

### 漢方でいつまでも健やかに ～心と体の健康づくり～

劉 園英

北陸大学薬学部 医療薬学講座

健康とは、心も体も健やかで安らかな状態を言います。健康の「健」は、もともと丈夫な体という意味で、「康」は安らかな心を現します。この二つが揃って、初めて健康が得られます。いずれかが欠けても健康を維持することは困難で、生活習慣の乱れやストレス、運動不足、加齢などにより健康体が崩れてしまいます。

近年、疾病の発症と転化における、毒邪の作用が日増しに重要視されてきています。毒邪はさまざまな疾病の病因となり、また多くの疾患（例：喘息、肝臓病、腫瘍など）の発症・進展・悪化に影響を及ぼします。これらの毒邪は体内の気・血・水の運行を阻滞したり、臓腑を損傷し、体内の排毒システムの故障を引き起こします。

漢方の大きな特徴は、人間の身体全体を1つの繋がったシステムとして捉えることです。身体の各部位、各器官は人間の生命を維持するために全体として調和をとり、協調して働くと考えています。

健康維持・病気予防・老化防止には日頃の養生が大切です。健康と養生のものは「五快」（快食・快泄・快眠・快楽・快動＝食事、運動、睡眠、愉楽、排泄）であり、五つの「快い」で臓腑機能や気血水の流れ、排泄システムの「快調」を保つのが病気予防のもとであると考えています。自然や環境などと調和しながら日々、伸びやかな心を自然と持てるようになることが大切です。

本講演では、体質改善や老化防止、健康維持を図るための漢方薬・食養生・ツボの知識を深め、心身の健康を手に入れるために役立つ術をご紹介します。

## プロフィール

劉 園英 (りゅう えんえい) 医学博士

現所属 北陸大学薬学部 医療薬学講座 教授

1983年 北京中医薬大学中医学部卒業

1983年～1989年 中国北京復興病院・医師

1989年 文部省国費留学生として来日・福井医科大学小児科・研究員

1994年 福井医科大学 (現福井大学医学部) 大学院博士課程修了・医学博士

1995年 北陸大学薬学部・東洋医薬学教室・講師

2006年 北陸大学薬学部・東洋医薬学教室・准教授

2012年 北陸大学薬学部医療薬学講座・東洋医薬学分野・教授

(財団法人) 東洋医学臨床研究所・上席研究員

在日中国科学技術者聯盟医学と薬学協会・理事

日本臨床中医薬学会・評議員

2005年～2010年

文部科学省の学術フロンティア推進事業に採択された生活習慣病に関する  
研究プロジェクトのメンバー。

1996年 美国中華医学会「傑出成就金賞」受賞

2007年 日本東洋医学会北陸支部「奨励賞」受賞

著書：『食養生の知恵』（橋本確文堂，2003年）

『中国医学～医・薬学で漢方を学ぶ人のために』（南江堂，2005年）

『劉園英漢方的健康生活』（北國新聞社，2009年）

『かんたんパワフル薬膳レシピ』（北國新聞社，2012）など。