

市民公開講座 第二部

日常生活に役立つ漢方の話

貝沼茂三郎

九州大学病院総合診療部



現代のストレス社会に生きる私たちは、体の調節機能のバランスがくずれやすい環境にいます。体の調節機能のバランスが崩れると、いろいろと病的な症状が出現します。例えば、風邪をひきやすい、気力が出ない、疲れがとれない、といった漠然とした体調の変化もそのひとつです。それに対して、漢方医学では「気血水」の3つがバランスよく体内を巡ることで健康が維持され、その量の不足や流れの障害により、体の働きに異常が生じて症状が表れると考えます。

「気」とは体を巡るエネルギーのことで、生命を維持しようとする活力を指します。気は生まれつき持っている「先天の気」と、日々作られる「後天の気」から成り、生命活動の土台と言えます。その気の異常には気虚、気鬱、気逆があります。

「血」とは生体に必要な栄養素をもたらす赤い液体のことで血の異常には、血虚と瘀血があります。

「水」とは無色の液体で、血以外の体液全般を指し、水の異常には、水の停滞、偏在による「水滯（毒）」があります。

高齢化社会の到来と欧米型食生活により、癌、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病が増加の一途をたどるなど、疾病構造も大きく変化してきました。さらに医療費の増加が最重要問題となる中で、自分の体は自分で守る。いわゆるセルフメディケーションが強く求められています。「気血水」などの漢方医学的な考え方から、自分の体の状態をチェックし、日常生活における健康の自己管理に役立つような漢方のお話をしたいと思います。