

---

# 日本人中医診療記

## その6

天津中医薬大学 柴山周乃

春節休暇で1月末から1カ月ほど帰国しましたが、今回は富山大学医学部和漢医薬学総合研究所の漢方診断学部門で1週間勉強させていただきました。研修の最大の目的は、日本漢方の医療現場を実際に自分の目で見て、いろいろなことを経験し、日本漢方についてもっと理解を深めることにありました。毎朝8時からの「類聚方広義解説」輪読に始まり、外来見学、レクチャー、病棟カンファレンス、抄読会など盛りだくさんのスケジュールで、和漢医薬学総合研究所・漢方診断学分野の柴原直利教授のご指導のもと、いろいろなことを勉強させていただきました。特に、外来で方証相対にもとづく漢方処方を見たり、腹診を体験できたのは大きな収穫でした。腹診に関しては、条件が許せば、ぜひこちらの外来でも試してみたいと思います。また、そのほかにも、柴原教授の薬学部の講義「漢方方剤の副作用」を聴講したり、医局の先生方と意見交換をしたり、とても充実した1週間でした。貴重な経験を、ここ天津で、なんらかの形で生かしていきたいと思っています。

3月上旬に全人代が開催されましたが、例年のごとく、全人代出席中の張伯礼学長は診察を行うため2度、日帰りで天津へ戻ってきました。1日に2カ所の病院で計60名の患者さまの診察を夜8時まで行い、その足でまた北京へ戻るという強行軍でした。患者さま第一主義の学長にはいつも頭が下がります。

去る3月17日に、学長の元指導教官である阮士怡教授の95歳誕生日祝賀会が天津市迎賓館で執り行われ、私も出席させていただきました。阮教授はまだ現役で、私どもの第一付属病院・国医堂で週に1度、20名の患者さまの診察を行っています。阮教授はスピーチのなかで、私たちがいつも頭のなかに置いておくべき点を3つあげていました。第一に医徳、第二に「治病必求其本（治病は必ず本に求む）」、第三に「正気在内、邪不可干（正気内に存すれば、邪干するべからず）」です。学長もいつも「医徳」を第一にあげており、

---

阮教授から「患者さま第一主義」が学長にしっかり受け継がれていることを感じました。JAL 時代、「お客さま第一主義」を徹底的にたたき込まれましたので、私自身はすんなり受け入れられますが、そうではないドクターもまだ多く、この点に関しては講義のなかですっかり学生たちに伝えていきたいと思います。

さて、今回は「医食同源」。日本では今、第三次豆乳ブーム到来のようですので、「豆乳」についてお話しします。

豆乳は、中国語で「豆漿（ドウジャン）」と言い、良質なたんぱく源として昔からよく飲まれ、牛乳よりずっとポピュラーな飲み物です。朝、街頭・露天の簡易テーブルで、豆乳に油条と呼ばれる棒状の揚げパンを浸して食べている人をよく見かけます。スターバックスのメニューのなかにも豆奶（soy milk）があります。

食療の観点から豆乳をみますと、味は甘、性は平、帰経は胃・肺経です。効能として、補虚、清熱、化痰、通淋、降血压、利大腸などの作用があります。豆乳は四季を通して飲むことができます。例えば、春秋に飲むと滋陰潤燥、そして陰陽のバランスを整え、夏は熱をさまし暑気あたりを予防、また生津し咽の渴きをいやし、冬は祛寒温胃、さらに滋養し体を調節することができます。家庭用の自動豆乳機を使い、大豆に枸杞子・黒芝麻（黒ゴマ）・大棗・百合・小米（アワ）を加えれば、また違った味の豆乳を楽しむことができるだけでなく、補腎、白髪・抜け毛予防、潤肺、益気、補中などの効果も加わります。

豆乳には、豊富な植物性たんぱく質のほか、ビタミン B1・B2・E、カルシウム・マグネシウムなどのミネラルも多く含まれており、日本でも機能性食品として注目されています。その効用について、次々



豆乳



自動豆乳機

と化学的に解明されつつあり、多くの報告があります。

**1. 大豆イソフラボン：**体内で女性ホルモンのエストロゲンと同様の働きをし、これが骨粗鬆症予防効果・抗動脈硬化作用・更年期障害の緩和など、健康にいいとされています。また、乳がんや前立腺がんなどの予防にも効果があることが、疫学的な調査で明らかになっています。

**2. レシチン：**レシチンの機能の1つは、その強い乳化作用によって、血管に付着したコレステロールを溶かし血液の流れをよくする、あるいは固まるのを防ぎ付着しないようにする働きです。そのため、高血圧・コレステロールが原因となる動脈硬化を防ぎ、脳出血・心筋梗塞・狭心症などを予防する効果があります。また、神経伝達物質を生成することにより、脳を活性化させ、認知症予防にも効果があるとされています。

**3. 大豆サポニン：**大豆サポニンは、血液中のコレステロールや中性脂肪などの余分な脂質を洗い流してくれます。もう1つの大きな働きは、抗酸化作用で、動脈硬化と身体の酸化(=老化)を予防し、アンチエイジング効果があります。

豆乳を飲む際の注意事項としては、豆乳の性は平ですが、若干寒よりですので、体質が胃寒の場合、飲んだあと胃の膨満感・反胃(朝食食べた物を晩になって吐き出し、晩食べた物を朝吐き出す状態)・げっぷ・呑酸が現れることがあります。また、豆乳を過剰に摂取すると消化不良症になり、腹部膨満感・下痢などの症状が現れます。いくら豆乳が健康にいいと言っても、過剰摂取は体に毒ですから、1日1杯の目安で飲むのが一番いいと思います。



ナツメグ

私はここ 10 年、中国にいるときはほぼ毎日豆乳を飲んでます。現在使用している自動豆乳機は 2 台目ですが、なかなかの優れ物で、寝る前に大豆を水に浸しておき、翌朝はスイッチを入れるだけ。スイッチを入れたあと、たった 20 分ほどでアツアツの豆乳が出来上がります。体調に合わせ、枸杞子・菊花・小米などを加えています。エリンギ・玉ねぎをさっとバターでいため、豆乳とコンソメキューブを入れれば、美味しい「エリンギ豆乳スープ」の出来上がりです。わが家でのパーティーでは、おからと豆乳・牛乳で作る「おからキッシュ」が定番ですが、生クリームを使うよりカロリーが低くヘルシーでお客さまに好評です。もちろん、豆乳を作るときにできるおからを使います。ただ、おからはちょっと、においにクセがありますので、肉豆蔻（ナツメグ）を入れます。豆乳の性は若干寒よりですが、温中効能のある肉豆蔻を入れるとそれを補うこともでき、一挙兩得です。

以上、今回は「医食同源」。豆乳のお話をしましたが、日本でも取り入れられるような食に関するいい話題がありましたら、またご紹介させていただきます。



プロフィール

柴山周乃（しばやま・ちかの）

愛知県名古屋出身

1996 年 日本航空株式会社・国際客室乗員部退社

1999 年 天津中医学院（現天津中医薬大学）本科入学

2006 年 中華人民共和国・中医医師資格取得

2010 年 7 月 天津中医薬大学・中医内科学博士課程卒業

修士課程は天津中医薬大学第二付属病院・循環器内科杜武勲教授に師事、「糖尿病性心疾患の中医病機メカニズム及び臨床治療」を研究。

博士課程は天津中医薬大学・張伯礼学長に師事、「中医および漢方医学による心疾患・脳血管疾患治療」を研究。

現在は、引き続き張伯礼学長に師事し外来で診察および中国人学生の講義を担当。