

診療所待合室  
東洋医学の健康観とは

大山口診療所 久野 宣年

現在、日本の医学教育は西洋医学が中心で、漢方薬などの東洋医学を大学で教えることはほとんどありません。私も大学で東洋医学について授業を受けたことはありません。このため東洋医学の考え方は、西洋医学のみを学んできた者からみると新鮮で驚きもありますが、理解が難しいこともあります。

西洋医学は実験と実証によって、病気の原因を追究し、その症状を引き起こしている原因を取り去り、病気を治していくことを目標にしています。これに対して東洋医学は、体の働きを陰陽のバランスの上に成り立つとみており、このバランスが崩れた状態が病気の状態であり、これを元に戻すことを目標にします。

つまり、東洋医学の健康観では、体の活動を守る「生氣」と、体の働きを害する「病邪」のバランスがうまくとれている状態を健康状態と考えます。

「病邪」はストレスや細菌、ウイルス、食べ過ぎ、不安などの病気を引き起こす原因となるもの全てを指します。適切な「病邪」があり、それに対して適切な抵抗力「生氣」があつて、生命が滞りなく働くことで健康

が保たれます。

また、東洋医学には「未病」を治すという考え方があります。「未病」とは「病気」として症状が出る前の状態」です。検査をしても明らかな異常がなく病気とはいえない状態であつても、疲れやすい、気力が出ない、イライラする、食欲が出ないなどの症状を漢方では治療の対象になります。漢方ではその人の体質、生活習慣から生じる症状を「証」と捉えて、漢方薬や食事療法、運動などで未病でも治療していくことができます。漢方で使われる「証」とは病気の症状とは違います。各個人の生活習慣と体質のもとで、「病邪」と「生氣」の反応として生じる症状で、各個人の個性ともいえるものです。

この「証」に対して100種以上の漢方薬があり、症状に合わせて処方されます。未病を治療することは、一応健康体で検査でも異常ない場合でも、さらに高いレベルの健康を目指して養生することです。自分では健康だと思つても、日頃の生活を見直して、バランスのよい食事や運動、不安やストレスをうまく解消する生活に心掛けることが大切です。

健康を保つには「生氣」と「病邪」とのバランスが大切です。適切な「病邪」がないと「生氣」も強く現れません。子どもが細菌の多い外で遊び、時々風邪をひくことも大病を未病で済ますためには、役立つことと考えます。

なかやま温泉  
だより  
vol. 12



◆なかやま温泉  
☎ 0858-49-3330

明けましておめでとうございませう。なかやま温泉ゆー倶楽部ナスパルです。本年も変わらぬご愛顧のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

【年末年始営業のご案内】

なかやま温泉は、年末年始も休まず営業しております。

12月31日(水)の営業時間は20時までです。

元日の1月1日(木)は、正午12時から営業します。

\*1月1日・2日は先着80名様に、1月3日は先着40名様に干支縁起物をプレゼント。

また、1月4日(日)は毎月恒例の『なかやま温泉朝市』を、9時〜11時30分で開催します。帰省中のご家族やご親戚のみなさんとお越しくください。

ナスパル横にカフェオープン!

「caféイロドリ」

ランチやティータイムにご利用ください。新年会のプランもご用意しております。お気軽にご相談ください。

ランチタイム11:30~14:00  
カフェタイム14:00~17:00  
☎0858-58-2530



【ご利用案内】  
営業時間：10時〜21時  
休館日：第2・第4月曜日  
入浴料金：大人430円  
小人210円  
お得な入浴回数券

- 6枚綴り2、160円
- 9枚綴り3、240円
- 16枚綴り5、400円

