

# 健康と良い友だち

For your Health & Vigor

発行所・健康と良い友だち社  
〒141-0032 東京都品川区大崎4-3-1  
TEL. 03-5437-1055  
FAX. 03-5437-1056  
URL: http://www.k-yoitomo.co.jp/  
編集長 市川智彩・発行人 市川玲子  
2024年(令和6年)8月1日発行  
第344号/毎月発行

定価 250円(税込)

2024年

# 8

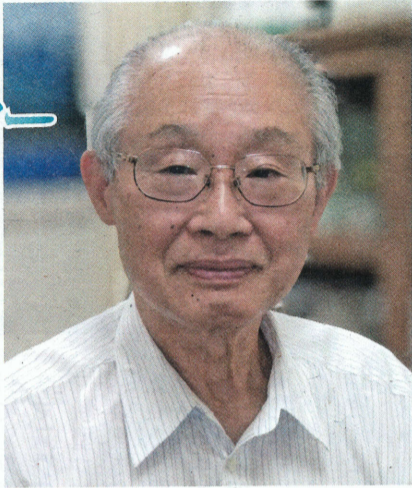
月号

「健康と良い友だち」は  
定期購読できます。

●定期購読料  
個人: 1部/1年間 3,000円(税込)  
団体: 5部/1年間 10,500円(税込)  
10部/1年間 15,750円(税込)  
ご希望の月から1年間、毎月お届けします。 お電話・FAX・ホームページよりお申込みください。

## The Doctor of Our Town

### わが街 ザ・ドクター



医療法人財団帯津三教会  
帯津三敬塾クリニック  
漢方外来  
滝原 章宏

### 患者さんの心身の状態に 合う適切な漢方薬を選択

数千年の歴史を持つ中医学(中国の伝統医学)、それをもとに日本独自に発展したのが漢方医学だ。消化器外科医として研鑽を積んでいた滝原医師が漢方医学を学び、術後の回復に漢方薬を併用するようになったのは今から40年ほど前のことだ。

院と上海中医薬大学腫瘍科の邱佳信教授による5年間のがん共同研究が始まりました。当時は中医学の翻訳本もなく、特に新たに発見された抗がん生薬を使う場合は、傷寒論や金匱要略などの薬物治療学書の知識だけでは対処できませんでしたので、邱教授の指導で中医学を学べたことは幸運でした。

適切な漢方薬を選ぶためには、病状や心身の状態など、患者さん一人ひとりの全体像を把握する中医学の弁証論治が不可欠だからです

3面に続く

# 雷から身を守りましょう



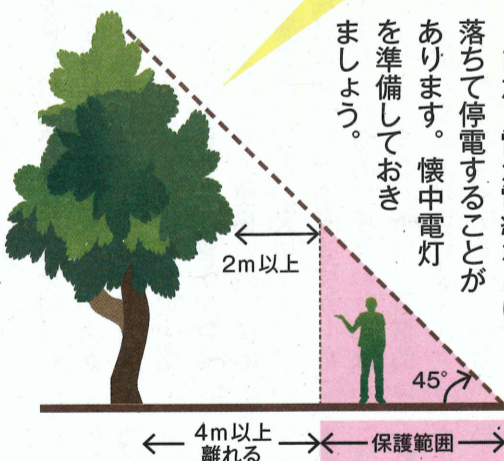
大気の状態が不安定になり、各地で激しい雷雨が発生しています。雷から身を守るために、正しい知識を持って行動しましょう。

●積乱雲が近づくサイン  
激しい雷雨や竜巻をもたらすのが積乱雲(入道雲)です。  
真つ黒い雲が見えてきたり、ゴロゴロと雷の音が聞こえてきたり、急に冷たい風が吹いてきたときは、積乱雲が近づいてきたサインです。

車の内部は、比較的 안전한空間です。

●高い木の下は危険  
高い木の下に近くなると、木に落ちた雷が人に飛び移ることがあります。木の下で雨宿りするのとは、とても危険です。木の幹、枝、葉から最低でも2メートル以上は離れましょう。

●屋内でも注意が必要  
木造建築の内部は基本的に安全ですが、雷の電気は、壁や柱、外部とつながる電気配線などを通じて室内に流れ込むことがあります。電気器具や水道の蛇口などの金属に触れていると感電することがあるので注意しましょう。



## むし歯のない社会へ。ロッテ キシリトールガム



もっとおいしく、歯を丈夫で健康に。キシリトールの世界が広がりました。  
大切な歯のために、キシリトール習慣!

消費者庁許可 保健機能食品(特定保健用食品) (公財)日本学校保健会推薦 (公社)日本学校歯科医会推薦

食品初!

# 日本歯科医師会推薦商品 XYLITOL

かんだ後は包んでくずかごへ。

帯津良一(おびつ・りょういち)

1936年埼玉生まれ。東京大学医学部卒業後、共立蒲原総合病院外科、都立駒込病院外科医長を経て、82年帯津三敬病院院長に就任。現在、名誉院長。西洋医学に中国医学・伝統医学・代替療法などを組み合わせたホリスティック医学を実践。上海中医薬大学客員教授、内モンゴル自治区海拉爾市呼吸醫院顧問などを歴任。八光流柔術全国師範会会長。著書に「がんになったときに真っ先に読む本」草思社、「がんは心で治せる」大和出版、「養生は爆発だ」ビジネス社など多数。



帯津三敬病院 〒350-0021 埼玉県川越市大字大中居545番地 TEL:049-235-1981

「こころ」と「いのち」を循環させる 養生のすすめ

第223回

始原から150億年かけてこの地球上に「生命場」を与えられて現在を生き、やがて肉体が減んだとき、また150億年かけて虚空に還っていく。いわば、私たちは「虚空からの旅人」です。大きな循環のなかのいま、ある生を大事に生きましょう。

己の体を知り、攻めの養生を

江戸時代は、人生50年時代でした。その中で84歳まで生きた儒学者、貝原益軒がまとめた『養生訓』には「人は50歳にならなると後悔することが多く、人生の道理も楽しみもわからない」と書かれています。人生100年時代となった現在、まさに50歳は折り返し地点であり、後半に向かって円熟期を迎えた人生の実りを収穫していく時期なのだと思います。

また、益軒は「人の命が短いのは、ひとえに養生の術がないからだ。短命は生まれつきのものではなく、10人に9人は自分で命を縮めている。養生の大事さがわかるというものである」とも語っています。そこで私は、体をいたわり病気にかけられないようにする「守りの養生」ではなく、勢いよく死後の世界へ突入できるように最後まで生命エネルギーを高め続ける「攻めの養生」を提唱しています。

そのためには、己の体を知ることが大事ですが、私は中医学による体質のとりえ方を参考にしています。

簡単にいうと、基本的な分類(証タイプ)として熱タイプ(暑がり)と寒タイプ(寒がり)があるほか、気が滞りがちな実タイプ(高血圧や頭痛、肩こり、便秘などがある)、気が不足している虚タイプ(低血圧、体がだるい、下痢をするなど元気がない)があります。さらに体に水気がない燥タイプ(皮膚がカサカサしている)、体に水気が多い湿タイプ(むくみややすい)もあり、これらを組み合わせると、その人の体質を判断していきます。

私の場合、熱タイプです。体が熱を保持しやすいので一年を通して薄着ですみますし、真冬でも仕事中は、はだしです。体力があり疲れにくいというえ、便秘ぎみなので実タイプといった具合です。

大雑把でも自分の体質を知っておくと、たとえば、何を食べると体にいいのか、ふだんどんなことに注意すればいいのか、自分にとって何が自然なのかがわかってきます。まずは「己を知る」ことから始めてみましょう。

The Doctor of Our Town

わが街 ザ・ドクター

中医学や漢方治療で 今日よりもより良い明日を

弁証論治とは、中医学の診断・治療法で、病気の発生が浅いか深いか(表裏)、病気が寒性か熱性か(寒熱)、病原(邪気)に対する抵抗力の程度はどうか(虚実)、その結果として陰陽のバランスがどうかを確認する。

また、自然界の物ごとは「木・火・土・金・水」という5つの要素に集約され、互いに助け合ったり、相手を抑制したりする関係にある。これらのバランスがとれている状態が健康な状態だと考えられている。

さらに顔色や目、皮膚、舌などの状態を確認する望診、声の大きさや発音、呼吸音や咳、口臭などを調べる聞診、症状や経過、食欲、排便・排尿、睡眠の状態などを聞く問診、脈の強弱や速度を調べ腹部所見を診る切診を行い、総合的に診断していく。

「中医学の治療体系は心身一如、つまり心と体は一体であるという考え方に基づいています。心身の不調は体の不調につながり、体の不調は心の不調につながります。

ただし食習慣や嗜好品、運動量、ストレスの度合い、家族や職場の人間関係、睡眠時間、価値観や物事の優先順位などは個々に異なります。中

医学は個人の医学ですから、こうすれば治るというマニュアル化はできません。これまで多くの末期がんの患者さんを診てきた滝原医師は、漢方薬や中医学に基づく生活習慣の改善といったアプローチによって、低下した免疫力が改善されるとともに、がんの症状が緩和される症例を数多く経験している。

「進行した末期がんの場合、中医学をもつてしても劇的に良くなるということはなかなかありませんが、腫瘍マーカーが下がったり、症状が緩和したりすることはあります。驚いた症例として私が今でもよく覚えていてるのは、胃がんの女性A子さんです。胃がんの病期(ステージ)はI期〜IV期までありますが、ステージIII Aにもかかわらず手術を拒み、漢方薬で治療したいと言います。

そこで経過観察をしながら漢方薬を服用したところ、なんと10年経ち、胃がんは大きくも小さくもならず、痛みが出ることもなく、最終的に脳梗塞で亡くなりました。A子さんには、がんを治して〇〇をしたいという目標がありました。その望みを叶えたいという強い意思、生きる気力が導いた結果ではないかと私は考えています。

いずれにしろ、中医学や漢方治療は、今日よりも、より良い明日を期待できる治療法だと思います。

近年、漢方薬を処方する病院や診療所は増えているが、

陰陽五行説などの中医学の弁証論治はせず、患者さんが訴える症状や検査で判明した病名に対する漢方薬を処方するところが多い。

「中医学では、望診・聞診・問診・切診で得た情報から、その患者さんの体質(証という)を判断した上で治療方針や漢方薬を決めますが、特に舌と脈の状態を重視します。私が師事した邱佳信教授は「気が滞ると、すべてにおいて悪い影響をもたらす」と、よくおっしゃっていました。

人間の生命を支えている気の巡りが悪くなると、血(栄養を蓄えている血液)や津液(体内の水分)の流れが悪くなり、様々な組織の働きにも悪影響をおよぼします。

また、中医学では、血液が汚れ、粘度が高まって流れにくくなっている状態を「瘀血」と呼び、様々な不調や病気の原因として考えられています。舌の裏の血管が太く紫色、舌全体が青い場合は、瘀血の可能性が高いです。がんを患っている方は、必ず瘀血の状態になっているので、まずは瘀血を改善する必要があります。

滝原医師は、現在、帯津三敬病院の外来、国分寺診療所(東京都国分寺市)の夜間外来(水曜日17時〜19時30分)も担当している。

国分寺診療所では、冷え性や胃腸疾患、貧血、アトピー性皮膚炎、めまい、更年期障害、抑うつ状態、不眠、元氣



趣味は山登り。埼玉県飯能市と秩父郡横瀬町の境界にある武川岳(標高1051.7m)

医療法人財団帯津三敬会 帯津三敬塾クリニック 漢方外来 滝原 章宏

(たきはら・あきひろ) 和歌山県生まれ。1969年 鳥取大学医学部を卒業。愛媛県立北宇和病院、佐久総合病院、草加市立病院外科、外務省在ナイジェリア大使館勤務を経て、帯津三敬病院にて外科、悪性腫瘍の漢方治療に従事する。漢方は、日本漢方協会のほか、帯津三敬病院にて上海中医薬大学の腫瘍科教授に師事。帯津三敬病院で20年以上にわたり漢方治療の実践を積み、特に悪性腫瘍の経験が豊富。糖尿病や高血圧、更年期障害など様々な疾患も含

「漢方の治療法では、患者さんが訴える症状をやわらげる「標治」を行うとともに「本治」によって病気の原因となつている体質を改善していきます。現代は、最新知識や数値が優先される時代ですが、心身に起こる小さな変化をきちんとキャッチできるよう、ふだんから自分の感性も大切に扱ってほしいと思います」

●医療法人財団帯津三敬会 帯津三敬塾クリニック 〒171-8508 東京都豊島区西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタン B1階 TEL:03-5985-1080 FAX:03-5985-1082 山手線、有楽町線、丸の内線「池袋駅」より徒歩3分 ●診療科: 総合診療科 ●診療時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00 ※自由診療・完全予約制 ※医師によって診療曜日、時間が異なります。 ●休日: 土・日・祝日 ※お車でお越しの際は、ホテルメトロポリタンホテルの地下駐車場をご利用ください。受付時間: 9:00～17:00