

東洋医学とは 精神医学と同様に 奥深い学問です。

三幸会うづまさクリニク
心療内科・精神科
日本精神神経学会 専門医
日本東洋医学会 漢方専門医

院長 藤井 英子

東洋医学とは日本における漢方医学のことですが、漢方医学の起源は紀元前二

〇〇年ごろ前漢時代の中国に成書があり、遣唐使によって紀元六三〇年頃に日本に伝来され、日本での最初の医学書が、丹波康頼が九八四年に著した「医心方」であり、その後、日本漢方を確立したのは室町—安土桃山時代の医師 曲直瀬道三まなせ だうさんといわれており、その著書 衆方規矩しゅうほうききょ（二六三六年）は有名で、日本漢方は幕末に円熟期を迎え、各学派が発展して今日に至り、漢方は中国では中医学として発展してきています。現代では、西洋医学と東洋医学はお互いに相容れないものではないと理解され、日本漢方には「心身一如」という考えがありますが、現代社会においても私達の精神を大事に育成することはその身体に大事なことであり、「心」に影響する薬方があるならば、大いに利用すべきです。

東洋医学では「未病を治す」ことの大切さを説いており、新しい時代に適合できる人達のたすけとなる生薬を配備した漢方薬がこの地球上に多く存在することは喜ぶべきことで、個人夫々に治療可能な生薬の利用方法が多くの先達の英知と努力によって結集されており、その定石を踏まえて現在、処方され、それを発展していくことが可能であることは素適なことです。私達はそれを利用できる立場にいるのです。

三幸会うづまさクリニクでは平成二十一年十月から診療だけではなく診察を待ちの患者様に日常でのちょっとしたヒントになればよいと『知って得する話』を待合室の一角に掲示してきました。今回、皆様

話 知って得する 1 誰でも持っている 長寿遺伝子

に読んでいただける機会を頂いたので、その中から何篇かを紹介させていただきます。

寿命と老化をコントロールしている「長寿遺伝子（サーチユイン遺伝子）」は全身の細胞にあり、私達の誰でもが持っており、普段は眠っているこの遺伝子はカロリーを多く摂り過ぎないことでスイッチが入り、活動を開始するといわれており、主な働きとして、

●サーチユイン遺伝子がサーチユイン酵素をつくりだし、老化したミトコンドリア

が排出する活性酸素を消します。

●傷ついた細胞を修復する蛋白質を活性化させます。

●免疫細胞の暴走を抑えます。

まだ、その他にも多く存在する老化を促す原因を抑える働きがあるといわれていて、カロリー制限も長寿遺伝子がよい働きをする原因になるようです。（『健やかに』より引用）

話 知って得する 2 熱中症を防ぐには？

最近、よく話題になる熱中症とは以前、熱疲労や熱射病などと呼ばれていたものですが、高温によって体内の臓器が障害され、血液循環障害を引き起こして身体の体温調節不調のために引き起こされる状態であり、暑さが続くとも身体はその体温調節によって発汗し、汗が蒸発する際の気化熱によって身体を冷やしており、高温多湿の状態に長く身体がさらされると発汗して乾きにくく、体内水分が少なくなり、電解質、水分補給を必要とします。脱水症状が進行してしまふと、血液の濃度が濃くなって、めまいや頭痛、嘔吐などを生じて臓器不全に至ります。高齢者が室内で熱中症になることが多

いのは ①のどの渇きを感じにくいこと。②微熱やだるさなどが続いても我慢してしまうこと。③他の持病のある方では数日たないうちに熱中症が進行してしまうことです、その対策として

①汗で出る水分や塩分を補給することです。ご家庭で麦茶など沸かす場合には食塩を入れましょう。（二〇〇〇mlのお茶に食塩小匙一杯程度 高血圧の方は留意が必要です。）

②体温調節機能は加齢により低調になるのでエアコン内外の温度調整では五度以内がよいとされていますが、エアコンがよく効いた室内から戸外への出入りが頻繁な場合には自律神経のバランスが崩れやすく、夏の疲れの原因ともなっています。

体温を整えるために気をつけたいことは、①栄養摂取のため、食事は一日に三回きちんと食べる。

②内臓を冷やさないようにシャワーだけではなく、ぬるめの半身浴が推奨されます。

③水分の補給には留意して、電解質補給にも配慮したいですが、その摂り過ぎに気をつけましょう。