

すむ高齢化社会の中で、老年期を穏やかに過ごすには、現代社会は多くの問題を抱えています。このような時代に知恵を持って、多くの人が漢方の考え方を理解し、積極的に生活習慣の改善に取り組んで、健康でより豊かな人生を送って欲しいものです。

漢方による抗老防衰

〈張育軒先生の講習要旨〉

みなさん、こんにちは。中国の伝統医学の組成の一つである「抗老防衰」つまり、老化を予防し、衰弱を防ぐことについて、お話できることに大変うれしく思います。

中国では、抗老防衰を養生学と申します。当然のことですが、生、老、病、死はだれもが辿らなければいけないもので、人間は不老不死というわけにはいきません。しかし、健康で長生きすることは可能で、二千年前の中国最初の医学書「内経」でも、養生方法に注意すれば、心身とも健康で百歳以上は生きられるとっています。さて、抗老防衰、健康長生きにおける中医学の指導的な考えは何かというと、次の三点です。第一点は、病気にかからないように予防すること。第二点は、病気にかかったら早期に治療して、慢性化あるいは重病化させないこと。第三点は老化がまだ進んでいないうちに未然に老化を防ぐことです。中国の養生家の観察だと、男性は40歳以後、女性は35歳以後から老化が徐々に始まるといわれ、この時期からの養生が健康長生きに大きく影響してきます。

次に、中国学の伝統的な知識に基づいて、抗老防衰との関係について紹介しましょう。

◆精神と情緒の養生法◆

まず、第一は、精神と情緒方面の養生方法です。ご存じのように、これは健康長生きと非常に密接な関係があります。この面では、大切な点が三つあげられますが、一つは、「七情を傷つけない」ことです。七情とは、喜ぶ、怒る、悲しむ、憂う、思い悩む、怖がる、驚くことで、特に高齢者の場合、限度が越えると死に結びつくことが心配されます。そこで、中医学の考えは、有頂天になるときは平然とし、不愉快や困ったときには泰然と対処し、たとえ不幸に出合っても悲痛から解放できるよう頑張るように指導するのです。2つ目は、静かにして精神を養うことです。頭を使いすぎて疲れた時、目を閉じて休めるのも方法ですが、気功法を取り入れた林媚先生の養生保健功もその一つです。ことに、気功はうまくマスターすれば、高血圧や神経衰弱、様々なカイヨウの治療などにも役立ちます。3つ目は、たくさん趣味をもつことです。特に、第一線の仕事から離れた高齢者は、絶対にこれが必要です。

◆飲食の養生学◆

第二は、飲食方面の養生方法です。中国では、食物の五味をバランスよくとるよう強調されます。すっぱい、甘い、にがい、辛い、塩辛いをいい、これらを余計にとると人体に悪い影響を及ぼします。中医は、できるだけあっさりしたものをとり、脂っこくておいしいものはとらないよう勧めます。お酒も少量なら血液循環をよくするが、とにかく暴飲暴食はいけません。

中国では、三度の食事法について、「朝は少なめ、昼は満腹、夕食は控えめ」という指導が行われます。そして、食事の前後は愉快的な気持ちをもつこと。ゆっくり噛んで食事をとり食後には散歩をすることです。中国には「食後に百歩歩けば、九十九歳まで生きられる」ということわざがあるくらいです。

もう一つ、食補、食事療法、薬膳について簡単に述べます。食補とは、中医学の弁証を通じて、その人は何を食べたらいいかを定めることです。お酒に人参、当归など入れた薬酒もそれに属しますが、食補は食物のある種の特性を利用して薬物の作用を発揮させるのがねらいです。

例えば、寒がりの人や手足の冷えやすい人は、熱性の肉類をとるようにして、冷えを呼ぶ生野菜はあまりとらないことです。逆に、体がほてり、口が乾燥するような人は、油であげたものはとらず、魚や果物、生野菜をとることです。