

---

# 日本人中医診療記

## その8

天津中医薬大学 柴山周乃

日本はこの夏もたいへんな猛暑でしたが、皆さまお変わりございませんでしょうか？

9月3日から新学期が始まりました。このところ、尖閣諸島問題で日中関係が悪化し、緊張した日々を送っています。天津は中国一治安がいいといわれていますし、過去の反日デモの際も天津人の気質が比較的静かに短時間で終わり、不安に思ったことはありません。しかし、今回は南京路にある伊勢丹、ヤマダ電機をターゲットにデモ行進が行われ、さすがに心中穏やかではありませんでした。9月29日に日中国交正常化40周年を迎える前ですが、とても残念です。一日も早く、平穏な気持ちで生活できるよう、ただ祈るのみです。

9月中旬の天津はすっかり初秋で、朝は肌寒くさえ感じ、日中の気温も上がって25度という気候です。こちらへ戻り、すぐに外来に復帰し患者さまの診察をしています。夏の間は血圧が安定していた人も、秋の訪れとともに血圧が上がり始めています。

中国同様、日本でも高血圧患者が年々増え続け、現在、高血圧患者は推定で4,000万人に達するといわれています。中国で、この9月に発表されたデータによると、中国の高血圧患者数はすでに2億人を突破し、この先も毎年1,000万人の割合で増加し続けると推測されています。

今回は、「サイレントキラー」高血圧病。高血圧の中西医治療に関しては、皆さまなじみが深いと思いますので、高血圧病の「中医食療」についてお話します。

まず最初に、「食療 (dietetic therapy)」について簡単に触れたいと思います。「食療」は「食治」とも呼ばれ、現有資料によるとすでに3,000年以上の歴史があります。中国では長い歴史のなかで、何を食べて健康に良いか、病気を予防・治療できるかという知識を

---

代々伝えてきました。

中医学の伝統的な食事療法は、繰り返し検証を重ね、発展し、現代食療の形成と発展の重要な基礎となっています。

高血圧病治療は長期戦であり、今のところ、医薬学会では、患者の血圧をコントロールすると同時に、降圧後のQOLを保証することが必要であると考えています。このため、WHOは非化学薬物療法を高血圧治療のファーストチョイスとするよう提案しています。その点において、薬膳や食療は明らかに特別な意味があります。中国には古来から「医食同源」「薬食同源」という理論があります。中医の整体観の考えのもと、“弁証施食（患者の体質・健康状況・季節・地理環境など多方面の状況を全面分析し、食療を施す）”を主に、必要に応じ弁病も合わせて行えば、高血圧の飲食治療は非常に良い効果が得られます。

経口薬・注射薬の副作用や薬剤抵抗性が認識されるようになり、また、疾病そのものが変化してきたため、人々は伝統医薬、天然薬物、そして自然療法に目を向け始めています。また、長期間服用しても体に害のない、天然薬物の食事療法は次第に重視されるようになりました。食療は予防医学においても、臨床医学においても、その優位性ははっきりと現れています。中国伝統医学で、食療の効果は実験実証され、実際に応用されていますが、残念ながら、いまだにあまり有効活用はされていません。古代の食療経験を掘り下げ、整理し、現代科学方法を用いて臨床実験を繰り返し、さらに、その作用メカニズムを説き明かし、新しい食療食品を継続して研究開発すれば、将来、食療にもきっと大きな展望が開けます。

「中医食療」は、広義では食物が関与する治療方法（薬膳も含む）、また、狭義では食物中の栄養素および非栄養素の治療作用、と定義されています。唐代・孫思邈『千金要方』食治のなかに、“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯。以食治之，食疗不愈，然后命药。（医者は先ず病源を洞察して、その犯すところを知り、食を以ってこれを治し、食療して不愈ならば、然る後に、薬を命ずべし）”とあり、疾病の予防・治療には、まず食物治療を用い、治癒しない場合にはじめて薬物を用いるということを明確に述べています\*<sup>1</sup>。

「中医食療」は、中医理論にもとづいて行い、食物の四味五気（四味：酸・甘・苦・辛、五気：陰・陽・風・寒・湿）を配り、弁証も忘れてはなりません。中薬湯剤は多くが苦味のため、“良薬口に苦し”という言葉があります。「食療」は見た目がおいしそうで、味も良いというのが大きなポイントです。また、「食療」

のメリットとして、①薬物に比べ安全で副作用も少なく、長期にわたり行うことができる、②日常口にする食物を使用するため、薬物に比べ低価格である、③服薬・鍼灸などの苦痛がない、があげられます。

次に、具体的な高血圧病の「中医食療」です。ここでは、普段から積極的に採るとよい食物、そして弁証食療をご紹介します。

## 1. 食物：血管・心臓を保護し、かつ降圧・降コレステロール作用のある食物。

- (1) セロリ：芹菜素（アピゲニン）を含有しており、降圧作用がある。新鮮なセロリ 250 g を細切りにして汁を絞り、毎日 2 回服用する。または、30～60 g を煎じて服用する（長時間煎じない）。
- (2) 玉ねぎ：薄くスライスしたものを、30 分以上置き加熱するとトリルスフィドという成分が生まれ、血圧降下作用があるほかに、コレステロール・中性脂肪を減少させ、動脈硬化を予防する。
- (3) ねぎ、にんにく、らっきょう：効果は玉ねぎとほぼ同様。
- (4) 昆布：毎日 15～60 g を目安に服食する。
- (5) 玉米須（トウモロコシのひげ）：日陰干しにしたものを煎じて服用する。
- (6) その他：白・黒きくらげ、各種きのこ、にんじん、くわい、ナズナなど\*2。

## 2. 弁証食療：臨床でよく見られる (1) 肝火亢盛 (2) 陰虚陽亢 (3) 痰湿壅盛 (4) 血脈瘀阻証の食療メニュー。

### (1) 肝火亢盛

主症状：頭痛、あるいは眩暈、面紅目赤、煩躁、怒りっぽい、口苦咽乾、小便黄赤、大便乾結、舌質赤、苔薄黄、脈弦、血圧上昇。

#### メニュー：木耳緑豆粥（きくらげと緑豆のおかゆ）

材料：黒きくらげ 20 g、緑豆 50 g、粳米 100 g、紅糖 30 g。

作り方：洗った緑豆を鍋に入れ水を加えて煮、緑豆がぐずれてきたら、粳米を入れさらに弱火でかゆ状になるまで煮る。そこに、水でもどし細かく刻んだ黒きくらげと紅糖を加え数分煮る。

### (2) 陰虚陽亢

主症状：眩暈、あるいは頭痛、腰膝がだるく力が入らない、耳鳴り、五心煩熱、不眠、多夢、舌質赤、苔薄黄、脈弦細、血圧上昇。



きくらげと緑豆のおかゆ



昆布と冬瓜とはと麦のスープ

**メニュー：麦門冬牡蛎烩飯（麦門冬とカキの雑炊）**

材料：麦門冬 20 g，乾燥昆布 20 g，カキの身 150 g，ごはん 200 g。

作り方：カキの身は洗ってスライスしておく。乾燥昆布はぬるま湯に数分つけ細切りにし，よく洗った麦門冬とともに鍋に入れ水を加え，強火で煮る。そこに，カキ，酒を入れ弱火で 30 分煮，カキに火が通ったらごはんを入れ，刻みねぎとおろし生姜を加え塩で味を整える。

**(3) 痰湿壅盛**

主症状：眩暈，あるいは頭痛，胸悶，息切れ，食少，嘔悪，痰涎，乏力，倦怠，胸腹脹満，舌質淡赤，苔白膩，脈弦滑，血圧上昇。

**メニュー：海帶冬瓜苳苳仁湯（昆布と冬瓜とはと麦のスープ）**

材料：昆布 20 g，冬瓜 200 g，苳苳仁 30 g，蜂蜜 30cc。

作り方：昆布は，数分水につけよく洗い細切りにしておく。冬瓜は一口大に切り，洗った苳苳仁と一緒に土鍋に入れ水を加え弱火で煮，苳苳仁が柔らかくなったら昆布を入れさらに弱火で沸騰するまで煮て，最後に蜂蜜を加える\*<sup>3</sup>。

**(4) 血脈瘀阻**

主症状：頭痛，あるいは眩暈が長引き治癒しない，半身麻木，唇がチアノーゼ状，心胸刺痛，舌質暗紅瘀斑，脈弦細，血圧上昇。

メニュー：芝麻桃仁粥（黒ゴマとくるみのおかゆ）

材料：黒芝麻（黒ゴマ）6 g，桃仁（くるみ）6 g，氷砂糖 20 g，  
粳米 100 g。

作り方：黒ゴマを，弱火で香りが立つまで炒る。くるみ，粳米は洗い，  
氷砂糖は砕いておく。粳米を鍋に入れ，水 600cc を加えて強火  
にかけ，沸騰したら弱火にする。8割がた火が通ったら，黒ゴ  
マ，くるみ，氷砂糖を加えよくかき混ぜ，かゆ状になるまで煮  
る\*<sup>1</sup>。

(5) その他：茶飲（お茶代わりに頻繁に飲む）

①杞菊決明子茶：枸杞子 20 g，菊花 5 g，決明子 30 g。それぞれ  
汚れを取り，カップに入れ沸騰したお湯を注ぎ，ふたをして 15  
分蒸らす。2回目からはお湯を注いだあと，3～5分後に飲用可。  
（おもに肝腎陰虚・陰虚陽亢体質の患者に適用）



枸杞子，菊花，決明子

②荷葉山楂茶：新鮮荷葉（フレッシュミント）50 g，生山楂（サ  
ンザシ）30 g。ミントを洗い 2cm の長さに切っておく。サンザ  
シは洗ったあとスライスし，土鍋に入れ水を加え，20分煮る。  
そこにミントを加え，弱火で 10分煮る。生山楂が手に入らない  
場合には，乾燥山楂を 15 g 使用しても可。（おもに肥満体質・高  
脂血症・痰湿壅盛体質の患者に適用）

③夏枯草降圧茶：夏枯草 10 g，白菊花 5 g，黄芩 3 g。夏枯草，  
白菊花と小さく切った黄芩をマグカップに入れ，沸騰したお湯を  
注ぎ，ふたをして 15分蒸らす。2回目からはお湯を注いだあと，  
3～5分後に飲用可\*<sup>3</sup>。（おもに肝火亢盛体質の患者に適用）



夏枯草，菊花，黄芩

以上、今回は高血圧病の「中医食療」についてお話ししましたが、日ごろから、減塩、運動、体重管理、禁煙、節酒、ストレスをためない、などに気をつけることが何よりも大切です。

今年の中秋節は、9月30日です。10月1日が国慶節ですので、ほとんどの会社・学校は9月30日から8日間のゴールデンウィークに入ります。町に平和が戻り、私たち中国在住の日本人も楽しい休暇が過ごせたらいいな、と心から思います。

季節の変わり目ですので、皆さまお体くれぐれもお大事にお過ごしくださいませ。

#### 文献

- \* 1 郭永潔主編：中医食養生与食療。上海科学技術出版社，2010年，3-4, 401
- \* 2 戴徳銀主編：心臓病食療与用薬。化学工業出版社，2010年，142-144
- \* 3 何富楽主編：健康吃喝中医食療的全新解読。上海科学技術出版社，2008年，173-182



#### プロフィール

柴山周乃（しばやま・ちかの）

愛知県名古屋市出身

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。