

あなたといきいき ノーバビータ

NOVA VIDA

明るい人生、楽しい人生にしましょう!

6号

特集 気血水の「血」について考える

血液は健康のバロメーター

身体を健康に保ち、正常に機能させる基本となる3要素、「気血水」。気は生命のエネルギー、血は血液循環、水は水分代謝のことで、これらのバランスが乱れた状態を「未病」、つまり、病気ではないものの病気の芽を持ち、いつ発病してもおかしくない半病人の状態である、と本紙前号で紹介しました。

気血水それぞれの異常は、「停滞」と「不足」という2タイプに分けられます。例えば血の場合は、流れが滞る「停滞(瘀血)」と、血液そのものが不足したり、血液の機能が落ちたりする「不足(血虚)」です。今回は「停滞(瘀血)」について考えてみます。

健康であれば血液はスムーズに流れています。流れが悪くなるとさまざまな体調不良を招き、血行不良が進んで血管が詰まると、生命を脅かす病気に繋がります。そうした「停滞(瘀血)」について、中医学ではどのように捉えているのでしょうか。



※「中医学」とは、大きくは東洋医学のことですが、特に古典的な考え方を継承しつつ、それに論理性を持たせながら発展しようとする学問のことをいいます。

気血水研究会から

心の養生

NPO法人 気血水研究会 理事長 天野 暁(劉影)
 <医学博士 未病医学研究センター 所長>

中医学では、人間の感情は五臓(心・肝・脾・肺・腎)によって司られ、心は喜びを、肝は怒りを、そして脾、肺、腎は、それぞれ憂い、悲しみ、驚きを管理しているといえます。

普通に喜んだり、悲しんだりしている分には内臓への悪影響の心配はありません。しかし、例えば、顔面が赤くなり、呼吸が乱れるほどに激しい怒りが襲うような状態が長く続くと、内臓を傷めることとなります。怒りが未病を呼び、やがては消化器系や神経系の疾病症状が現れることもあります。

同じように、必要以上に思い悩んだり、くよくよし過ぎたりすると、今度は脾臓を傷めることとなります。これはストレスの多い現代人が特に注意しなければならない点です。社会生活を営んでいるかぎり、誰もがストレスに遭遇することでしょう。しかし、それが自分の許容範囲を超えると、未病の原因となり、いずれはなんらかの病を発することになりかねません。

中国人の場合は、怒の感情が強く、これが強くなると「肝火」という病理状態を引き起こします。このため、中国人の死亡原因のトップが心臓病と脳出血だといわれているのです。

方、日本人に心配されるのは憂の感情です。日本に昔から伝わる「我慢は美德だ」とする考え方が、どうしても憂の感情を強めてしまうのです。これは強いストレスの原因となり、内臓を傷めるばかりか瘀血の症状を悪化させることとなります。そして、がんの原因になる場合もあるので要注意です。

戦後、日本人は経済を重視するあまり、目に見えるものばかりを追い過ぎてきたようです。働いてお金を手に入れ、いたずらにそれを消費する、それを繰り返す。そして、働き過ぎで身体を壊し、心のバランスを失ってしまうという現実、こうしたこれまでの反省も込めて、今、心の養生というものを真剣に考える時期にきていると思います。



抽選で10名様にプレゼント!!

あなたのご意見・ご感想大募集!!

官製ハガキに、本紙へのご意見・ご感想や気血水研究会へのご質問・ご要望などを書いて、住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、下記の気血水研究会「ノーバビータ編集部」までお送りください。抽選で10名様にマンガシリーズ『子どもは病気を食べている 全3巻』(美健ガイド社発行、1冊525円、全巻1,575円)をプレゼントいたします。(平成20年6月30日消印有効)

宛先 〒181-0013 東京都三鷹市下連雀1-11-23
 NPO法人 気血水研究会 ノーバビータ編集部



発行:NPO法人 気血水研究会 〒181-0013 東京都三鷹市下連雀1-11-23 TEL.0422-76-7441 FAX.0422-76-7442
 発行日:平成20年5月20日 制作:美健ガイド社

発病の前に瘀血あり



違う病気で共通するのが
血液循環の悪化＝瘀血です。

中医学の世界で、未病の一番の原因といわれているのが「瘀血おじ」です。瘀血とは、血液がドロドロになってスムーズに流れない状態のこと。これは、糖尿病、動脈硬化症、高血圧症、子宮内膜症などさまざまな病気になる前の未病状態で見られる症状です。

瘀血は生活習慣病ときわめて関係が深く、したがって、健康を保つためには、あるいはすでに陥ってしまった未病状態を解消するためには、この瘀血という症状をまずなんとかすべきです。逆に言えば、もし瘀血が解消できれば、未病はかなりの確率で解消され、生活習慣病にかかる危険性も軽減されることとなります。

中医学の世界では、よく「異病同治」という言葉を使います。「さまざまに違う症状の病気でも、その元をたどると原因は一つだったり、また共通していることがある」という意味です。つまり、糖尿病の未病であれ、動脈硬化症の未病であれ、また高血圧症の未病であれ、調べてみると、どの患者にも瘀血の症状が見られます。

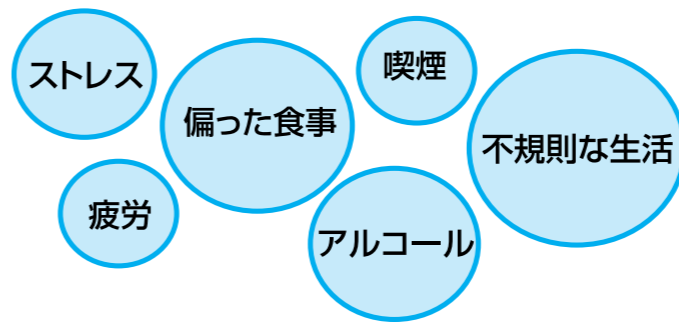
中高年の半数以上が
血行不良と予想されます。

また、年齢的に見ると症状に多少の差はあるものの、中高年なら半数以上の人が瘀血の症状を持っていると予想されます。健康ならサラサラ流れるはずの血

液が、滞って、スムーズに流れなくなる、流れが滞るとそこに異常な中間物質が発生し、それが中毒となって身体の内蔵に病気の原因を作ります。その結果、血糖値や中性脂肪率が高くなってしまうのです。

を長年続ければ、ある程度の瘀血は免れないことになってしまいます。そして、瘀血が慢性化すると、痛みを伴う症状が現れる場合もあり、こうなると事態は深刻です。そんな事態を招かないよう、瘀血が起きているとどんな症状が出るのか知っておき、注意しましょう。

瘀血の原因



瘀血が気になる症状

- 最近急にシミが増えた
- 肌が荒れやすくなった
- 唇や爪の色が紫色に変わってきた
- 歯肉などの粘膜が暗紫色になった
- 皮膚の毛細血管に鬱血状態や出血傾向が見られる
- イライラ
- 口の渇き
- のぼせ
- 生理不順 など



瘀血とストレス



瘀血は、ストレスの強さと
正比例して深刻化します。

瘀血の原因として特に注意したいのがストレスです。「我慢は美德」と考えてきた日本人はストレスに弱い傾向があります。ストレスを感じている人には必ず瘀血傾向が見られ、ストレスの強さに正比例してその症状も深刻化します。

例えば、肩こり、手足の冷え、背中や腰の痛みなどは、ストレスによる症状の初期のものとして多く、ストレスが慢性化すると、食欲不振や不眠に悩まされま

適度なストレスは日常生活の

スパイスとなって、活力を与えてくれます。しかし、現代の日本人には、ストレスを利用して生活に張りやアクセントをつけるという要素が欠落しているようです。

視点を変え、個々の生き方や生活に少し目を向けるようにするだけで、ストレスとの付き合い方、受け止め方はまったく違ってくるのではないのでしょうか。これからの人生を健康で心豊かに生きるためには、ストレスをもバネにしてしまうような気持ちで、視野を広げていきたいものです。

瘀血の原因解消



軽症なら、生活習慣の改善で
瘀血は解消します。

ストレスとの付き合い方に加え、瘀血を治すには、どのようにすればよいのでしょうか。瘀血症状が重い場合は、漢方薬を用いた薬物治療が必要となりますが、軽症であれば、生活習慣を改善するだけで治すことが可能です。

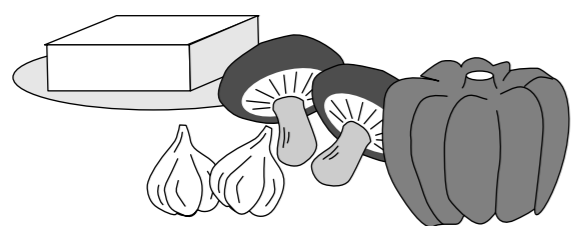
それにはまず、瘀血の原因となるような過度のストレス、過労、食へ過ぎ、飲み過ぎ、睡眠不足、運動不足、喫煙などを取り除いた生活を送ることです。左に挙げた生活習慣や食養生をおすすめします。

瘀血を解消する生活習慣

- 散歩、ストレッチ運動、健康体操などを習慣づけ、身体全体の筋肉を使って血行をよくする。
- マッサージやツボ刺激などで血流を改善する。
- ストレスを上手にコントロールし、イライラしたり、怒ったりしないようにする。

瘀血を解消する食養生 (摂取したい食物)

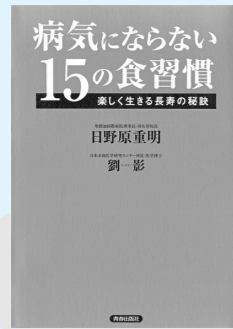
- 抗血栓作用のある野菜。
※例えば、長ネギ、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など。
- きのこ類では、エリタデニンを含むしいたけ。
※エリタデニンは強い脱コレステロール作用のあるアミノ酸を含有し、血液の粘度を下げ、血行を改善。
- 豆腐、納豆などの植物性タンパク質。
- その他、にんにく、しょうが、しそ、米酢など。



もっと知ろう・もっと学ぼう —おすすめ図書紹介—

梅雨の季節、雨の日は、ゆっくり家で読書をするのもいいですね。そこで、食と健康の知恵や、気軽にできる健康法などを集めた図書をご紹介します。「血」を健全にし、気血水のバランスを保って元気に過ごすには、日常の心がけが大切。これらの本で、望ましい生活習慣がもっと詳しくわかります。

『病気になる15の食習慣』 著者：日野原重明 先生、劉影 先生
発行：青春出版社 1,470円



90代後半の現在も、医師としての活動を意欲的に続ける聖路加国際病院理事・同名誉院長の日野原先生。そして、未病医学の先駆者であり、女性のアンチエイジングの研究などでも実績を上げている気血水研究会理事長、劉影先生（日本未病医学研究センター所長・医学博士）の共著です。

健康と人生について常に心強いメッセージを発するお二人が、「食べ方上手は生き方上手」という考えのもと、楽しく生きる長寿の秘訣を15項目にまとめてご紹介しています。

『1週間バランス健康法—「健康医」がすすめる! 肥満・糖尿病・ガンを予防する実用情報80』



著者：水上治 先生
発売：PHP研究所 1,050円

予防医学を重視するとともに、最先端の西洋医学を大切にしながら、健康食品の活用など補完医療を実践する水上先生（健康増進クリニック院長）が、80の生活習慣をご紹介します。

それらはすべて、水上先生が自ら試し、患者さんたちに試してもらい、二重のフィルターを通過し、効果のあったもの。そして、1週間単位でつじつま合わせをしようという、無精者でも無理なく実行できるものです。容易に続けられ、いつの間にか健康的な習慣が身につきます。

マンガシリーズ『子どもは病気を食べている』 監修：真弓定夫 先生
発行：美健ガイド社 各525円

- ◆第1話「2つの孤食」
- ◆第2話「薄いガス室」
- ◆第3話「命を繋ぐ食べ物」



“薬を出さない・注射をしない”自然流の子育てを提唱する医学博士として著名な真弓先生が、未来を担う子どもたちの健康と幸せを願って監修。ストーリー性のあるわかりやすいマンガですので、お子さんやお孫さんと一緒に楽しくご覧になれます。

第1話では、家族がばらばらの時間帯に食べる孤食とみんな違うものを食べる孤食を問題視。第2話では、農薬や食品添加物にあふれた現代の食品状況を有害なガス室にたとえて追及。第3話では、四季に合った食材を食べ、年間を通じて食のバランスを考えることの重要性を紹介しています。

スムーズに流れる血液は、メタボ対策の基本

食生活を見直そう

4月から、国が進める新しい健診制度「特定健康診査・特定保健指導」が始まるなど、長寿社会が進む中、メタボリック・シンドローム対策への関心が高まっています。サラサラ流れる血液は、メタボ対策としても重要なこと。そのためにも気をつけたいのが、毎日の食生活をはじめとする生活習慣です。

メタボリック・シンドロームとは

生活習慣病には、肥満症、高血圧症、高脂血症、糖尿病、など色々あります。これらが、たとえ軽症でもいくつか重なると、動脈硬化症、心筋梗塞、脳梗塞などのさらに大きな病気を引き起こす要因になります。こうしたリスクが重なって存在する状態を「メタボリック・シンドローム」といいます。

望ましい食生活の基本5訓

本紙2～3ページで述べていることからわかるように、メタボの人には必ず瘀血症状が見られます。そして、瘀血の主な原因の一つが、暴飲暴食や、高コレステロール食品の摂り過ぎなど、偏った食事です。これを改善するため、気血水研究会理事長の劉影先生が提唱する「未病を治す八訓」のうち食生活に関連した五訓をご紹介します。

健康食品の活用も有効

健康食品で不足しがちな栄養を補ったり、血流改善に役立てたりするのも賢明な方法です。その際は、臨床データなど、しっかりとしたエビデンスがある健康食品を選択することが重要です。

例えば、本紙4号でもお伝えしたように、オックスフォード大学出版局「e-CAM」誌に掲載された論文では、「キングアガリクスKA21」のヒト臨床研究の結果、未病状態の人の「血中コレステロール値」「中性脂肪値」を適度に下げ、「肝機能」を調整する効果が見られたと、そのエビデンスデータを紹介しています。つまり、メタボ対策のベースともいえる肥満抑制効果がありますので、活用するとよいでしょう。

●食生活の五訓●

① お肉を少なく・野菜を多く

高コレステロール食品の肉より、健胃作用・消化作用・利尿作用などの薬効がある野菜を、たっぷり摂りましょう。



③ 砂糖を少なく・果物を多く

砂糖は虫菌や、血液を汚す元凶。糖分は果物で補うようにしましょう。



② お酒を少なく・お茶を多く

お酒はほどほどに。市販の健康茶も含め、中国茶などを上手に生活に取り入れましょう。



④ 食事の量を少なく・噛む回数を多く

よく噛むと、消化がよくなり、顎の筋肉を使うことで血流もよくなります。

⑤ 塩分を少なく・お酢を多く

塩分を控え、お酢で味付けを補いましょう。お酢は肝臓の働きをよくし、身体に活力を与えます。