



それ、ウソです

丸山寛之(医療ジャーナリスト)

第39回 葛根湯の威力

ちょっと風邪気味かな、と思ったら、熱があろうがなかろうが、直ちに葛根湯を飲んで横になってしまう。(諸井薫『恋愛相談』=文春文庫)

これは漢方の診断法に即して厳密に言えばマチガイ=ウソである。だが一概にウソだと決めつけることはできない。つまり、これはホントでもある。以下、その理由一。

漢方の治療は、病人の体質と症状を総合し、それに最も適応する薬方(これを「証」と呼ぶ)を診断することによって行われる。

葛根湯は、「漢方の聖典」といわれる『傷寒論』に出ている薬で、次の4点に合致する場合に用いる一と記されている。

①中等度以上の体力(漢方では「実証」という)がある人で、②頭痛、悪寒、発熱があり、③汗の出る気配は全くなく、④首の後ろがこっている。一これを「葛根湯の証」という。

だから「熱があろうが、なかろうが、直ちに葛根湯を飲む」のは、この原典の記述に照らすと、マチガイであり、ウソである。

だが、しかし、「ちょっと風邪気味かな」というひき始めの風邪のとき、「熱があろうが、なかろうが、直ちに葛根湯を飲む」のは、あながちマチガイではない。

「ひき始めの風邪だったら、もう(証)もなにもおかまいなし、すぐさま葛根湯を飲めば6割は治ります。言い換えると、風邪の初期の6割は(葛根湯の証)なのです」と、漢方の大

丸山寛之 プロフィール

NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。著書=近刊『がん』(いい病気)(マキノ出版)『読むサプリ』(明拓出版)のほか、「この酔狂な医者たち」「名医が治す」など。雑誌『社快』に「名医に聞く」、地方新聞16紙に「健康歳時記」を連載中。



家として知られた故藤平健先生は言うておられた。一というわけで、引用した一文はウソであり、ホントでもあり、昔から葛根湯が風邪の名薬とされている所以でもある。

風邪だけではない。先に挙げた四つの条件が揃ってさえいれば、葛根湯は、鼻炎、中耳炎、耳下腺炎、気管支炎、片頭痛、肩こり、神経痛、歯痛、湿疹…など、いろいろな病気や症状にとてもよく効く。で、どんな病人にも当てずっぽうに葛根湯ばかり出す「葛根湯医者」は、江戸時代にはヤブ医者の別名だった。でも、これは半面、葛根湯の適応症がいかに多いかを示す証拠ともいえる。

藤平先生は、「私は、仕事が猛烈に忙しく、寝る間も惜しいというようなときは、風邪をひいてなくても葛根湯を飲みます。すると、心身ともにぴんと張り切り、眠気が去り、集中力が持続するのです。長時間、書き物などしていると、首の後ろがこってくるものですが、それもすっとほぐれます」とも言うておられた。葛根湯のその「覚醒剤的効果」は、葛根湯の成分の一つ、麻黄の作用だろう。麻黄は、交感神経興奮剤エフェドリンの原料である。

なお、拙著『名医が治す』(マキノ出版)にも記したが、漢方についての私の浅薄な知識のすべては、藤平先生晩年の約20年間の折々に著述の手伝いをさせていただいたさいに得たものである。忘れてはならぬ学恩と心に銘じている。



～落ち込んだ時に立ち直る方法～

いつも元気なオルテックのスタッフもたまには落ち込むことも…。そんな時はこんな方法で立ち直ります！ 皆さんはいかがですか？



実松千恵子

大したことない悩みは2、3日すれば治りますが、年に1回くらいドーンと落ち込みます。そんな時は悪あがきせず、その時の状況を身をまかせせるようにしています。落ち込むとこまで落ち込んだら「なんとかなるさ」と思えてきます。心の中では「ケセラ・セラ」を歌ってますね(笑)。



重富幸治郎

落ち込んだ時は「意外と大したことないぞ」とか「予想してたより、ひどくはないぞ」と思い聞かせます。実際に考え過ぎだったことも多いです。周りに流された様子を見せないよう意識することと、すぐに気持ちを切り換えて、前向きにコントロールできるように心がけてます。



沖知美

落ち込むことはあまりないけど、一度落ち込んだらひきずってしまいます。そんな時は「大丈夫！」と声を出して、自分を安心させるようにしています。あとは家に帰って、犬と遊ぶこと。2匹に相手をしてもらってるうちに、元気になってます。



編集後記

今年は花粉がたくさん飛ぶといわれています。うがい、マスクをして、ひどくならないようにしたいと思っています。花粉症でなかった方も油断はできませんね。空気清浄機を始めいろいろな対策用品も出ていますので試してみたいと思います。(沖)



株式会社オルテック

〒810-0001 福岡市中央区天神2-8-41 福岡朝日会館11階
TEL.092-737-2128 FAX.092-737-2137
<http://www.ortic.co.jp>

月刊 つばさ



あなたと、あなたのお店を訪れるお客様の健康のために、お役に立てたら幸いです。

2011年2月号

不況に勝つ経営



例年のない寒波が続いておりますが、みなさまお変わりありませんでしょうか。きっとご多忙の日々をお過ごしのことと思います。

私はお正月に経営に関する本を何冊か読みました。どれも「2011年は…いや、さらに厳しい年になるだろう」と予測されておりました。受け身では衰退あるのみ、と。

マーケティング理論にある80対20の法則(パレートの法則)はいつも耳にする言葉です。2割の顧客で売り上げの8割がつくられ、2割の主力商品で売り上げの8割をつくる。良くも悪くも、我が社もこの理論に当てはまります。

発売した商品が主力商品になっていくには、商品力以前に、その商品を発売するに至った熱い思いが受け入れられるかどうか！が実は大事な気がします。商品ありきではなく、利益だけでもなく。

そのためにも、日頃から戦略眼を養い、心も身体もタフなネゴシエーターにもなりたいと思うこの頃です。みなさまと一緒に厳しい時代を乗り越えていけたら、と思っています。



株式会社ORTIC 代表取締役 印藤 晴子



あなたは、正しい食べ方をしていますか？

「お正月に増えた体重が戻らない！」…とお悩みの方、今回は必読です。ORTICの学術顧問である栗原毅先生が、雑誌『Tarzan』で監修した“太らない食べ方”と、食べ過ぎずバランスのよい食事のコツを伝授いたします。



|| 1 || たとえ、牛丼屋に入っても大丈夫！ 賢い外食のしかたがあるんです。

①注文前に、まずはお水を1杯。

空腹時の胃の容量は100ml程度ですが、満腹になると1500～2000mlまで膨れ上がります。習慣的に満腹まで食べていると、膨らみやすい胃になり、許容量が増えるばかり。食前のお水かお茶で胃を少しでも満たして、まず飢餓感を和らげましょう。そして、腹八分目で食事を終えるクセをつけることが大切です。

②ご飯は茶碗1杯まで。

肉体労働者でなければ、1回の食事で摂る適正な炭水化物の量は、ご飯1杯分(250kcal)。牛丼並盛のご飯は2杯近く(370kcal)で、明らかに炭水化物過多。牛丼屋では「ご飯少なめ」とオーダーしましょう。さらに「ご飯とおかずを別々に」と頼めるならベスト！

③食物繊維は必ずオーダー。

野菜などに含まれる食物繊維は、太らない食べ方に欠かせない栄養素。咀嚼回数を増やして満腹感を促し、消化吸収のスピードを緩やかにしてくれます。まずサラダを完食してから、牛丼を食べ始めましょう。ちなみに野菜の具が多くても高カロリーだから、豚汁はNG。

④代謝を促す薬味を使おう。

テーブルに置いてある薬味を有効活用しましょう。生姜は新陳代謝をアップさせてくれる食材。牛丼屋では紅ショウガを盛りましょう。唐辛子に含まれるカプサイシンも脂質代謝を促すので、適量を日常的に摂るのがおすすめ。

⑤ご飯を食べるのは、いちばん最後。

汁物、野菜、牛丼の具、ご飯の順で食べるのがおすすめ。ご飯を最初に食べると、血糖値が急激に上昇し、インスリンが分泌されて、余った糖質を脂肪に合成してしまいます。先に野菜などを食べて、血糖値の上昇カーブを緩やかにしましょう。

⑥ゆっくり食べる。食事時間20分以上が目安。

食事を始めてから、脳の満腹中枢が刺激されて「お腹いっぱい」という信号を出すまでの時間は約20分。過食を防ぎ、腹八分目の感覚を覚えるには、よく噛んでゆっくり食べましょう。途中で少しでも満腹だな、と感じたら箸をおく勇気を！最後にお水1杯を飲んで、満腹感にダメ押し。

⑦ご存知ですか？グルット4とビーマル1

細胞が糖質をエネルギーとして取り込むために必要なグルコース輸送体がグルット4。運動の刺激で稼動するので、外食後は歩いて帰りましょう。ビーマル1は脂肪合成を促す遺伝子タンパク質で、最も増えるが夜10時～深夜2時。だから、夜食に牛丼は厳禁ですね。



|| 2 || 食べ過ぎないために… まずは適正なエネルギー摂取量を知りましょう。

適正な摂取エネルギーは、年齢や性別、体重、日常の身体活動レベルなどによって異なります。下の式を参考に計算してみてください。
1日に必要な摂取エネルギーが出たら、3等分して、朝食、昼食、夕食でなるべく均等に摂取できるようにするとよいでしょう。また、かまわずに飲み込む「早食い」、テレビを見ながらの「ながら食い」、1日1食の「まとめ食い」は、食べ過ぎにつながる所以要注意！

1日の適正なエネルギー摂取量＝

$$\text{基礎代謝基準値 (Kcal)} \times \text{標準体重 (Kg)} \times \text{身体活動レベル指数} = \text{Kcal}$$

●基礎代謝基準値

| 年齢 | 性別 | 男性 | 女性 |
|--------|----|----------|----------|
| 15～17歳 | | 25.3Kcal | 25.3Kcal |
| 18～29歳 | | 23.6Kcal | 23.6Kcal |
| 30～49歳 | | 21.7Kcal | 21.7Kcal |
| 50歳以上 | | 20.7Kcal | 20.7Kcal |

●標準体重＝
身長 (m) × 身長 (m) × 22
(例)身長が160cmの人は、
1.6m × 1.6m × 22 = 56.6kg

●身体活動レベル指数

| 指数 | レベル | 説明 |
|--------|-----|---|
| 指数1.50 | 低 | 生活の大半が座位で移動も少ない。デスクワークが中心であり出掛けのない人など。 |
| 指数1.75 | 普通 | 座位中心の仕事で、立位での作業や通勤、買い物や家事、軽い運動習慣などがある人。 |
| 指数2.00 | 高 | 移動や立位の多い仕事。あるいはスポーツなど活発な運動習慣がある人。 |

|| 3 || 栄養バランスのよい献立のコツは、 伝統的な和食にあります。

食品を主要栄養素によって6つにグループ分けした「6つの基礎食品群」から偏りなく選び、1日に30品目以上を摂取するのが理想的な食事です。

献立作りは、伝統的な和食のメニューで考えると簡単です。主食、主菜、副菜、汁物、これにもう1品、漬物や果物を添えると、自然に栄養バランスが整った食事になりますよ。

バランスのよい献立にするコツ



参考誌：『Tarzan』2011年1月13日号(マガジンハウス社)

【お詫びと訂正】前号でご紹介した「還元型コエンザイムQ10のインフルエンザ感染予防効果」のグラフに不備がありました。正しくは還元型コエンザイムQ10の投与が高用量でも低用量でも、ウイルス増殖抑制効果が認められることを表すものでした。訂正しておわび致します。