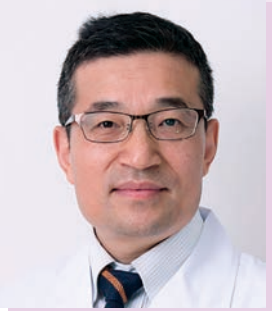


漢方薬の知恵で 夏バテや熱中症にならない体質づくり



河南中医薬大学
客員教授

全 選甫

どう せんほ

夏の高温多湿の気候によって体力を消耗し、疲労感、倦怠感、食欲不振、睡眠障害などの体の不調が現れる状態を夏バテと言います。夏の暑さによる体温の上昇や発汗による脱水症状によって引き起こされる、めまい、吐き気、頭痛などの症状を熱中症と言います。

中医学的には言えば、気陰不足、心肺機能弱い、免疫力低下の虚弱体質の皆様は、熱中症と夏バテになりやすくと考えております。気陰充実、免疫力と心肺機能をアップできる漢方薬で、熱中症と夏バテにならない体質作る為に、800年歴史がある生脈散をお勧めします。

1186年の「医学啓源」（張元素）記載：「麦門冬の性質は寒、味は微甘苦、肺の虚熱を治すときに用いる。もし脈が弱くて無くなりそうな場合に、五味子と人参の2つを加え、生脈散と名付け、肺の元気不足を補う」。

1247年の「内外傷辨惑論」（李東垣）記載：「聖人の養生法則によれば、夏の補養は真の元気を補い、火を補わないので、夏には寒涼性のものを服用するとよい。故に、人参の甘味で補気、麦門冬の苦寒で熱を瀉し、津液を補い、五味子の酸味で肺燥を和らげ、名は生脈散と為す」。

生脈散に配合されているのは人参、麦門冬、五味子の3つの生薬。主な生薬である人参は元気を補い、麦門冬は体に張りとう潤いを与え、五味子は体の消耗を抑えるとともに、他の2つの生薬の働きをより高める作用をしています。3つの生薬のバランスの良い組み合わせが、滋養強壮や疲労回復、清熱潤燥、潤肺止咳、発育促進も、効果的です。

『実用中医薬雑誌』2020年3月第36巻（総326期）・「生脈散臨床応用研究進展」の論文内容により、夏バテ予防と熱中症対策のほか、さまざまな内分泌疾患、循環器疾患に単独使用あるいは他処方と併用され、高い有効率を示しています。百合固金湯（熟地、生地、当帰、白芍、甘草、桔梗、玄参、貝母、麦冬、百合）と生脈散加減で、肺結核40例の治療、有効率95.0%。チラーゼンと生脈散で、気陰両虚型橋本病30例を治療、有効率86.7%。生脈散と六味地黄丸加減で、糖尿病53例を治療、有効率94.34%などなど。

略歴

全 選甫 - tong xuanfu -
1965年4月24日生まれ58歳
主任中醫師、教授、医学修士。
現在---昭和大学 薬学部 天然医薬治療学部門 研究員
世界中医薬連合会耳鼻咽喉口腔科専門委員会 副会長
特定非営利活動法人・NPO日中健康科学会 副理事長
日本中医薬研究会 特別招聘中医学講師
日本東洋医学会 学術委員
河南中医薬大学 客員教授

●資格：中国医師免許・医師資格、日本の登録販売員資格。
●著書：『肝胆症臨床研究』中国医薬科学技術出版社 1995年出版。
『脳血管病診療とリハビリ』中国中医薬出版社 1996年出版。
『難病中西医の診療とリハビリ』中国医薬科学技術出版社 1997年出版。
『中国リハビリテーション研究』中国医薬科学技術出版社 2000年出版。
『蔡福養臨床経験集要』中国医薬科学技術出版社 2000年出版。
『中国百名中医臨床家叢書・蔡福養』中国中医薬出版社 2007年出版。

1982年9月～1987年9月
1987年10月～・1991年9月
1991年10月～1995年10月
1995年10月～2003年3月
2003年4月～2004年9月
2004年9月
2006～2008年
2008年4月～現在
2009年4月～現在
2019年4月～現在
2020年10月～現在
2023年7月～現在

河南中医薬大学 中医医療学部 卒業
河南中医薬大学第二附属病院、主治医
同院耳鼻咽喉科副主任、助教授
同院耳鼻咽喉科主任、教授
広州中医薬大学祈福病院 耳鼻咽喉科教授・主任
招かれて、東京に赴任
特定非営利活動法人・NPO日中健康科学会事務局長
特定非営利活動法人・NPO日中健康科学会副理事長
日本中医薬学会・非常勤中医学講師
昭和大学 薬学部 天然医薬研究部門・研究員
世界中医薬学会連合会耳鼻咽喉口腔科委員会副会長
中華中医薬学会中医耳鼻咽喉国際フォーラム専門委員会副主任委員