法とは中医理論を基礎として弁証法的分型を

行い、違う類型毎にその類型に合った食物、食品を選択して、症状の改善と治療との調和を図る。

中医の糖尿病に対する飲食治療の原則は総カロリーの厳しいコントロール下（炭水化物60%、脂肪20-25%、蛋白質15-20%）、弁証法による食を施し、栄養に適度の注意をはらうこととするが、味は甘涼、甘寒の類型の食物を良しとする。弁証法による施食は三つの類型に分けることができる。上消型：肺熱が液を損ない、口渴多飲を主な特徴とする場合は解熱潤肺、だ液を生じ渴きを止める食物を選んで用いるのが良い。例えば、苦蕎麦、豆乳、レンコンの汁、とうがん、トマト、ハマグリ、カラスガイなどがある。また、毎日花粉生地粥などの薬膳食品を選んで食べるのも良い。中消型：胃熱が焼けるように盛んで、多食で空腹感を覚え易く、大便が乾燥して硬いというのが主な特徴である。胃をきれいにし、のぼせを下げ、養陰保津のものが良く、食事には豆腐、昆布、トウモロコシ、燕麦、セロリ、ニラなど繊維素の多い食物や葛根粉、牛乳などの脾臓に良い食物を選んで摂ると良い。また、毎日山薬（ヤマイモ）ハスの実粥などの薬膳食を摂るのもよい。下消型：腎陰衰弱が引き起こす頻尿、多尿を指し、滋陰補腎のものがよく、常用食物としては枸杞、山薬（ヤマイモ）、ハスの実、キクラゲ、ナマコ、タウナギなどがあり、毎日摂る薬膳としては枸杞タイシリオオギスープ、チョウセンニンジンタウナギののり状の食物などがある。