

## 日本の暮らしと漢方と

西尾佳子

処暑を過ぎて、まだ日中は汗ばむ陽気が続いているのに、気づけば電線に並んでとまっていたツバメの群れはいつしか南に発ちました。北山の山肌も緑ひと刷け薄くなって、少しずつ秋の気配を感じるこの頃です。この時期、クリニックには上手に（なんとかかんとか）夏を乗り越えた大方の患者さんに混じって、夏バテの患者さん、早々に喘息発作を起こした患者さんもちらほら来院されます。季節の変わり目を感じるいつもの様子に、不謹慎ながら少々苦笑いをし、薬庫の漢方薬を秋仕様に替える段取りを考え始めます。それは衣替えさながらで、これもまた毎年の楽しみの一つでもあります。

私と漢方薬の出会いは、薬科大生の頃の生薬学講義でした。200種類ほどの生薬の和名、ラテン名、それらの使用部位、性状、薬効、主要成分、化学構造が書かれた無味無臭の生薬カードを、呪文のように丸暗記して試験に臨んだ苦い記憶があります（結果は追試のうへの合格でした）。学生時代を経て病院薬剤師として勤務するまでの間に、薬の薬理学的な興味が尽きず、結局、医大に入り直すことになりました。神経内科を専攻してからは神経科学の面白さにもはまり、脳統御メカニズムをタンパク質、細胞、組織のレベルで論理的に解明する研究に没頭しました。しかし、研究の最終段階、実験動物を用いた行動実験を半年以上かけてやっているうちに、様々なことに疑問を感じるようになりました。病気という現象を考えると、種の違いや個体間の違い、一番はタンパク質レベルと個体レベルという比べようもないほどのスケールの違いを、どう克服すればよいのかという疑問でした。実際の個体は無数のタンパク質を持っていて、無数のカスケードが複雑に機能しています。個体は緻密でありながら、寛容な反応をもって恒常性を維持しています。ある一つのタンパク質の機能をとってみても、実際には個体というブラックボックスから最後に白い玉がでるか、黒い玉がでるか、というほどに中身は複雑です。私は徐々に個体のもつはかり知れないポテンシャルに圧倒されるような気持ちになり、もう一度、人を診たい、臨床に戻りたいという気持ちが自然に湧いてきました。またこの時期と前後して私自身が体調を崩したことがあり、漢方によって救われたことも、その後の臨床医としての転機になりました。

漢方の起源は、2千年前の中国、後漢時代に誕生した中国の医学（中医学）で、5世紀初頭に日本に輸入されました。その後、日本の風土の中で進化発展を遂げて成立した、日本独自の医学といえます。漢方薬の構成成分である生薬は、植物だけでなく動物、鉱物など自然界の産物であり、それらをブレンドしたものが方剤と呼ばれます。漢方医は四診（望・聞・問・切診）に基づいて証（診断）を決定し、患者に合った漢方薬を処方します。漢方が難しいと敬遠される理由はいくつもありますが、①東洋医学の診察方法や体系がわかりにくい、②EBMが乏しい、③生薬が混ざり合っていて効果や代謝経路がわかりにくいなどが主要

困と考えられます。

たしかに EBM に基づいた西洋薬は、基本的には単一成分で構成されており、一つの機序により効果を発揮するという、明快な治療法といえます。それに対し、自然の産物である生薬は、1 種類の生薬の中にも無機物から有機物まで多数の成分が混ざり合っています。主たる有効成分や機序はわかっているものの、その他の成分の作用や、それぞれの相互作用は、単純な機序の足し算というわけではありません。さらに方剤には複数の生薬がブレンドされているために、結果、その作用も代謝経路もとても複雑になるのは容易に想像していただけだと思います。

しかしながら漢方は、海を渡って、更に長い時を経て、あるものは淘汰され、あるものは洗練されて、日本人の DNA になじんだものだけが今も使用され続けているといえます。

2 千年の EBM (experience based medicine) は、100 年の EBM (evidence based medicine) を上回る説得力があると、私は思っています。

また近年では、漢方における EBM (evidence based medicine) はどんどん出てきており、学会に参加するたび、その進展に目を見張ります。抗がん剤や免疫抑制剤などの新薬の化学構造が、しばしば自然の産物をヒントに生まれてきたとことを思うと、歴史の淘汰をうけた漢方にはまだまだ未発掘の可能性が秘められているのではないかと思います。

さて日常臨床に話を戻すと、病気に流行があるように漢方にも「流行」があります。たとえば倦怠感や食欲がなく疲労がたまっているとき、病後の衰弱などには、補中益気湯という漢方をよく使います。この漢方は 10 種類の生薬がバランスよくブレンドされており、「よくわからなければ、とにかく補中益気湯をだせばよい。」と漢方の指導医が教える、とても守備範囲の広い漢方です。ただ同じような症状でも、夏バテなど夏期に生じる場合には、体液循環を亢進させることに重きをおいた清暑益気湯の方が効果的です。このような季節による漢方の使い分けは、「旬の食べ物を食べましょう」といわれることと同義です。もともと四季折々山野で採っていた食材の一部を薬草として珍重したのが漢方の由来です。漢方薬として頻用されている生姜や桂枝（シナモン）、山薬（ヤマイモ）などは、今も食材として食卓にのびります。季節に応じて食物が変わるように、漢方も変えていくのはいたって当たり前のことといえます。夏には夏野菜を食べてカラダの熱を取り除き、ビタミンや水分を補って疲労を回復させます。冬には根野菜を食べてカラダを温め消化機能を高めます。

勉強するほどに、漢方が日本の気候や風土、それに根ざした生活に密接にかかわっている医学であることに気づかされます。日々興味がつきることなく、臨床にはまっている毎日です。