

COCOORO

ココロとカラダの元気生誕
VOL.
9

2017年10月 発刊第9号



中医学から見た「ココロの健康」
巻頭特集
— 未病のうちに気血を流す —

新連載

- ココロを楽にする哲学 by 小川仁志
- 1 読んで考えるサプリ
 - 2 WellLinkの職場から

巻頭特集

4

中医学から見た「こころの健康」 — 未病のうちに気血を流す —

アキュサリユート高輪院長 瀬尾港二

新連載

12

Well Linkの職場から わたしの仕事・わたしの思い 1 健康経営を実現するために大切な二つのこと

ウェルリンク代表取締役 宮下研一

連載

17

おばあちゃんとわたし 第9回 小豆

松島むう

連載

24

認知症に向き合う生き方

第9回 認知症の要介護認定 実情を正しく伝えるコツ

斯波道子・小川陽子

連載

28

「今・ここ」から始める、マインドフルネス入門 第9回 対立を避けるコミュニケーション・スキル

小西喜朗

新連載

40

ココロを楽にする哲学 読んで考えるサプリ

1. 時間とは何か? — 時間に追われない毎を送るために —

小川仁志

COCORO

ココロとカラダの元気生活

2017.10 vol.9

表紙作品(原寸大)

—

title:

No.138 「木枯らしヶ丘」

comment:

この丘ではいつも涼しい風が吹いていて、
どこからか飛んできた落ち葉が足元でひっかかる。

profile:

渡邊のり子(わたなべ のりこ)

筑波大学芸術専門学群構成専攻総合造形領域 卒業。

在学時より、およそ5cm四方の箱の中に、

雑誌の切り抜き・金物・布きれ等、

小物を配置・再構成することによって、

箱の中にある「場」を表現している。

現在は劇団「百景社」で舞台美術を

務める傍ら、制作を行っている。

中医学から見た 「まごころの健康」

— 未病のうちに気血を流す —

現代医学とは異なったアプローチ

最近では、現代医学を学んだ医師でも漢方薬を処方することが珍しいことではなくなりました。また、肩こりや腰痛などで鍼灸院を訪れる人もたくさんいて、東洋医学は、以前にも増して身近なものになりました。

中国では、より伝統的医学が医療に取り入れられており、中国伝統医学（中医学）専門の病院や、西洋医学の医科大学とは別の中医学の大学もあり、伝統医学と西洋医学がまったく並列に利用されています。

私は中国の伝統医学の大学で中医学を学びましたので、ここでは中医学の立場から、「まごころの健康」を考えてみたいと思います。



アキュサリユート 高輪院長

瀬尾港二

INTERVIEW

当然ながら、中医学は現代医学とは人体や病氣に対する考え方が異なります。

中医学の発祥は、今から四〇〇〇年前。こうした長い歴史を持つ中医学の中心理論は「陰陽論」というもので、自然現象や存在するすべてのものは、朝と夜、夏と冬、明と暗、表と裏のように対立関係で成り立っているという論理です。

中医学ではこの陰陽論に基づき、人と自然界は統一されたものであり、その統一体は陰と陽が対立したり制約したり、バランスをとりながら存在していると考えます。

したがって、人間の体にも陰と陽があり、統一体として陰と陽のバランスがとれているときが健康。陰か陽のどちらかが弱くなったり強くなったりすると病氣になり、どちらかが失われると死に至る。こう考えます。

現代医学では「こころ」と「体」を分離して考えますが、人間を一つの統一体としてとらえる中医学では、「こころ」と「体」を分離して考える

これらの方法で得た患者さんの情報を、陰陽論を踏まえて総合的に分析し、最終的な診断を下します。この過程を「弁証する」、あるいは「証を立てる」といいます。「証」とは診断結果のことと考えてください。

* * *

さて、中医学の立場で患者さんを診察すると、「こころの不調」は、おおよそ別掲の七つの「証」に分けることができます。

中医学では、人間の体を機能させているのは、「心・肝・脾・肺・腎」の五臓だと考えますが、別掲の表を見ればお分かりのように、メンタル系の疾患で特徴的なのは、「心・肝・脾」との関りが深く、このうちの一つ、あるいは二つの働きが悪くなったり、弱くなったりすると発症することが多いといえます。

例えば、「心陰虚証」と診断された人は、冷やす力が足りない暑がりタイプの抑うつ症。「心脾両虚証」と診断された人は、エネルギーが足りな

ことはしません。

このように人体のとらえ方そのものが異なるので、「こころの健康」「こころの不調」に対して、現代医学とは異なったアプローチが期待できると思います。

「こころの健康」と

関りが深い心・肝・脾

「こころの健康」にふれる前に、中医学における診察、診断の方法について少しお話ししておきます。

中医学では、主に次の四つの方法で患者さんを診察します。

まず、患者さんの動作や状態を観察する「望診」。次に、声や呼吸の音、咳の音などを聞く「聞診」。あとは、現代医学と同様、患者さんの自覚症状や病歴、生活習慣などを聞き出す「問診」、触診に相当する「切診」の四つです。

「こころの不調」の原因は心・肝・脾にある

中医学から見た抑うつの精神症状

肝気鬱結証

心脾両虚証

痰気鬱結証

心陰虚証

気血瘀滞証

肝陰虚証

心神不寧証

続きはこちらからダウンロード

<https://www.wellink.co.jp/cocoro/form/>

[月刊] ウェルリンク株式会社