

シンポジウム②

中医体質九分類の健康づくりへの応用

朱 燕波

中国・北京中医薬大学

日進月歩の経済発展に伴って人々の生活様式も変わりつつあるが、様々な生活習慣病、例えば、高血圧、メタボリック症候群も増加の一途をたどっている。このことは世界各国の関心事であり、一人一人の健康にとって大きな脅威となっている。中医体質理論によると、体質は人体の生命活動の重要な表現型として、健康と疾病に密接な関係があるとされている。体質は人々の健康状態を表すのみならず、一連の関連疾患に罹りやすい度合いや疾病罹患後の反応性、治療効果、予後などにも大きく関わるとされている。これらに基づき、個々の体質の特徴や状態を把握することで、まずは体質を分類し、異なる指導要項で、体質に合った対処方法が構築できる。体質理論を駆使することからの予防、治療、養生におけるテーラーメード管理システムは、的を射た健康づくりツールとして重要な意義を持つものと考えられる。

1. 中医体質九分類

中医体質学では、体質のことを次のように定義している。体質とはヒトの生命過程の中で、先天的に受け持った要素と後天的に獲得した要素をベースに、身体構造、生理機能、心理状態における総合的、比較的安定した固有の性質のことを指している。これらの分野における特徴を、王琦氏は一定の基準、一定の方法に従って、整理、分析、帰納した後、九種に分類した。即ち、平和質（A型）、気虚質（B型）、陽虚質（C型）、陰虚質（D型）、痰湿質（E型）、湿熱質（F型）、血瘀質（G型）、気鬱質（H型）、特稟質（I型）である。平和質以外の八種の体質はいずれも偏頗体質とよんでいる。

2. 中医体質調査票

体質を判定、分類するには、科学的なツールを用いて行わなければならない。我々は中医体質九分類の概念を基に、信頼性、妥当性の高い「中医体質調査票」（2006年）を開発し、「中医体質の分類と判定」のガイドラインを作成した。この基準は2009年3月26日、中華中医薬学会により公表、実施され、標準化した中医体質の判定ツールとして提供されている。

3. 体質調査票の健康づくりへの応用

(1) 自己健康管理への応用

日常生活における自己健康管理では、利用者本人は、まず中医体質調査票を用いて、自分の体質の偏頗状態をまず把握する。次に、ライフスタイルや食習慣の是正などによって、自分の体質に適した養生や保健の方法を組み立てる。例えば、湿熱質は、小豆、緑豆、セロリ、胡瓜、レンコンなど甘味、

寒性のものや甘味、平性のものがお勧めである。一方、羊肉、ニラ、生姜、唐辛子、胡椒、山椒など甘味、温性で脂っこいもの等、例えば火鍋、揚げ物、焼き、ローストした辛味、温性のものは控えるべきである。

(2) 臨床における「弁証論治」への応用

臨床の診断や治療において、中医体質調査票を用いて、体質の偏頗状態を判定し、体質分類に則した診断と治療方針を組み立てる。例えば、益気、温陽、補陰、利湿、散鬱、活血など様々な手法により、陰陽のバランスを調整し、気・血・津液の平衡を保ち、体質に合った治療を実施することができる。また、病気を根本から捉え、正しい治療原則を確立させる。よって、真のテーラーメイドの診療システムが実現できる。

(3) 疫学調査への応用

中医体質調査票を用いて疫学的調査を行うことは、中医体質の分布特性を明らかにし、より客観的に個々の体質の特徴を捉えることができる。更にそれに基づき、体質に合った「治未病」を進めることができ、過去の個人レベル養生から、集団的な介入によってより広範に人々の健康を向上させるのに重要な応用価値があると考えられる。

略歴

北京中医薬大学心理学と健康増進講座教授

1985年北京中医薬大学卒業後、1985年から北京中医薬大学助手、1990年北京中医薬大学講師、1998年北京中医薬大学副教授を経て、2008年から北京中医薬大学教授となる。2001年度と2005年度の笹川医学研究者。2010年度日本学術振興会論博事業研究者。2013年日本富山大学客員研究員。2010年から中華中医薬学会中医体質分会副理事長、2012年世界中医薬学会連合会体質研究専門委員会副理事長と事務局長となる。2013年国際華夏医学会常務理事、2013年中国心理干与協会常務理事と中医心理干与技術専門委員会副理事長と事務局長。

中医学と公衆衛生・健康医学分野の中でも特に中医体質学、生活の質（QOL）評価および健康づくりの臨床研究と疫学研究が専門。