

科学技術と知の精神文化

講演録 40-2

超高齢社会を乗り切る漢方の知恵

慶應義塾大学 環境情報学部 教授

渡辺 賢治

2016年5月25日

国立研究開発法人科学技術振興機構
社会技術研究開発センター

「科学技術と知の精神文化」研究会

講演録の発行にあたって

世界的に大きな時代の転換期に直面している現在、日本の科学・技術に携わる人々とその共同体の精神・規範・文化について、歴史に学びじっくり議論をし、将来を考える場が必要なのではないだろうか。

阿部博之 東北大学名誉教授のこのような発案により、社会技術研究開発センターは研究会「科学技術と知の精神文化」を設置し、2007年度より継続的に会を開催しています。

研究会では、学問・科学・技術を取り巻く今日までの内外の言説、活動、精神、風土などについて、理系だけでなく、科学史・哲学・歴史学・法学・政治学・経済学・社会学・文学などの多様なバックグラウンドの有識者の方々にご講演いただき、議論を深めてきました。

本講演録は、研究会での講演をもとに、講演者の方々に加筆発展し取り纏めていただいたものです。21世紀に日本の科学・技術を進めるうえで基盤となる知の精神文化について、より多くの人々が考え互いに議論を深めるきっかけとなることを願い、発行いたします。

国立研究開発法人科学技術振興機構
社会技術研究開発センター

目 次

I. はじめに	1
II. 未病とは	2
III. 養生とは	4
IV. 漢方の思想	5
V. 漢方の療法	7
1. 漢方医学で想定される病因	7
2. 食事療法 ～ 薬膳	7
3. 運動療法 ～ 太極拳	11
4. 漢方における診断 ～ 証	11
VI. 社会参加の重要性	12
七. まとめ	13
プロフィール	15

超高齢社会を乗り切る漢方の知恵

慶應義塾大学 環境情報学部 教授

渡辺 賢治

日時：2016年5月25日

場所：国立研究開発法人科学技術振興機構

I. はじめに

今日は、持続可能社会のために、伝統医学から学ぶ知恵はあるのかという話題提供です。現在 RISTEX で、「持続可能な多世代共創社会のデザイン」というテーマで助成金を頂戴しています。最近、持続可能と付く助成金が非常に増えているのですが、持続可能というテーマが多いということは、逆に言うと、この国は持続可能ではないということの裏返しになるのですが、右肩上がりの社会を夢見るのは厳しい中で、どうやって持続可能な社会にするのかが大きなテーマかと思います。

医療の中では 2025 年問題¹というのがあります。日本の人口ピラミッドは現在、釣り鐘型になっていますが、これが、2055 年には逆ピラミッド型となります。神奈川県では、2050 年には、85 歳以上の女性の人口が一番多いという衝撃的な事態になります。我々が RISTEX で担当しているプロジェクトは、持続可能な社会を多世代でつくるということなのですが、活動の拠点が湯河原にあります。湯河原は 2040 年に、65 歳以上の人口が 48%に達し、2 人に 1 人が 65 歳以上となります。こういう社会はどうやって持続可能になるのかということが大きなテーマです。

今は、寿命を延ばすことはナンセンスだということが常識になっています。例えば、女性の寿命を 86 歳から 90 歳にすると、結局、病気の時期がずれ込むだけで医療費は減らないことになりますので、いかに健康寿命を延ばすのかが問題になってきます。男性は、不健康

¹ 2025 年の日本は、団塊の世代が 75 歳を超えて後期高齢者となり、国民の 3 人に 1 人が 65 歳以上、5 人に 1 人が 75 歳以上という、人類が経験したことのない『超・超高齢社会』を迎える。

寿命というか健康ではない期間が9年ぐらいで、女性は13年ぐらいだといわれていますので、女性の13年をいかに縮めるのかが課題です。女性は筋肉量が少ないので足腰の痛みが多くなります。80歳の女性で健康な人は男性に比べると極端に少ないというデータもありますので、いかにして女性の健康寿命を延ばすかが大事だということになります。

ところで、そもそも寿命はどうやって規定されているのでしょうか。老化を規定する遺伝子はいくつか知られています。その1つがテロメアというもので、これはよく小説にある寿命のロウソクみたいな感じです。テロメアは、細胞が複製するときには完全に複製されず、少しずつ短くなるのです。テロメアの長さが短くなることによって細胞の寿命が尽きるわけです。まさに寿命のロウソクと同じです。縮んである程度の短さになると、それ以上はもう増殖しなくなります。ですからテロメアをいかに縮めないようにするのが重要となります。

『黄帝内経』という2,000年前の中国最古の医学書には、昔の中国人はみんな100歳まで生きたと書かれています。しかも行動も衰えず、まさに健康寿命を全うしたと書かれています。ところが、現在の人、といっても『黄帝内経』が書かれた当時ですが、50歳になるやならずで動作が衰え、老化してしまうというのです。それに対して岐伯という皇帝の医師が、養生の道理をわきまえて、陰陽にのっとり、修養の方法に合わせて、飲食に節度があり、労働も休息にも一定の規律があって、みだりに疲れることをしなかった、つまり、昔の人はきちんと節制をしていたと述べています。

II. 未病とは

私は、背景が医者なのですが、現在、未病というのを中心に神奈川県等で活動しています。神奈川県では未病対策を推進しているのですが、未病というのは、病気になる前の段階、健康と病気との間というのが本来の意味です。ただ、神奈川の未病は少し違います。例えば20歳の学生に、君らは100%健康かと聞くと、本当に健康だという人は数少ないのです。そうやって拡大解釈をすると、実は生まれた瞬間から人間は死に向かっていて、未病は生まれた瞬間から始まるという解釈もできます。ですから未病はグラデーションで、病気と健康との間、全部にまたがるというのが神奈川県の定義する未病です。

未病はもともと漢方の言葉です。医学書『黄帝内経』には、「上工は未病を治し、已病を治さず」という言葉があります。上工というのは腕のいい医者ということで、これは已病、つまり疾病が完成した状態を治すのではなく未病を治すということを言っています。それから、

聖人はすでに病んでしまった者を治すのではなく、未病を治すものであるということも書かれています。世界の伝統医療は、アラブのユナニとかインドのアーユルヴェーダ等々あるのですが、どこの伝統医学を取っても、未病を治すということが最高の治療だと言っています。病気が進行してからではなかなか治らないというのが伝統医療の常識です。

時代が下って、唐の時代では、医者のランクが上・中・下に分かれています。孫思邈という医師は、上医というのは国を治す、中医の医者は人を治す、下医の医者は病を治すと言っています。つまり、一番上の医者は未病を治す、真ん中の医者はこれから病気になりそうなところで治す、一番下の医者は、すでに病気になった人を治すということです。

このように中国の医学では未病を治すことが重要視されていたのですが、現代の医療制度の中では未病を治すという考え方がないのです。病気になってから治すことで病院も医者も潤うのですが、アメリカでは、自分が管轄する住民たちがいかに医療費を使わないかで自分のサラリーが上がる仕組みになっているので、予防に一生懸命力を入れます。例えば乳がん検診の受診率を見ると、日本では普及しているように見えて実は2割ぐらいですが、アメリカでは8~9割あります。なぜそんなに受診率が高いかと言うと、一生懸命予防のために手紙を送って検診を受けてくださいという活動をしているからです。

孫思邈「千金要方」		
人の命は千金よりも尊し		
上医	癒国	医未病之病
中医	癒人	医欲病之病
下医	癒病	医既病之病

図 1

Ⅲ. 養生とは

貝原益軒²の『養生訓』には、「人の身は父母を本とし天地を初とす。」と書かれています。天地父母からの恵みを受けて生まれたのだということです。だから自分の体は自分のものだというのは間違いであり、天から与えられたものであり「損ない傷らず、天年を長くたもつべし」と言っています。要するに、寿命のろうそく、テロメアの長さにたとえてもいいのですが、そういったものを損なわないでなるべく長持ちさせる、大事に使うということが述べられています。人間の寿命というのはある程度与えられていて、それを縮めるのも保つのも自分の節制次第ということになります。『黄帝内経』といい、『養生訓』といい節制をしながら与えられた命を大事にきなさいというメッセージが伝統的になされていたということです。

では、どうすればよいかと言うと、「古の道を考え、養生の術を学んで、よくわが身を保つべし。」「養なふ術をしらず、慾を恣にして、身を亡ぼし命をうしなう事、愚なる至り也。」と言っています。養生の術を知らないで、欲をほしいままにして身を滅ぼし、命を失うことは愚かだと言っていますので、若いときからいかに節制するかが大事だということを繰り返し説いています。とにかく生命というのは、自分のものというよりは与えられたものであり、自らの欲で損なってはいけないという諫めが盛んになされています。

養生は生を養うと書きますが、漢方の中では養生は非常に重要な治療手段の1つです。通常、漢方というと薬物療法を指すのですが、実は鍼灸も漢方の1つの手段ですし、養生というのも非常に大事な手段です。養生のポイントをいくつか掲げると、まず、未病のうちに対処することです。病気が進んでからではなくて、健康であっても過信することなく始めることです。それから、心身一如という言葉がありますが、これは、精神的に非常に安定していて、かつ体を動かす、心は平静にして体を動かすということです。『養生訓』でも、心と体のバランスを大事にするということが書かれています。

それから、人体は小宇宙、天人合一というのですが、自然の中の1つであるということ意識して、自然の中での自分を考えるということです。そもそも体はダイナミックシステムです。日々違うし、しかもシステムで動いています。例えば朝と夕方の自分は同じかどうかという議論をすると、DNAのレベルでは同じです。DNAというのは遺伝子の設計図なの

² 貝原 益軒 (かいばら えっけん、1630年12月17日(寛永7年11月14日) - 1714年10月5日(正徳4年8月27日))。江戸時代の本草学者、儒学者。

ですが、これは同じです。しかし、DNA から RNA になってタンパクになるところ、ここは朝と夕では相当変わっています。ですから生体はシステムとしても朝と夕で違うわけです。

それから季節ごとに養生法は異なります。なおかつ一人ひとりの体質によって養生法が異なるという特徴があります。ですから、一時期流行りましたが、バナナを食べれば誰もが痩せるというようなことではなくて、一人ひとり違うのです。

IV. 漢方の思想

そもそも漢方というのは病気ではなくて人間を治す医学です。年齢、性別、疾患にかかわらずその人を治すのです。生体をシステムとして捉えるために、体全体を見て治療します。例えば、頭痛で来た患者さんでも足が痛い患者さんでも、同じように全身を診察します。一人ひとりの体質とか社会状況に合わせて治療を行う「個別化」が基本になります。これが、明治以降の漢方の衰退につながったということも言えます。西洋の治療は根拠に基づいた標準的治療が原則です。ところが漢方の場合は個別化なので、治療の効率が悪いのです。そのために切り捨てられたという歴史があります。

漢方には、心身一如という言葉があり、これはよくデカルトの二元論と対比されますが、心と体はつながっているという意味です。西洋では 13 世紀ころに解剖が始まりますが、キリスト教の国でどうして解剖ができるのかというと、心身二元論、つまり精神と体は違うものだと考えたからだとは私は理解しています。東洋の場合には、心と体はつながっていると考えられたので、なかなか腑分け（解剖）が発達しなかったわけです。現在は、米国でもマインドフルネスといって、体の健康を保つのにいかに心が大事かを説く教育的治療が始まっています。

天人合一というのは、四季や気候に合わせて養生法があるということです。例えばブータンという国は非常に高い位置にあり、標高 2,000～3,000 メートルあるのですが、血圧が高く、頭痛の人が多いのです。日本でも日本海側の人と太平洋側の人では病気の種類が違いますし、北海道と沖縄でも違います。このように地域によって疾患が相当違います。ですから自然の中で人間の体は成り立っているということになります。

人間は自然に影響されますので、当然季節にも影響されます。春は発陳、芽生えて発育する季節で、夏は蕃秀、花が咲いて栄える季節とされます。秋になると容平といって、物の形が定まり、だんだん縮んできて、冬になると閉藏、閉じこもるとなります。この四季を非常

に大事にするのが伝統医学の考えです。例えば、春は日が延びてくるので非常に交感神経が過敏になり、不眠の人が増えます。ですから春は春の体があって、それに対する治療があるというのが漢方の発想になります。

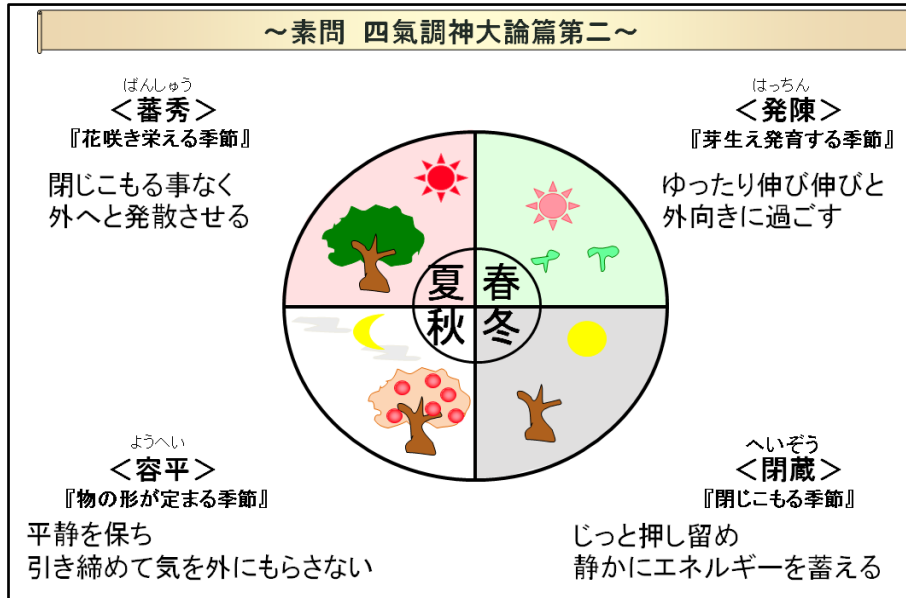


図 2

人の一生も四季にたとえられます。青春、朱夏、白秋、それから玄冬ということで、人生における体の変化が四季にたとえられます。貝原益軒は、若いときの1年と高齢の方の1年はまったく意味が違い、高齢の人の1日は若いときの1年にも相当すると言っています。つまり、時間軸そのものが年齢によって違うという記載があります。

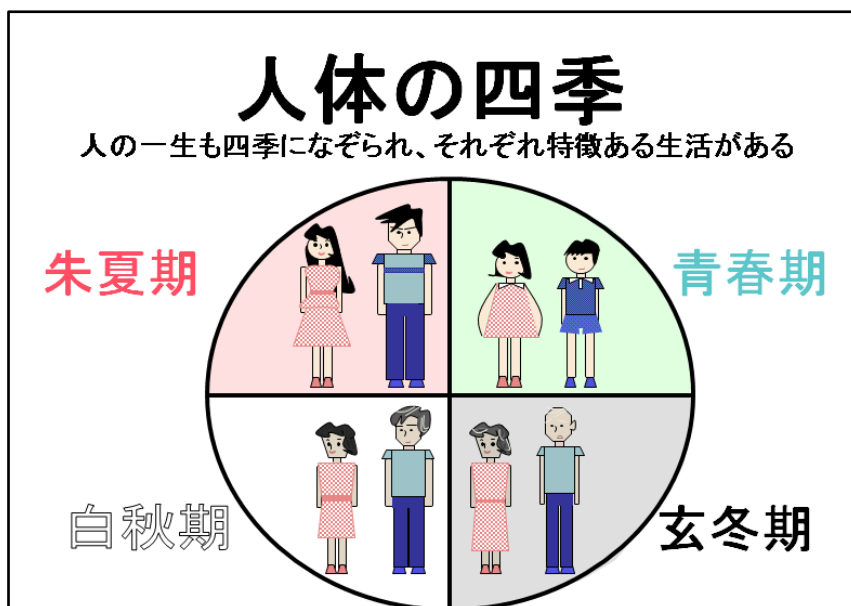


図 3

V. 漢方の療法

1. 漢方医学で想定される病因

漢方には、内因、外因、不内外因という発想があります。内因は精神状態、喜・怒・憂・思・悲・恐・驚という7つの感情です。こういったものが身体に影響を与えますので、まさに心身一如ということになります。外因というのは外界からの刺激、風・寒・熱・湿・燥・火で、こういった外からの刺激によって体が病気になることを言っています。これは天人合一の発想になります。そして、不内外因は、生活習慣が主なのですが、例えば食べ過ぎでいうと、食べたいという食欲は内因であり精神的なものなのですが、食べてしまったという事実は外から取ったものなので、中の欲望のようでもあり、外から取ったものの結果でもあるということで、これを不内外因といいます。日々の生活の中での飲食不摂生、過労、運動不足、怪我など、そういったことを全部含めて不内外因という考え方をします。

2. 食事療法 ～ 薬膳

現代医学と漢方医学ではパラダイムが違うわけですが、対象としているのは人間であって、どこからどう見るかという見方の違い、解釈の違いはあっても目的は同じということが大原則になります。では具体的にどういう養生をすればいいのかということですが、英語の表現に、「You are what you eat」というのがあります。「あなたは食べたもので決まる。」食べたものによって体が形づくられるということです。ですから漢方医学的には、何をどう食べるかがものすごく大事になります。

秦の始皇帝が統一する前の話ですが、周の時代の周礼という規則に、医者4つのランクがあります。食医というのが一番ランクの高い医者で、食事療法をする医者です。次が、疾医といって、内科医です。その次が、瘍医で、これは外科医です。そして最後が、獣医です。食事というのは毎日のことなので、どういったものをどう食べるのかという日々の積み重ねが身体にもものすごく影響することになります。そこで、症状に合わせて食物を組み合わせた食事をしようというのが漢方の考え方で、そういう料理を薬膳と呼んでいます。薬膳には食養と食療と2つあります。食養というのはどちらかと言うと万人に当てはまり、病気を予防して健康を増進させるものを指します。一方食療は、病気の治療、または治療の補助を指します。ですから、食療の場合には、その人の証(しょう)を判断して、個別に合った食事をしなければなりません。このように、食養と食療は違うのです。

薬膳の種類

	目的	分類	考え方
しょくよう 食養	病気を 予防 し 健康を増進させる 「食事養生」	四季別・性別・年齢別 など誰にでも共通する 状態について分類	身土不二 <small>しんどふじ</small> : 旬の食材を食べる 行事食 <small>いざいじ</small> 以形補形 <small>いけいおぎ</small> : 弱い部位を補う 全体一物 <small>ぜんたいいちぶつ</small> : 全てを取り入れる 分類ごとに起こりうる証に対応
しょくりよう 食療	病気の 治療 又は 治療を補助 する 「食事療法」	個別に 証により分類	証に合った薬膳を食べる

図 4

食養には、身土不二、行事食、以形補形、全体一物という考え方があります。身土不二というのは、その土地で採れた旬の食材を取ることです。今では、1年中トマトが出回っていますが、本来、旬は2週間ぐらいしかないので、その間に食べると色々な栄養素が豊富なのです。そういったことを昔の人はものすごく大事にしました。行事食というのは、例えば3月3日のお雛様のおきにハマグリを食べるとか、ちらしずしを食べるといようなことです。行事食はある意味では食養の考えにも則って、その季節、季節の体をつくるものです。以形補形というのは、例えば頭が痛ければ魚の頭を食べるとか、こうなると科学的とは言いがたいのですが、自分が弱い部分を食べるという考え方です。全体一物とは、魚でも頭から丸ごと食べるのがいいのだという考えです。

こういった考え方に基づいて食養と食療とがあるのですが、食療の先にあるのが漢方薬になります。葛根湯というのはお湯という字を書きますが、お湯というのはスープの意味です。ですから、スープのレシピとしてスタートしたのが漢方薬ということになります。薬食同源、もしくは医食同源という言葉がありますが、その起源から言っても、食療と漢方の治療はあまり差がないことになります。

現代栄養学と薬膳学の相違を見ますと、まず現代栄養学というのは年間を通じて全ての人に共通で、しかも炭水化物、タンパク、脂質というような栄養素で考えます。これに対し、

薬膳学の場合には季節を強く意識しますし、個人差も考えます。また、薬膳学には、食物の性という考え方があります。これは、身体を温めるか冷すかという考え方なのですが、例えばモンゴルとか北海道に行くと羊をよく食べます。羊の肉は大熱とって、非常に体を温めます。逆に、南方に行けばパパイヤやマンゴーなど体を冷やす食物があります。体を冷やすか温めるかというのがものすごく大事なのです。だいたい季節のものを取ってれば体は守られるのですが、現在では冷蔵庫の普及で1年中色々な物が手に入るので、冬でもトマトを食べて体が冷えるというようなことが起こります。体を冷やす、温めるというのは非常に大事な概念で、人間の体は冷えると免疫力が落ちます。平熱は36.5度ぐらいが理想なのですが、癌の患者さんはだいたい35度台です。体温が1度上がるだけで免疫力がものすごく上がることが証明されていますので、癌の患者さんには、とにかく平熱を上げましょうということをお話ししています。そのためには体を冷やさないことです。今は、冬でもアイスクリームを食べられますが、こういったことはいかかなものかと思います。逆に熱が籠る人もいます。熱が籠って眠れない場合には熱を冷ますようなものを食べて気分を鎮めると良いのです。このように、食べるものの性質を考えることはとても大切です。

食物の効能というのも大切です。例えば疲れてくると甘いものが欲しくなります。甘いものには、薬膳学的な考えでは滋養強壮とか痛み止め、毒消しの作用があります。疲れてきたときに甘いものが欲しいのは、栄養分を補う滋養強壯の働きを欲するからです。酸っぱいものは筋肉を引き締めて、汗や尿の出過ぎを止める働きがあります。苦いものは熱を少し冷ますような働きがあって、余分な熱を取ります。それから、辛いものは滞っているものを発散して、血の巡りを良くします。鹹（しおからい）ものは、固まりを柔らかくして便通を整えます。このように味の種類によって作用を考えるのも薬膳の考え方です。

食養では四季に応じて色々な食材を選びます。例えば、腎虚証という症状がありますが、足腰が弱ってくるような場合には、冬の薬膳³を食べましょうということになります。食療になると、例えば、気虚証という、疲れやすいとかだるいという人の場合には、気を補う食材をベースにしながら、その補った気をさらにめぐらせて、水の偏在を治すという原則があります。ですから、気を補うものだけたくさん食べればいいというものではなくて、ある一定の原則に基づいて組み合わせを考えるというのが薬膳の基本的な考え方になります。

³ かぶ、ほうれん草、ブロッコリー、長ネギ、にら、タラ、ブリ、真牡蠣、柚子、みかん など。

食養

<四季別薬膳:冬の薬膳>

身土不二(旬の食材例)



 かぶ 味:辛・甘・苦 性:温 氣の流れを戻す	 ほうれん草 味:甘 性:涼 血を補う	 ブロッコリー 味:甘 性:平 下焦の虚を補う 氣を補う	 長ねぎ 味:辛 性:温 身体を温める <白い部分は生薬食材>	 にら 味:辛 性:温 身体を温める
 タラ 味:甘 性:平 氣を補う 血を補う	 ブリ 味:甘 性:温 氣を補う 血を補う	 真牡蠣 味:甘・鹹 性:平 血を補う	 柚子 味:甘・酸 性:寒 氣を巡らせる 氣の流れを戻す	 みかん 味:甘・酸 性:温 氣を巡らせる <皮は生薬食材>

図 5

食療 <氣虚証>

	組み合わせ * 下線がある効能の食材は必ず使う	食材の性	料理法
氣虚証	<u>氣を補う</u> + <u>氣を巡らせる</u> + <u>水の偏りを直す</u>	[平]~[温]	温かい料理

氣を補う食材例

 米 味:甘 性:平 <玄米は生薬素材>	 大豆 味:甘 性:平	 きゃべつ 味:甘 性:平	 じゃがいも 味:甘 性:平	 鶏肉 味:甘 性:温(もも肉)・平(ささみ・胸肉)	 すずき 味:甘 性:平
--	--	--	---	--	---

氣を巡らせる食材例

 紫蘇 味:辛 性:温 <赤紫蘇は生薬素材>	 薄荷 味:辛 性:温 <生薬素材>	 らっきょう 味:辛 性:温 <生薬素材>	 ジャスミン 味:苦・辛・甘 性:温	 みかん 味:甘・酸 性:温 <皮は生薬素材>	 ゆず 味:甘・酸 性:寒
--	--	---	---	---	--

図 6

3. 運動療法 ～ 太極拳

次に運動の話ですが、アスリートの運動は伝統医学にはあまりありません。馬王堆で発掘された導引図と呼ばれるものがあります。馬王堆は紀元前 2 世紀の文化を表しています。これには 44 の運動の形が描かれていて、それぞれの形に意味があります。東洋の動きは円を描くような動きが多く、西洋の直線的な動きとは違います。なおかつ、インナーマッスルを鍛えるものや身体の姿勢を保持するものも多く、心拍を上げるような西洋的な運動とはまったく違います。その 1 つが太極拳なのですが、太極拳は非常に緩やかな動きです。太極拳が本当に役立つのかという研究は結構なされています。走って筋肉を付けたほうがいいのではないかと考えられるのですが、実際、太極拳の動きは身体の保持性を向上させて、インナーマッスルを鍛えます。だから転倒予防に役立つというのが今や医学界の常識になっています。ところが、残念ながら医療の現場には筋肉のプロが少ないのです。腰が痛いというと、まずレントゲンを撮って、骨に異常がなければ湿布薬を出すだけです。筋肉がどういう働きをしていて、どの筋肉をどう伸ばせば転倒予防になるかとか、そういうプロが身近にいれば、転倒の予防につながります。東洋の運動は高齢者でもできる緩やかな運動で姿勢保持につながるインナーマッスルを鍛えますので、医療・介護の現場にこうした東洋的な運動を積極的に取り入れたらどうかと思います。

4. 漢方における診断 ～ 証

漢方は個別化が基本といいましたが、では、自分に合った治療はどうすればいいのかということになります。自分がどういうタイプなのかを知る方法として、「証」というのがあります。証は漢方における診断のことなのですが、西洋の診断と一番違うのは、病名ではなくてその人の状態とか病態を表すという点です。神奈川県からの委託で作った「未病チェックシート」というのがあります。自分のタイプを知って、それで未病を改善するということなのですが、例えば、雨の日になると頭が痛いというのは、これは漢方で言うと水毒なのです。水毒のときにどのように過ごせばいいかも示してあります。このようにまず自分の体を知ることから始めてもらうことが大切です。証に関しては、今年の 10 月に東京フォーラムで WHO の ICD 改訂の会議が開催され、そこで伝統医療の一つとして取り上げられる予定です。

VI. 社会参加の重要性

神奈川県は、運動、食事、社会参加の3つを掲げています。普通は食事、運動の順なのですが、運動を1番に挙げています。そして社会参加も大事だとしています。最後に、この社会参加が大事だという話をして終わりたいと思います。

徳島県の上勝町という、人口2,000人ぐらいの町があります。ここは老人ホームが消えた町というので医療界では有名です。葉っぱビジネスと言いまして、彩りの葉っぱを料亭に納めるのですが、JAの職員が発案して始めてみると、思いのほか高く売れるビジネスになりました。70歳ぐらいの方が山に行って葉っぱを拾うのですが、それで年収が1,000万円を越す人もいます。もちろん自分の身銭にもなるのですが、例えば脳卒中で倒れると治療費も掛かるし家族にも迷惑がかかるのだけど、山に行って葉っぱを拾えばお金になるわけです。ですから一生懸命無理して山へ行きます。そうするとリハビリになって、老人ホームがいなくなったという、考えられないような町があります。

もう一つ、これも有名な話なのですが、転倒予防の運動を普及させようとしていた筑波大学の先生がいらっします。しかし、なかなか普及ができないのです。普及ができない理由は、いくら呼び掛けても絶対頑固に来ない7割の人がいるというのです。7割の法則というらしいのですが、3割の健康意識の高い人だけはどんどん健康になるけども、結局7割の人が参加しなければ医療費が減らないというので、もう町づくりから変えてしまおうということになりました。日本の道路は車優先なのですが、歩きたくなるような、歩行者に優しい町をつくるということで、スマートウエルネスシティと称して取り組んでいます。これは多くの自治体が賛同して進めています。

健康生きがい学会というのがあるのですが、日野原重明氏が名誉会長を務められていて、生きがい大事だという活動をされています。実は今、RISTEXで私がやっている研究も、まさに生きがいというのがテーマなのです。多世代がつながってお互いが支え合うということなのですが、学生が言うには、高齢者を若者が支えるというだけではなくて、実は若者も病んでいて、だから逆に若者も支えて欲しいと言うのです。そこで、お互い多世代で支え合う仕組みをつくるということに取り組んでいます。

七. まとめ

結局、漢方の知恵というか、未病ということも含めて、まず自分の体を知ることが大事になります。医療の現場では、7~8年くらい前に医療崩壊というのがありました。地方から医者がいなくなって地方が成り立たない状況でした。そのときに、医療の受け手側である一般の方々はほとんど医療に興味がないということがわかりました。自分が病気になるときまで医療には無関心で、病気になって初めて、もしくは家族が病気になったときに初めて関心を持つのです。日々、体調が不良だというような方は多いと思うのです。まずは自分の体に関心を持ち、体調が悪いときに、早めに治療を始められるように、自分の体を知ることが大事です。知識だけ豊富で評論家のように色々言うけど実践しないというのは困ります。健康のバロメーターは人それぞれ違います。季節によっても違います。天人合一という言葉を紹介しましたが、自然との関わり合いの中で物を考えて、早めに対処することが大切です。

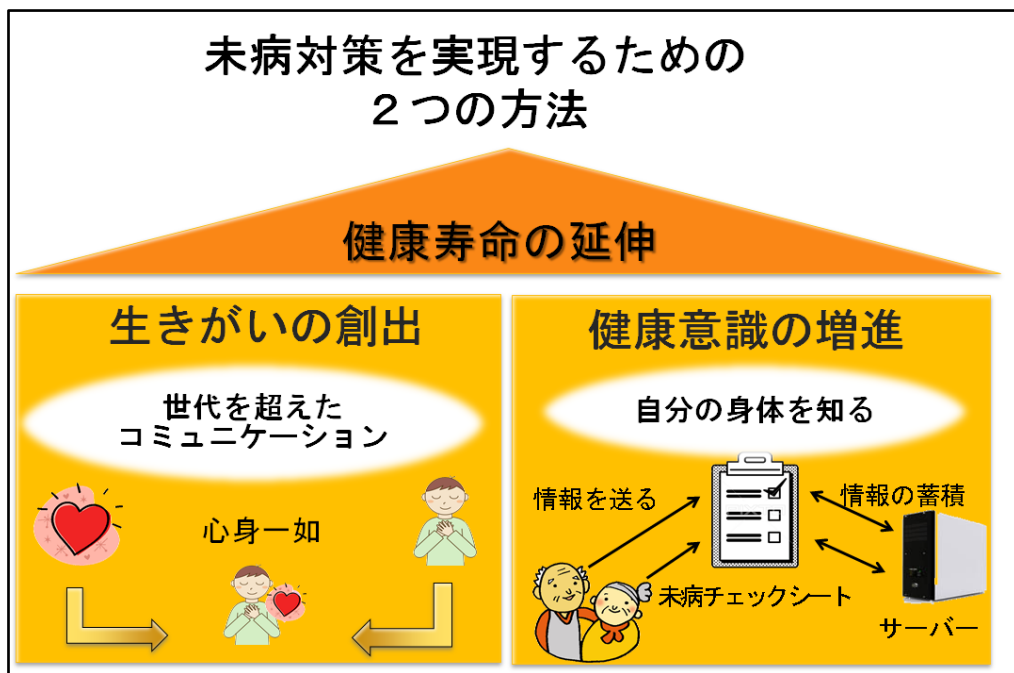


図 7

私は患者中心医療という事を言うのですが、患者中心医療は患者本位だというだけでなく、患者さんも自分自身の体に責任を持つという意味でもあります。ある意味、突き放した言葉とも捉えられますが、医者も患者も共に同じゴールに向かって考えるという意味においては、患者さんも責任を持つべきです。

病気は日々の不調が蓄積していつて発症しますので、健康からの連続の中のどこで介入するかがすごく大事な問題です。大抵の人は病気になってから気が付くのですが、体というのは日々色々なサインを出していますので、早期に気が付くことが大切です。

最後に、『養生訓』の中から、超高齢社会を乗り切る知恵をご紹介します。健康な社会がなくては個人の健康は楽しめないのです、まず社会全体が健全であるということが大事だと書いてあります。それから、予防医学としての養生を再認識して、快適な老後を過ごすために若い時から養生を習慣とすべし。これは『養生訓』の中では散々書いてあります。そして、水がよどまないためには体を常に動かすのだけれども、心は平静に保つ。内欲を去って外邪を除く。これは先ほどの内因、外因の考え方です。最後に、老後というのは1日1日が非常に大事なので大切にするとということです。『養生訓』というのは中国の古典を渉猟して、著者の経験からの知恵を結集させたものですので、これを読めばだいたいその時代までの養生法が網羅されています。こうした知恵を健康教育的なものとして活用することが、これからの日本が持続可能になるためには必要ではないかと考えます。

21世紀の医学に養生訓を生かすために

- 1. 個人の健康とともに健康な社会を目指す**
- 2. 人生を楽しむこと。**
- 3. 予防医学としての養生を再認識する。**
- 4. 快適な老後を過ごすために若いときから養生を習慣とする。**
- 5. 心を平静に保って体を常に動かす。**
- 6. 内欲を去り、外邪を除く**
- 7. 老後は一日一日を大切に**

図 8

謝辞 慶應義塾大学 SFC 研究所 宗形佳織先生よりスライドの一部を提供してもらいました。御礼申し上げます。

プロフィール

渡辺 賢治 (わたなべ けんじ)

慶應義塾大学環境情報学部教授、政策・メディア研究科教授、医学部兼任教授。

1984年慶應義塾大学医学部卒業。スタンフォード大学遺伝学教室、北里研究所、慶應義塾大学東洋医学講座准教授などを歴任。専門は漢方医学、ヘルスイنفォマティックス、国際疾病分類。一般社団法人漢方産業化推進研究会の代表理事として漢方の産業化を提唱。慶應義塾大学医学部漢方医学センターで臨床医としても活動する一方で、神奈川県や奈良県の顧問として漢方振興策をサポート。

社会技術レポートは、国立研究開発法人科学技術振興機構社会技術研究開発センターが不定期に発行しているものです。本レポートの複写、転載、引用にあたっては、社会技術研究開発センターにお問い合わせください。

科学技術と知の精神文化

講演録 40-2

超高齢社会を乗り切る漢方の知恵

慶應義塾大学 環境情報学部 教授

渡辺 賢治

国立研究開発法人科学技術振興機構 社会技術研究開発センター
〒102-8666 東京都千代田区四番町 5-3 サイエンスプラザビル 4 階

TEL 03-5214-0130
FAX 03-5214-0140
URL <http://ristex.jst.go.jp/>
2016年6月

Copyright©2016 JST 社会技術研究開発センター