

「アンチエイジングの漢方」

東邦大学医学部東洋医学研究室准教授 田中 耕一郎

2000年前の漢方の医学書『黄帝内経』(天年篇)(こうていだいけい)には、人は100歳まで生きられると書かれている。『黄帝内経』の中では、続いて「ではどうして50歳を過ぎる時点ですでに衰えを感じてしまうのか？」とすかさず問いがなされている。今よりも平均寿命が短かった当時においては一層疑問符が付いたと思われる。

問いに続く回答は睡眠、食事、気持ちの在り方など奇をてらったものはなく、非常にシンプルである。その中には現代生活では意外におろそかにしてしまっているものもある。

アンチエイジングに最も大切な季節は冬である。東洋医学での“腎”という機能系統が最も影響を受ける時期であるからである。この“腎”とは、“生命の貯蔵庫”のような腎臓という臓器より広い概念である。冬に睡眠不足、夜更かし、過労などで無理をすると、腎”の機能低下は他の季節よりも早く進行する。“腎”の機能は加齢により低下するが、その低下を緩徐にすることがアンチエイジングと関係する。そのため生薬、漢方処方も存在する。

また、加齢に伴い感情の調節機能も低下する。怒りを制御しにくくなり、悲しみ、憂いといった感情も強くなる。感情の調節の中樞は、“肝”という機能形態である。器という言葉が使われるが、それはまさに“肝”(きも)のことである。感情の中でも悲しみ、憂いは“肺”と関係が深い。これらの感情に対する生活習慣や漢方処方もある。感情が安定することは、日々の生活を円滑にし、結果的に“腎”にも良い影響がある。

東洋医学では70代に消化機能の低下が起こりやすいとされている。食欲は消化器系統の強さのバロメーターであり、東洋医学では“脾”と呼ばれている。健全な食欲があることは、“脾”の機能が良好である以外に、長寿とも関係があると考えられている。最近の研究でもそれを示唆する研究結果が報告されている。

肝と腎の機能低下のリズムは男性と女性では違いがある。『黄帝内経』では男性は8年、女性は7年の周期で身体が変化していくと考えられているからである。

自分に与えられた命を大切に使い、天寿を全うするにはどうしたらいいのか、季節による睡眠、食事、気持ちの在り方などの養生法の違いと漢方薬、症例、生薬の写真も交えてご紹介したい。

略 歴

田 中 耕 一 郎 東邦大学医学部東洋医学研究室 准教授

- 1993年 北海道大学 教育学部 教育学科 卒業
- 2002年 富山医科薬科大学医学部 卒業
- 2002年 自治医科大学附属病院にて研修
- 2003年 United States Medical Licensing Examination Step1 合格
- 2006年 東邦大学医療センター大森病院東洋医学科 入局
- 2009年 中華人民共和国 昆明医学院留学
- 2014年 東邦大学医学部東洋医学研究室講師
- 2017年 東邦大学医学部東洋医学研究室准教授

博士(医学)、日本東洋医学会専門医・指導医、日本内科学会認定医・専門医・指導医
日本病院総合診療医学会認定病院総合診療医、日本医師会認定産業医