

はじめに

昭和の終わり、バブルの入口にさしかかろうかというときに、わたしは大学の薬学部を卒業しました。そして売り手市場にわく就職戦線を尻目に、今度は東洋医学を学ぶために鍼灸専門学校への進学を選びました。そこには東洋医学へのあこがれもありました。

わたしの父が鍼灸師であったため、子供のときから東洋医学には慣れ親しんでいて、わが家ではお腹が痛いといっってはりをして治してもらう、といったことが自然に行なわれていました。

西洋医学と東洋医学の両方を学んでみると、その世界は少し違っていました。からだの見方や病気の見方、それぞれ得意とする分野が異なるのです。

どちらも良い部分を持っているのですが、幼い頃から自分なりに感じ、身にまどってきた医療として、東洋医学こそ、自分が進むべき方向だと思うにいたりました。

そして現在、鍼灸治療と漢方薬という東洋医学を中心として患者さんと向き合っています。今非常に感じるのは、さまざまな病気が最新の薬や手術で改善される一方、もう少し手前で何とかならなかったかということです。

たとえばわたしが住んでいる徳島県は糖尿病死亡率ワースト1です。糖尿病も服薬やインスリンでコントロールできるようになりましたが、そうなる前に、もう少しからだに気を遣っていれば、高い医療費も払わなくてすむし、面倒な病院通いも避けられたのに、と思うのです。ましてやおいしいお酒やケーキも我慢せずにすんだかも知れません。

東洋医学の古い本には、漢方薬やはり灸のことだけでなく、呼吸法、生活の仕方など養生についても詳しく書かれています。昔の人も、じょうぶで長生きを目指していたのです。

そこには病気の治療よりも、病気になる前の養生が大切だということが書かれています。そして人は自然の一部であり、自然と調和することが健康の第一歩だと説かれています。

本書では、わたしが学んできた東洋医学の考え方をベースに、四季の生活を見直すことで、みなさんが自然と調和して健康に生活できるポイントについて書いています。この本に出会い、明るくすこやかに過ごされる方がふえることを願っています。

大上勝行

目 次

はじめに	3
------	---

1章 東洋医学のからだ観

セルフケアのために知っておきたい 東洋医学のからだ観	8
----------------------------	---

2章 春夏秋冬 季節ごとのセルフケア

春夏秋冬の季節に応じたセルフケアを取り入れる	16
------------------------	----

東洋医学の春のとらえ方	18
春に多いトラブル① アレルギー性鼻炎	21
春に多いトラブル② アトピー性皮膚炎	22
春に多いトラブル③ 春の風邪	23
春に多いトラブル④ 自律神経失調症	24
春に多いトラブル⑤ 情緒不安定	25
春に多いトラブル⑥ めまい	26
春に行なうセルフケア	27

東洋医学の夏のとらえ方	32
夏に多いトラブル① 夏バテ	35
夏に多いトラブル② エアコン病（冷え）	36
夏に多いトラブル③ エアコン病（熱）	37
夏に多いトラブル④ 食欲不振	38
夏に多いトラブル⑤ 腹痛・下痢	39
夏に多いトラブル⑥ むくみ	40
夏に行なうセルフケア	41

東洋医学の秋のとらえ方	46
秋に多いトラブル① 秋の風邪	48
秋に多いトラブル② ぎっくり腰	49
秋に多いトラブル③ 憂鬱	50
秋に多いトラブル④ ぜんそく	51
秋に行なうセルフケア	52

東洋医学の冬のとらえ方	55
冬に多いトラブル① 高血圧症	57
冬に多いトラブル② 肩こり	58
冬に多いトラブル③ 腰痛症	59
冬に多いトラブル④ 五十肩	60
冬に多いトラブル⑤ ひざ痛	61
冬に行なうセルフケア	62

3章 東洋医学の知恵とアイデア

健康グッズの判断基準	70
サプリメントの選び方	73
湿布など市販の物のじょうずな使い方	76
からだのつくり方	85
適度な運動を無理なく	88
女性に多いからだの不調	93
精神の不調	97
はりやお灸の取り入れ方	100
赤ちゃんや子供のための小児はり	105
漢方薬をじょうずに服用するために	109
老後に活かす東洋医学	113
40 歳からの東洋医学	119
40 歳からのセルフケア	124
参考文献	135

1章

東洋医学のからだ観

セルフケアのために知っておきたい 東洋医学のからだ観

東洋医学と西洋医学

東洋医学はなぜ効くのでしょうか？

「お医者さんでなかなか治らないといわれた病気が、漢方でよくなりました」

「はり灸をするとからだが楽になる」

と、うちの治療院でよくなった患者さんは話してくれます。

東洋医学が優れた医学であることは間違いないのですが、西洋医学より優れていて何でも治せるというわけではありません。西洋医学と東洋医学では守備範囲が少し違うのです。

悪い所を直接切り取る外科手術や伝染病などの予防を目的とする公衆衛生などは西洋医学が非常に優れていて東洋医学の出る幕はありません。また他の診療科目も研究が進み、検査法、治療法ともに日々進歩しています。

東洋医学はというと、月経痛や不妊症などの婦人科疾患や病院では原因がわからないけれどつらい症状がある、といった不定愁訴などの改善に力を発揮します。

西洋医学と東洋医学の大きな違いは、からだの見方、病気の見方です。西洋医学は血液の成分、内臓、神経、筋肉や組織などのからだのしくみを細かく細かく分析していき、その異常を病気としてとらえます。一方、東洋医学は、からだ全体のバランスをみていきます。陰陽という独特の考え方をういて、上下、内外、臓腑などのバランスをみて、そのゆがみやひずみを病気としてとらえます。

東洋医学は、西洋医学と違うものさしで病気を「診て」いるのです。だから西洋医学では手に負えない病気や病気でずらないと診断されるつらい症状が、東洋医学では診断することができ、治療もできることがあるのです。

陰陽

東洋医学独特の見方の基本は「陰陽」にあります。

陰陽とは簡単にいうと、この世のあらゆるものや働きを2つに分けるものさしのことです。

「陰」とは、消極的、内向的、静かななどの性質を持ち、自然界では北、冬、夜、水、月、女などが分類されます。

「陽」とは、積極的、外交的、行動的な性質を持ち、自然界では、南、夏、昼、火、太陽、男などが分類されます。

陰陽はシーソーの両端にそれぞれがのっているようなもので、片方が増えれば片方が減り、片方が減れば片方が増えます。陰が増えると陽が減って冷え、陽が増えると陰が減って熱を持ちます。陰陽のバランスが保たれているのが一番で、人のからだではそのバランスが崩れると病気になるのです。

また陰と陽は単純に二分されているわけではなく、たがいに循環交流しています。1日の移り変わりをみても、真っ暗な夜（陰）が突然、明るい昼（陽）に替わるのではなく、だんだんと明るくなっていき、朝を経て昼正午に陽のピークを迎えています。



あらゆるものの生成や成長は、陰陽の交流によってなされます。人のからだでも同じです。東洋医学では「気」がからだをつくり動かすと考えられていますが、気にも陰と陽があります。

簡単にいうと、からだを温める「陽気」と、からだを冷やす「陰気」です。これらはどちらも必要です。陽気と陰気が交流することで、ちょうどいい体温を保つことができ、飲食物を消化して気をつくる



⑥カイロをじょうずに使う

寒い冬の外出などには、使い捨てカイロが重宝します。冷え性の人で、からだ中にカイロを貼っている方も見うけられます。使い捨てカイロも安価になったとはいえ、効果的に使いたいものです。

●腰から下に貼る

冷えは下から入ってきます。それを防ぐ意味でも、腰から下にカイロを貼って、冷やさないことが大切です。

●胸から上には貼らない

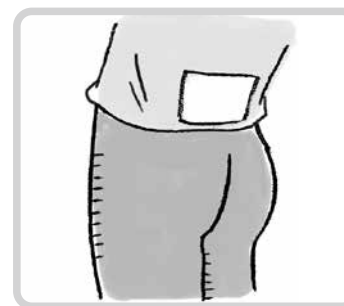
首筋や肩口など冷える場所もたくさんありますが、上半身にはカイロはできるだけ貼らないでください。のぼせてよけいに肩がこったり、頭がボーッしたりします。

胸の裏側に長時間貼ると動悸がしたり、血圧が上がることもあります。どうしても冷える場合でも、まずは下半身からです。



●冷え退散！ のカイロを貼る順番

1



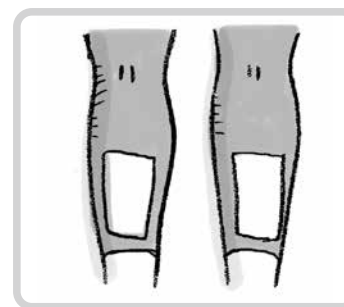
おへその裏側からおしりにかけて

2



下腹部

3



ふくらはぎ

4

よく冷えを感じるころ

小児はりで丈夫で元気に

当院ではアトピー性皮膚炎、喘息など、慢性的な症状を持つお子さんが定期的に来院しています。

かんの虫のお子さんなどは、だいたい1カ月おきぐらいに、「また、キイキイいいだしました」と、お母さんが連れてこられます。これぐらいの周期でイライラがたまってくるのです。

長年、小児はりの治療をしていて気づいたことは、小児はりを継続することでの効用です。

その特徴をあげると、

- ご飯をよく食べるようになった
- 風邪を引きにくくなった
- 病気になっても回復が早くなった

といったものです。小児はりは、内臓の根本的な成長や活動を促進させる効果があります。

いわゆる「自然治癒力」や「免疫力」などを高める作用があります。ですから、小児はり続けていると、自然と体力アップ、健康なからだになるのです。



漢方薬をじょうずに服用するために

漢方薬とは？

漢方薬は、葛根湯、八味地黄丸、当帰芍薬散といったように、「湯」「丸」「散」といった字が下につきます。

これらは何種類かの薬草を組み合わせたもので、この中から患者さんの状態に合うものを選びます。

薬草にもいろいろあり、葉、果実、種子、根、芋といったさまざまな部位を使用します。

場合によっては、牡蠣の貝殻やカモシカの角などの動物性のものや、石膏、滑石といった鉱物も使います。

漢方薬もはり灸と同じような東洋医学独特の診断法を用います。その使い方や効能、効果は3000年も前の中国の書物に書かれたもので、長年研究されてきたものです。

また、日本には昔から民間薬というものもあります。

これはジュウヤクやドクダミ、センブリといったお茶代わりに飲まれるものです。こちらは文献的なものは少なく、先祖や地域によって、言い伝えられてきたものが多いようです。

これも長年にわたり受け継がれてきたもので、効果は経験的に証明されています。



心身ともに変化が訪れる時期 40歳からの東洋医学

人の寿命

中国最古の医学書といわれる『黄帝内経』の冒頭は、「昔の人は100歳まで生きていたのに、最近はその半分の50歳までしか生きられない人があるのは、どうしてですか？」という質問から始まります。約2000年前の人々も、最大の疑問は人の寿命についてでした。

日進月歩し、修正と改善を繰り返している西洋医学に対して、東洋医学はこのように約2000年前の書物をその源流としています。人のからだの見方やとらえ方は、昔から変わらないからです。



『黄帝内経』は、現代でも東洋医学の原典として、臨床や研究において生き続けている。その内容は、養生、診察、診断、治療と、多岐にわたる。

出典：『黄帝内経素問』 京都大学付属図書館

大上勝行（おおうえ・かつゆき）

1965 年徳島県生まれ。近畿大学薬学部、大阪鍼灸専門学校卒業。池田政一に師事。徳島県徳島市にて東洋医学専門のおおうえ薬局治療院を開業。小児はりをアレンジした親子スキントッチの開発に携わる。丁寧な治療とわかりやすい健康アドバイスに定評があり、講演会をはじめ、後進の指導・育成にも力を注いでいる。

（一社）徳島県鍼灸師会副会長。

著書に『スキントッチ指導マニュアル』（徳島県鍼灸師会）、『毎日 5 分！親子スキントッチ健康法』（亜紀書房）、『絵本 難経レッスン』（医道の日本社）など。

東洋医学の春夏秋冬 増補二訂版 セルフケアでからだを整える

著者	大上勝行
発行者	小林謙一
発行所	三樹書房

イラスト	鯨内美和
装丁・組版	近野裕一

URL	https://www.mikipress.com
	〒101 - 0051 東京都千代田区神田神保町 1 - 30
電話	03 (3295) 5398
FAX	03 (3291) 4418
印刷・製本	モリモト印刷

© Katsuyuki Ooue / MIKI PRESS / Printed in Japan

本書の全部または一部、あるいは写真などを無断で複写・複製（コピー）することは、法律で認められた場合を除き、著作者及び出版社の権利の侵害になります。

個人使用以外の商業印刷、映像などに使用する場合はあらかじめ小社の版權管理部に許諾を求めて下さい。

落丁・乱丁本は、お取り替え致します。