

公開講座

—いきいき生きる— 「漢方を上手に利用して体いきいき」

小 西 啓 悦

四條畷学園大学 リハビリテーション学部

1. 健康とは

健康な状態とはいかなる状態であろうか。一般的には病気の存在しない身体の状態である、と考えられている。WHO では「健康とは身体的、精神的、社会的によい状態であること」であり、病気でないことである、とは定義されていない。健康とは、読んで字のごとくすこやかでやすらかな状態であり、本来病気の有無とは関係はない。したがって、病気があっても健康である、ということもありうるわけで、そのような考え方をすると、比較的気楽に人生を過ごしていける。いわゆる、一病息災の考え方に通じるもので、完璧に病気をなくしてしまおうとせず、あっても仲良く付き合っていくという考え方で健康状態を維持できるのではないか、特に高齢者の人にはその方がより現実的と思える。そう考えたとき、病気をなくそうと考える西洋医学よりも、自然のままに身体の全体としての調和を重んじる漢方医学の考え方が役に立つのである。

2. 漢方と民間療法

時々、血圧が高いのでどくだみを煎じてのんでいる、という方がいる。また、胃の調子がおかしいのでせんぶりを煎じている、とか下痢するのでげんのしょうこを、あるいはいぼを取るためにはと麦を煎じている、という話を聞く。このような煎じ薬を漢方薬である、と知っている人が多いようだが、これらは漢方とはいわない。いわゆる民間薬に分類されるものである。

たいていの民間療法は、一つの症状に対して種類の生薬を煎じてのむが、漢方ではそういう使い方はしない。漢方では、永年の経験が書き記された昔の医書に基づいて、証といってその人の体質や体の状態に合わせて、生薬をいくつか組み合わせ用いる。ここでいう生薬とはいわゆる薬効のある草根木皮を保存できるように乾燥したものをいう。

もっとも漢方も元々は民間療法から始まったものと考え

えられるが、年月を経て体系付けられ、治療効果が高められていったのである。

3. 漢方と西洋医学

西洋医学と漢方の違いは用いる薬が違うことであると思っている人がいる。つまり西洋医学はいわゆる人工的に合成された化学薬品を薬として用い、漢方では天然物を薬として用いるところに違いがあると考ええる。だがそうではない。確かに漢方では自然のものを薬として用いるが、西洋医学でも天然からとったものを薬として使うこともある。重要なことはそこではなくて、健康や病気あるいはその治療に対する考え方が根本的に異なる、ということにある。ではどのように違うのか考えてみよう。

4. 健康や病気に対する考え方

西洋医学が考える健康というのはどんなものであろうか。

西洋医学が考える健康は「基本的に一定の状態にある」ということである。いわゆるホメオスタシスつまり恒常性である。確かに人の体というものは、健康であれば、体のいろんな生理的数値はほぼ一定の値になっている。血液中の成分の量も同じである。このことから一定の状態にあるのが健康である、という概念が生じる。つまり大勢の人の平均の値にあるのが正常であり健康な状態という考えである。そしてそこから外れた場合が病気であると考ええる。この考え方は説得力があり正しいように思われるが、すべての人に当てはめてしまうには無理がある。たとえば、検査の数値はすべて正常であるにもかかわらず体調がすぐれなかったり、つらい症状を持っている人、またはびっくりするような検査数値であるにもかかわらず、何十年と元気に暮らしている人がいるが、こういう人たちの説明がつかないのである。つまりこのような健康の考え方は、数値や画像では測ることのできないものが把握できないという欠点がある。

では漢方が考える健康というのはどういうものであろうか。

漢方が考える健康の特徴は「常に動いていること」にある。人間の体は静止していても絶えず何か体が中を動いている、と考える。そしてスムーズな動きが何かの原因で、滞りを生じたり停止したときが病気である、という考え方をする。

これは例えば、「気」といって、眼には見えない一種の生命エネルギーのようなものが、体の中をスムーズにめぐって健康状態を保っている、と考えるのであるが、ストレスや強い感情の変動などにより「気」の滞りが生じることがある。その状態を「気滞」と呼んで漢方でいう一つの病的状態とみなし、精神異常やこり、おなかの張りや痛みなどの症状はこれが原因であるとする。

この気だけでなく、いろいろな漢方でいう体中の成分がスムーズに動くためには、体を動かすことが重要である。同じ姿勢を長時間続けているとあちこちが凝ってきたり、むずむずするというのは気やその他の成分の動きが悪くなり滞りを生じたためである。

体の動きだけでなく気持ちの状態も大切で、くよくよしたり物事を深く考え込んだりすることは、気の動きを妨げる原因になる。したがって漢方の考え方からすれば、健康であるにはいつも楽しい気持ちでいることが大切なのである。

漢方医学が考えるもう一つの健康の特徴は、人間も他の動物と同じように自然界の一員であって、自然の影響を少なからず受けていると考えることにある。これは動物では季節により毛が生え変わったりすることでも分かるが、人では普段あまり感じることはない。しかし慢性疾患を持っている人などが、特定の時期に症状の悪化をみることや、天気の影響を受けて病状が変化することなどにより分かる。すべての人が程度の差はあれ、自然から何らかの影響を受けて体を変化させていると漢方では考えている。

その自然界の一員である人間が健康に暮らすには、自然界の法則に逆らわずに生活することの大切さが昔の医書に書かれている。たとえば、最近の多くの人にはエアコンにより温度や湿度がコントロールされた部屋で生活している。人間の知恵により、人の生活は限りなく苦勞をせずに快適な方向へと進化していったようだが、果たしてこれが人の健康にとっていい方向に向いているのかどうかをもう一度考え直してみる必要があるのではないかと。

気持ちのいい満ち足りた状態が続くことから生じてくる体の障害は少なからず存在する。なぜなら、生物は周りの環境に対応して自らを変化させていくという性質を持っているからだ。満ち足りた環境での生活は、体の抵抗力を低下させひ弱な体にしていくし、過剰なエネルギー摂取も体にとっては害になることがはっきりと証明されている。

またその人その人で健康状態はみんな違っており、一人として同じものはないし、それも一刻一刻と変化していると漢方では考え、すべての人に共通な一つの健康法というものには存在しないのである。私がすごく良かったからといって、同じ症状を持つ人に対してその健康法や健康食品を薦めるのは問題があるということである。その人その人に最適な健康法というのはみんな違っていると考えるべきである。だから漢方の治療も、それぞれの異なった健康状態に近づけるための援助を提供するものであり、その方法はたとえ同じ病名であっても、決して画一的にはならず個々人でみんな異なってくる。大勢の人の平均に近づけるという西洋医学の治療に対し、漢方でいう個々の人の体質に合わせて、というのはそういうことなのである。

ではもう少し具体的に考えてみよう。

例えば、どこか体調が悪くなって病院に行ったとする。西洋医学の医者であれば、「この人の不調の原因はどこにあるのだろうか？」と考える。これは西洋医学はまず原因追求からはじまるから、そのためにいろいろと体の状態を調べるわけである。

例えば、血圧を測定したり、血液や尿の成分を調べたり、場合によればレントゲン、CT、MRI など画像診断の検査も行われる。これら全て病気の原因を調べるために行われる。そして検査でどこかに異常が出れば、例えば「あなたは高血圧症ですね、とか糖尿がありますね」などと診断される。繰り返すが、西洋医学では最初に原因追求があり、病名が決められ診断が行われ、それに基づいて薬が決定される、という二段階の過程を経て治療が行われるのである。

病名に対して薬が決められているので、病名が同じであれば、どこの病院に行っても同じ薬が出される。また基本的には病名が決まらなければ薬も出せないのである。

では漢方医の場合ではどうであろうか。

漢方では、患者を前にして「この人の病気の原因は何だろうか」とは考えない。まず最初に考えることは、「この

人の不調を元に戻すにはどのようにすればよいのだろう」と考えるのである。

つまり、いきなり治療を考えていくわけで、要は病気の原因はどうでもよく、とにかく症状がよくなればよい、という考えである。

過去の経験に照らし合わせて、このような体質の人が、このような症状を訴えた時、こういう治療がよいということが昔の医学書に書いてあるので、これを用いて治療を行っている。考えてみれば当然のことで、昔は検査機器はおろか血圧や血液の循環という概念すらなかった時代にできた医学であるから、病気の原因を考えるより、いかにしてよい状態に持っていくかの方が優先されたのであろう。

経験的にいろんな治療が行われ、幾多の失敗が重ねられ残ったものが現在に受け継がれており、理屈は後から付けられたと考えてよい。

血圧の高い人の例を挙げて説明をしよう。

西洋医学では、大勢の人に共通する異常というか変化をとらえ、それをひとつのグループに分類し病名がつけられる。例えば、血圧を測って高いという人ばかり集めて、高血圧症という病名にグループ分けをする。そして、その人たちには同じ降圧剤という血圧を下げる薬を使って治療するのが基本となっている。

このやり方には、ひとりひとりの体質や症状とは全く関係無しに治療が行われる。血圧が高いということは共通しても、個々の人の症状はみんな同じではない。例えば、頭が痛いという人もあれば、肩がこる人もある、めまいを訴える人もあれば、全く何も症状の無い人もいる。太っていようがやせていようが、元気があるがなかるうが、そんなものは関係無く、血圧が高いという条件さえあれば、単純に下げればよいという発想をするのである。

これはこれで意義がないわけではない。確かに症状が取れて良くなる人もあるし、長期的に見れば血圧のコントロールが予後の結果を良好なものにするというはっきりとしたデータも存在する。しかし、一部の人は、血圧がいわゆる正常域になったけれど、症状がとれないとか、かえって具合が悪くなったという人がいるのも事実である。

これは、体の不調がただ単に血圧が高いというひとつだけの生理的条件のみで、決めてしまえるものではないというである。もっと多くの別の体の要因も関係している事が考えられるのに、血圧というひとつの条件だけを

変えるために、かえってバランスが崩れ、調子が悪くなるということが起きたのである。

一方、漢方では、どういう考え方をするかというと、他の人は関係無しに、その人個人がどうかという見方をする。

高血圧という病名は一旦横に置いておいて、その人がどういう体質をしているのか、病気に対してどのような反応を示しているのか、をみていくのである。すなわち、先ほどいったようにのぼせや肩こりがあるのか、めまいがあるのか、便秘はしてないか、精神状態はどうか、あるいは太っているのか痩せているのか、体格がどうかなどを考え合わせて薬を決定する。

西洋医学の病名がなんであろうと、それとは関係無しに、どういう薬を用いれば体調が良くなっていく状態なのかをみる。これはすなわち個人の全身状態を総合的に捉えようとするところに特徴がある。

漢方は病名で薬を決めるのではない、ということの理解ができてなくて、“高血圧に効く漢方は有りませんか？”とよく聞かれることがある。そのように尋ねられても、それだけの情報では薬が決められないことは、今までの説明で理解できるであろう。漢方では、高血圧のすべての人に同じ薬が処方されるのではなく、個人々々で全て薬が異なってくるということになる。

よく言われることばに“西洋医学は病気を治す医学であるのに対し、漢方は病人を治す医学である”というのがある。西洋医学では人間の体というのはみな同じもので、そこに現れた病気そのものに焦点を当てているのに対し、漢方の場合、あくまで治療の対象は、病気に罹っている人間であり病気そのものではないということなのである。個々の患者さんを、ひとりの病める人間として捉えている。

このように、病気に対する考え方が、西洋医学と漢方では根本的に異なっているということがいえる。

5. 漢方における診断

西洋医学が病名でもって病気を分類しているのに対し、漢方でも治療効果を高める目的で病人を分類している。例えば、陰陽、虚実、表裏、寒熱、というような漢方独特のものさしがあるが、その一つの例を挙げて説明する。

まず患者が来た場合、大きく「実」というタイプと「虚」というタイプの二つに分けて考えるが、「実」は充実の実、「虚」は空虚の虚と書く。実のタイプはどういう人

かという、生理機能が亢進していて体力が充実し過ぎている人で、どちらかといえば太り気味で骨太がっちりタイプ、いかにも元気そうという人である。血色が良くどちらかといえば、便秘気味の人が多い。胃腸が丈夫でお腹を押さえても張りがあり、反発力があるという感じ、いっぱい詰まっているという感じのする人である。総じて活発で活動的な人といえる。

一方、虚のタイプは、逆に生理機能が低下し、体力が衰退している人、どちらかといえば、痩せ型できゃしゃな体格、顔色も青白く、胃腸も弱いというタイプ、下痢気味でちょっとしたことですぐお腹をこわしやすい人、お腹を押さえても腹に力が無く跳ね返す力が弱い人をいう。

まず、このような二つのタイプに分けるのであるが、これは性別、年齢とは関係なしに分ける。なぜ分けるのかという、それぞれによって治療の方法（方向性）が全く違って来るからである。

ちょっと考えると、実のタイプの人が元気そうだし活動的なので良さそうに思えるのだが、漢方では行き過ぎるのはいけないと考える。例えば、赤ら顔で太っていて、病気一つしたことが無いという活発な人が、ある日突然ポックリと逝ってしまった、ということをよく聞く。これはその典型例であるが、あまり活性が高すぎるのも良くないということが分かる。

もちろん、虚のタイプの人、普段から病気がちで弱々しいということであるから好ましくはない。そこで漢方ではそれらの真中あたり、中庸がベストだと考え、中庸に近づくように治療がなされる。したがって実のタイプの人には元気が有り余りすぎているので、少し外へ出す治療を行うわけである。いわばガス抜きである。これを専門的なことばで「瀉」と呼ぶが、大黃とか芒硝といった生薬を使い、便として出したり、麻黄のような発汗剤を使って汗で出したり、というような考え方で治療を行うと少し中庸の方に寄る。

また虚のタイプの人には、外に出す治療はできない。もともと元気が不足しているわけであるから、出してしまうとますます元気が無くなって弱ってしまうのでいけない。虚の人には、「補」と言って補っていく治療をしなければいけないのである。補う働きのある薬を補剤というが、その代表的なものがあの有名な朝鮮人参である。虚のタイプの人々が朝鮮人参を飲むと、少し元気が出て中庸の方に寄る。正常に近づくというわけである。ところが、実のタイプの人々が少し疲れたからといって朝鮮人参

を飲むと逆にのぼせたり、血圧が上がるといった副作用の出る可能性があり、使う薬の方向性と体の状態が合わないと、正しい効果が得られないということになる。これを副作用と呼んでいいかどうかについては別問題であるが、いずれにしても好ましくない反応が出るのには違いない。

虚実の分け方は、ただ単に太っているから実、痩せているので虚と言うわけにはいかない。種々な自覚症状や、他覚的所見に基づいて決められるので、その辺で経験的なものが必要となってくる。病人の分類には、このような虚実という「ものさし」の他に、陰陽、寒熱、表裏、などというような「ものさし」があるが、漢方ではこれらを組み合わせて、体がどのような状況にあるのかを判断している。

6. 気・血・水の理論

また病理的な概念として、気、血、水、の理論というのがある。気というのは前にも述べたように、生命力、生命エネルギーを意味し、体のすみずみまで働いて生命を支えている全ての原動力である。目には見えないがその働きだけがあるといわれている。健康なときは気がスムーズに体の中を流れているが、これが何らかの原因で動きが妨げられた時に病的状態になる。例えば、気が下の方に行かず上半身に集まってしまうと、気の上衝（気逆）といって足が冷えて上半身がのぼせるという、いわゆる冷えのぼせの症状となって現れる。

またストレス等により気の動きが妨げられることがあるが、この状態を漢方で気滞と呼んでいる。不安感や喉のつまり感、イライラ、あるいは張ったような感じなど、いわゆる自律神経失調症状が出てくる。いずれも、桂皮や薄荷、紫蘇葉、陳皮など香りのあるものが気のめぐりを良くする薬として使われる。

気の異常としてもう一つ、気虚がある。気虚は気の不足した状態であり、元気がなくなり、疲れやすい、食欲低下、抵抗力（免疫力）の低下などの症状が現れる。これには、人参や黄耆と言うような気を補ってくれる生薬を治療に用いる。

次の血という概念はおおよそ血液のことと考えてもいいであろう。血も全身をめぐって健康状態を保っているわけで、この流れが悪くなるとさまざまな自他覚的の症状となり現れてくる。いわゆる血のとどこおりである。

例えば、唇が暗赤色になったり、静脈瘤ができたり、内出血しやすいとか、皮膚が荒れやすい、お臍の近辺の

圧痛などである。漢方ではこの状態を瘀血と呼んでいるが、昔からよくいわれるふる血、血の道とはこのことである。この場合、駆瘀血剤といって、瘀血を取りのぞき血めぐりを良くしてくれる薬を使って治療していく。例えば、桃の種子である桃仁という生薬や、牡丹皮といって牡丹の根の皮などを用いる。

血そのものが不足する事もあるが、これを血虚と呼んでいる。この場合には、いわゆる貧血とよく似た症状が起き、めまいや動悸、血色不良、冷えなどの症状となり現れる。これに対しては地黄や人参という生薬が主に治療に使われる。

最後に水であるが、水は体内の水分のことで、漢方では汗や涙、尿や鼻水まで含まれる。この水分の代謝異常を水毒と呼んで、漢方では一つの病的状態としている。むくみや尿量の減少、胃の振水音（仰向けで上腹部をたたくとポチャポチャと音がする状態）があり、動悸やめまいなどを伴う。水毒を取る薬としては、沢瀉、茯苓、白朮、猪苓など、利尿剤の配合された処方薬が主に使用される。これは西洋医学でいういわゆる利尿剤のように、一方的に尿として水分を出すものではなく、水の代謝を調節する、あるいは水の偏在を整えるものと考えてよい。

以上のような漢方独特の「ものさし」に従って、患者の全身状態を診断し、いわゆる「証」を決めるのが漢方的診断である。

もともと人間の体は、異常な状態が生じた時、元に戻そうとする作用、すなわち自然治癒力が働くわけであるが、漢方薬はこれを高める作用があるといわれる。いいかえれば、生体自身のくずれたバランスをもとの正常な状態に戻すように働くということで、どのような薬を使うと、最も治療効果が上がるかをみるのが漢方における診断なのである。

7. 未病の考え方

また漢方の考え方に未病というのがあるが、これはいまだ病まざる状態ということで、病気になる前段階のことを示すことばである。病気というのは、いきなり悪い段階から始まるのではなく、健康な状態から徐々に変わっていくのであるが、明らかに誰が見ても病気と思われる段階に行くまでの途中の状態である。今風にいえば、半健康状態、あるいは半病人といえる。

つまりどこを調べても、どんな検査をしても異常が認められないのに、何か調子が悪いという健康と病気の間

にある状態である。これを未病と呼んでおり、漢方では、昔からこの未病を治すのが本当の名医、つまりりっぱな医者であるということばが存在する。

これは、病気になってから慌てて治療をはじめののではなく、病気になる前の段階の微妙なからだの変化をとらえて、できるだけ初期の段階で、病気の芽を摘んでしまうことが大切である、と教えている。初期の段階であるから、元に戻すのもたやすい。ちょっとしたことで軌道の修正が可能なのである。

逆に、健康という軌道から大きくはずれてしまうと、元に戻すのがそれだけ難しくなる。西洋医学的にも、早期発見、早期治療というが、なにも癌のときだけに限ったことではなく、全ての病気についていえることである。ただ未病の段階での治療となると、西洋薬のように強い作用のあるものは使いにくく、漢方薬のようなマイルドな作用を持つ薬のほうが適している。

現代人は、この未病の状態にある人が非常に多い。ある統計によれば、三人に一人が未病状態にあるとのことだが、自然環境の悪化や、ストレス、その他の原因で、からだのバランスがくずれやすい状態にあると考えられる。たいてい検査で異常がなければ、西洋医学では病気として認めてもらえないことが多く、気のせいですよ、で済まされる。

漢方ではこんな時でも、体に何らかの不調があれば病気とみなし、治療ができる。西洋医学が考えるよりもっと広い範囲で、漢方は病気を捉えているということになる。

8. 薬に対する考え方

薬に対する考え方にも大きな違いがある。西洋医学では、確実に強力な作用を持つ薬が良い薬、という価値観がベースにあるので、即効的な特効薬が理想の薬とされる。効果が大きければ多少の副作用があっても仕方がないという考え方である。

一方、漢方では、もっと広く捉えて、病める体に対し好ましく作用する天然物質全体を薬という範疇に入れている。しかも作用が比較的大きな薬も使うが、効果が小さくても副作用がなければ、そちらの方がより薬として上のランクに入れているというところに特徴がある。

上薬（上品）というが、長く続けて飲んでいても副作用が全くなく、命を養ってくれるという薬を、より価値のあるものと考えているわけである。西洋医学の考え方からすれば、そのようなものは薬の範疇には入ってこな

いわけで、せいぜい健康食品程度にしか評価されない。薬理の実験をしても、効いたか効かないか分からないくらいで到底有効とは認められないであろう。

そのように、西洋医学と漢方では、薬に対する考え方の違いがあるのだが、現実の問題としては、時と場合により使い分けていくのが最も賢明ないき方であろう。

9. お年寄りと漢方

漢方はお年寄りの人に向いているといわれるがなぜだろうか。

まず歳をとるにつれて、一般的に体の反応性に個人差が大きくなる。つまり薬が合わなくなるとか副作用が大きくなる人が多くなる。

西洋医学では、病名が同じであれば子供でも、お年寄りの人でも同じ薬が使われ、画一的に治療が行われるからである。その点、漢方は個人差を重視し、その人のそのときの状態に合った薬を調合でき、より個別的に対応ができるという点で有利であり、作用も穏やかで副作用も少ないといえる。

また年齢とともに同時にいくつかの病気に罹る人が多くなる。

西洋医学では、それぞれの病気に対し薬が出され、薬の数がどうしても多くなり、それに伴い副作用も起こりやすくなる。漢方では、一つの薬で多くの病気をカバーできるため数が少なく済み、副作用も心配しなくてもいいといえる。

さらに最も重要なのは加齢に伴って免疫力が低下することであり、そのために癌をはじめ多くの病気に罹りやすくなることが明らかになっている。

西洋医学では、免疫を高めるというタイプの薬はないが、漢方薬は免疫賦活作用を持つ薬がたくさんあり、朝鮮人参や黄耆はその代表である。

このように漢方はお年寄りの方に相性がいいのだが、元気で長生きするためには、老化防止という観点からみて、ふたつのポイントが考えられる。そのひとつは今いったように免疫能の低下を防止することにある。

免疫というのは、菌などの外敵から体を守り、体を正常な状態にたもつシステムのこと、これがなくなると人間は普通の状態では生きてはいけない。

老化現象の一つとして、誰でもこの免疫能の低下が起きてくるが、いかにこの低下を防ぐかということが、長生きできるかどうかに関わってくる。

最近では年齢だけでなく、ストレスなど神経系ともつ

ながりがあるといわれており、不安やイライラ、いやな気持ちを持つこと自体、免疫力を低下させるということが証明されている。逆に、いつも楽しく愉快地に、豊かな気持ちでいると、免疫力が高くなるというデータも出ているので、健康でいるには、気持ちの持ち方も大事であるということになる。

それから笑うこと、これが大事である。笑うことによって免疫活性が高まったり、痛みが和らいだというデータも発表されている。

もうひとつのポイントは、血液の流れをスムーズに保っておくことである。これは血管をいつまでも若々しく保っておくことや、血液の凝固線溶系のバランスを正常に保っておくことに関係がある。

考えてみると、日本人の病気での死亡原因のトップは、だいたい以前から癌であるが、次に多いのが心臓病である。心筋梗塞や狭心症など虚血性心疾患といわれる病気だが、第三に多いのは脳梗塞や脳出血などの脳卒中であり、二位の心臓病も三位の卒中も循環障害であるので、トータルすると血液の循環不全に関する死亡率が非常に高値になることが分かる。

血の流れがいかに大切かということであるが、大きな障害に至らなくても、部分的に血の流れが悪くなったり、細い血管でつまってしまうということは起こっていると考えられる。

血の流れということに関しては、漢方では昔からいわゆる“ふる血”や“血の道”ということばがあるように、非常に重視してきており、それに対処する方法を考えてきた。

前にも述べたように“瘀血”ということばが、循環不全を示すのだが、瘀血を取り除き血めぐりをよくする薬を使ってきたのである。科学的にも少しずつではあるが、この理屈の解明がなされてきている。だから血液循環を良好に保ち、循環不全を防止する目的で漢方薬は大いに役に立つものであり、価値あるものであると考えられる。

免疫力の低下をいかに防いでいくか、ということと、血の流れをいかにスムーズに保っておくか、という二つのポイントを頭において、漢方の考え方を上手に利用して、病気になりにくい体づくりをし、健康に老いていくことが理想的である。

しかし現実にはそれぞれの人が持って生まれたものがある。これを根本的に変えることは不可能であるが、後天的に変えることができる部分については、少しでもい

い方向に向けて努力をすることはできる。それにより健康で長生きができ、いきいきとした老後を送ることのできる人生にしたいものである

参考文献

- 1) 中田敬吾, 松岡敏郎: 漢方医学入門, 東山書房, 1989
- 2) 佐藤巳代吉: 東洋医学の知恵, 文理書院, 1997
- 3) 仙頭正四郎: 東洋医学「人を診る」中国医学のしくみ, 新星出版社, 1993
- 4) 西本隆: あなたを幸せにする漢方, 新潮社, 1999
- 5) 大浦彦吉, 熊谷朗, 柴田承二, 高木敬次郎: 薬用人参, 共立出版, 1981
- 6) 熊谷朗, 大浦彦吉, 奥田拓道: 薬用人参 85, 共立出版, 1985
- 7) 帯津良一: 自然治癒力を高める生活術, ごま書房, 1995
- 8) 昇幹夫: 笑顔がクスリ, 保健同人者, 2000

