

プロローグ 医食同源とは



富山医薬大名誉教授 薬学博士 森田直賢

薬を二種から約五十種を病いに応じて処方した約六千にわたる処方集を整理し、有名な傷寒病論(のちに傷寒論と称した)の大著をまとめあげたのであります。

うに、細胞に活力を与え、新陳代謝機能を活発にして、今でいう免疫力を高め、体力を作り、日々健康を保つことは、すばらしいことでもあります。

また、これ以外に金厲利用の針灸の方法、さらに高僧たちは、漢方医学でいう陰、陽、虚、実の概念を食として五穀、五果、五蓄、五

菜などで餌に用い、これを病いの食療として薬となし、食と薬は同じで医となることを説いているのです。このように黄帝は、各種の治療方法を併せて黄帝内経の名著が著されたのであります。

漢方医学については極めて奥深い学問なので、ここでは、一端のみといたしました。

医も薬も その源は「食」

「医食同源」の名は、古風な一寸格調の高い名で、いつごろ誰が言ったのかは不明で意味深長な名であります。この名は古い中国で言

われた言葉と思われま

す。それは古文から判断

す。それは古文から判断

す。それは古文から判断

す。それは古文から判断

す。それは古文から判断

す。それは古文から判断

す。それは古文から判断

中国 薬草の民間療法

次にこの食の中で、薬との関わりを見ますと、中国の前漢の国(紀元前200年頃で、今から約2000年前)の西方地の青海省、四川省、甘肅省などは、古くから天然資源の植物が豊富で、多くの薬草があり、人はこれを煎じ服用して病いを治し、その多くの経験が伝承され、特に毒性の強いものはその恐ろしさを伝える毒を生活の知恵から有効利用を考え、よい治療によって多くの人を病いの苦しみから解放してきたのです。

このように古い中国では、以上のような考え方をもち、人々は食物を食へ、薬草を煎じ服用して、日々健康に生きることを考えました。それから病人に対しては、先述のように、薬物、漢薬を一般の食べ物に少しづつ組み合わせて食べた料理法、中国の各地でそれぞれの環境に合っ

て、これらは病いを留めて、予防し、それらの薬物を上手に斟酌して、それぞれの病人に対応する方法を考え、食養と食療に用いた。これらの薬物は当帰、芍薬、川芎、厚朴、牡丹皮、桔梗、葛根、麻黄、黄芩、動物では鹿茸など、下薬は百二十五種で、佐使。これは毒性の強いもので、久しく服用してはならぬもの。例

えば、癩(しゃく)胸腹部にしりのあるものを破って疾を治す方法で強く作用し、これは短期に治療する目的を持ち、専ら治病専用のものであります。大黃、附子、杏仁、半夏などがあります。

また、その時代に併行して、揚子江の南の広大な地方(湖南省の周辺地帯)は洪水による河川の氾濫のたびに、悪疫、伝染病が流行し、多くの死者を出していました。これに

対し、当時の湖南の太子の張仲景は、各地の人たちの民間独自の治療法(薬)として、漢

方学者の扁鵲(へんじやく)ら高僧を集め、病いに対して研究し、智慧を重ねて、砂漠の中からの金属鉄を用いた文化の発展を考

えました。金属(鉄)を叩き鑄造し、平たく延して、製(し)法を独創。金属をほどよく温めて病める人の患部をゆるく温め、血の流れをよび、酸素を体の隅々に行き渡らせるよ

うに、今日の漢方薬の発展は(一)中国の西方の神農炎帝の薬草の民間療法からの文化、(二)揚子江の湖南地方での洪水の氾濫による悪疫を防止するため漢方薬で各種の疾病に煎じ服用してきた文化、(三)中国北方、黄河流域の砂漠地から創出した金属の有用利用と陰、陽、虚、実の概念を生んだ文化

天然自然の産物が持つ 「5味」と「5性」

このように古い中国では、以上のような考え方をもち、人々は食物を食へ、薬草を煎じ服用して、日々健康に生きることを考えました。それから病人に対しては、先述のように、薬物、漢薬を一般の食べ物に少しづつ組み合わせて食べた料理法、中国の各地でそれぞれの環境に合っ

た料理が、薬膳であり、これは古い人たちの長生きの願いの現れで、医食同源とか、薬膳というの、昔の人たちが食物を摂り、日々健康に生きてきた証に他ならないと思

います。この古い思想の性や味を持った食や薬物をバランスよく摂って、健康を維持し、老化を防ぎ、若返りを考えたいと思

います。その五つの性、五性は、寒…これは体を冷やし、鎮静させ、消炎の作用がある。血圧が高めの傾向の人に、熱…これは体を温めて、興奮性がある。貧血や冷え性の傾向の人に、温…これは熱よりも作用の弱い人に、涼…これは寒よりも作用の弱い人に、平…これは寒と熱のひずみのないもので、日常的に飲食して、滋養強壮として用いるも

の、また五つの味、五味とは、酸…これは酸い味で、収斂の作用(これは組織を収縮するが血管を収縮するの意)があつて、肝臓や胆のう、眼に良いもの、苦…これは苦い味で、消炎の作用があつて、胃や心臓によいもの、甘…これは甘い味で、緩和する作用と、滋養強壮作用があつて、胃や脾臓によいもの、辛…これは辛い味で、

発散の作用があつて、脾臓や鼻、大腸によい、鹹…これは塩辛い味で、和らげる作用があつて、腎臓、膀胱や耳骨などによいもの、以上、食物の五性、五味、効能などを理解して、バランスの良い食材を選ぶことが健康のもとであると言え

ます。以上、食物の五性、五味、効能などを理解して、バランスの良い食材を選ぶことが健康のもとであると言え

ます。以上、食物の五性、五味、効能などを理解して、バランスの良い食材を選ぶことが健康のもとであると言え

ます。以上、食物の五性、五味、効能などを理解して、バランスの良い食材を選ぶことが健康のもとであると言え

また、これ以外に金厲利用の針灸の方法、さらに高僧たちは、漢方医学でいう陰、陽、虚、実の概念を食として五穀、五果、五蓄、五

また、これ以外に金厲利用の針灸の方法、さらに高僧たちは、漢方医学でいう陰、陽、虚、実の概念を食として五穀、五果、五蓄、五

また、これ以外に金厲利用の針灸の方法、さらに高僧たちは、漢方医学でいう陰、陽、虚、実の概念を食として五穀、五果、五蓄、五

また、これ以外に金厲利用の針灸の方法、さらに高僧たちは、漢方医学でいう陰、陽、虚、実の概念を食として五穀、五果、五蓄、五

また、これ以外に金厲利用の針灸の方法、さらに高僧たちは、漢方医学でいう陰、陽、虚、実の概念を食として五穀、五果、五蓄、五