

健康さがみはら



発行 一般社団法人 相模原市医師会

新年明けましておめでとうございます。
 本年も健康さがみはらは、皆さまの健康増進の役に立つテーマを解りやすくお伝えできるように努力してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。
 さて、今年最初のテーマは「漢方について」と「スギ花粉症について」です。どうぞ一読ください。



相模原市長 加山 俊夫



新年明けましておめでとうございます。
 市民の皆さまには、希望に満ちた輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
 昨年は、青山学院大学陸上競技部の箱根駅伝をはじめとする各大会での活躍や、ノジマステラ神奈川相模原のなでしこリーグ2部優勝と1部昇格など、明るいニュースが私たちに感動と希望を届けてくれました。
 一方、県立津久井やまゆり園で発生した事件は、社会に甚大な衝撃と深い悲しみや不安、言いようのない怒りをもたらしました。こうした事件が二度と起こらないよう、誰もが安全で安心して暮らせる共生社会の実現に向け、市民の皆さまとともに、強い決意をもって全力で取り組んでまいります。
 市民の皆さまが夢と希望を持ち、心豊かに暮らせる地域社会を築いていくためには、多種多様な分野において市民ニーズに的確に対応し、将来を見据えた施策を展開していくことが重要です。
 保健・医療・福祉の分野では、昨年、妊婦健康診査費助成や、乳児に対するB型肝炎予防接種の無料化など、制度の充実を図ってまいりました。引き続き、医師会の皆さまのご理解、ご支援をいただきながら、急病診療事業をはじめ、各種健診事業や学校保健事業、相談事業など総合的な保健医療対策を進め、地域医療の充実に努めてまいります。
 新しい年が、市民の皆さまにとりまして素晴らしい一年となりますことを心よりお祈り申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

一般社団法人相模原市医師会 会長 竹村 克二



新年明けましておめでとうございます。
 市民の皆さまには、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
 さて、相模原市医師会では市民の皆さまの健康を守るべく、行政との連携を図りながら、急病診療事業や各種がん検診、特定健診、予防接種、乳幼児健診、学校保健、在宅ケア対策、訪問看護ステーションの運営などさまざまな形で地域の保健・医療・福祉に携わり、時代に即した事業を推進してまいりました。これからは少子・超高齢化の問題がより一段と切迫してまいりますので、私ども医師会が地域社会において果たすべき役割もますます重要になっていくものと思います。
 そのような中で、保健衛生分野での健康増進および医療知識をより詳しく市民の皆さまに提供することを目的に、当紙「健康さがみはら」を1974年（昭和49年）より発行しております。この健康さがみはらも前号で節目の250号になり、その時代時代のニーズに応えられるよう発行を重ねてまいりました。これからも市民の皆さまの健康増進に少しでもお役立てできるよう、わかりやすく、読みやすい紙面となるように心がけて編集していく所存でございます。
 最後になりますが、本年も市民の皆さまが、毎日健康で元気よくご活躍されることを祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。





漢方について

はじめに

皆さんは、漢方と聞いて何を思い浮かべますか？「副作用が少なそう」、「体に優しそう」、「値段が高そう」、「古くさい、インチキくさい」など、いろいろあるかと思えます。中には日ごろから飲まれている方もいるかもしれません。そんな方へ、今回は「漢方のリアル」をご紹介します。

漢方の歴史

皆さんが日ごろ通院されている医療機関で行われる医療は、明治以降取り入れられた西洋医学が主流です。それに対し、古くから行われている全く別の体系を持った医学が、東洋医学の「漢方」です。

古代中国に成立した医学は徐々に発展し、2000年位前に『黄帝内経』、『神農本草経』、『傷寒雑病論』などの書物が作られて確立しました。その後も気候などを反映しながら新しい考え方も取り入れられ、現在の中国医学（中医学）に姿を変えて伝わっています。

日本には、飛鳥時代に朝鮮半島から医学が伝来したと考えられています。平安時代になると、遣唐使により医学書だけでなく、医師・薬剤師が渡来しています。あの鑑真もその一人ですし、正倉院には1300年前の薬剤が保存されています。また、丹波康頼（医師）は貴重な医学書をまとめて『医心方』を著しましたが、この本は現在国宝になっています。

そして戦国時代になり、当時の新しい中医学が伝えられました。僧侶であった曲直瀬道三がこれを学び、弟子を育てながら皇族や織田信長、豊臣秀吉などの武将のみならず、市井の人々まで診療しました。江戸時代になると、傷寒雑病論を中心に診療する流派ができ、吉益東洞（医師）を中心に治療法が発展しました。吉益東洞の治療法は、現在の漢方医学にも大きく影響を与えています。

明治時代になり、医療制度改革で西洋医学が主流となり、漢方は廃絶の危機にさらされました。しかし、一部の医師と薬剤師により細々と守られ、紆余曲折を経て漢方も見直され、現在では健康保険が適応されるようになりました。エキス剤（後に説明する煎じ薬を、手軽に内服できるようにパウダー状にしたもの）が登場したことで広く使われるようになり、さらに化学的メカニズムの研究も進み今日に至っているのです。

漢方薬の中身

皆さんが医療機関で処方される漢方薬は、ほとんどがエキス剤だと思えます。しかし漢方薬は、草根木皮を細かくした生薬を複数混ぜて煎じるのが本来の姿です（煎じ薬）。（図1）

生薬は植物だけではなく、牡蠣の殻やセミの抜け殻も使いますし、中には太古のほ乳類の化石などもあります。ヒルや牛の胆石、タツノオトシゴなども使うことがあります。また、サイの角のように現在では入手できない

図1 漢方薬の種類



	エキス剤	煎じ薬
長所	<ul style="list-style-type: none"> 手間がかからない。 品質がほぼ一定。 保存・管理が容易 	<ul style="list-style-type: none"> 適切な匙加減ができる エキス製剤にない漢方薬を調合できる
短所	<ul style="list-style-type: none"> 過剰投与になる可能性がある 適切な匙加減ができない 精製する過程で、必要成分が蒸発してしまうものがある 	<ul style="list-style-type: none"> 煎じる手間がかかる 臭いがきつい 品質が不均一 保存・管理が難しい

いものもあります。

例えば、有名な葛根湯は、葛根（クズの根）だけではなく、桂皮（ケイシ）・麻黄・芍薬・甘草・大棗（ナツメ）・生姜（ショウガ）の7種の生薬からできています。煎じ薬では、これらの生薬を水からコトコトと30分位かけて煮出して内服するので手間がかかりますし、煎じる時の臭いが気になるという方もいます。しかし、患者さんの病状に合わせて生薬量の変更や追加、削除が自由に調節できる利点があります。エキス剤は手軽に飲めますが、既にできあがったものなので、中身の調節（匙加減）ができません。ですから複数のエキス剤を同時に内服すると、重複する生薬が過量投与になり、思わぬ副作用の危険性があります。意外かもしれませんが、煎じ薬も基本的に保険適応ですので、ご希望の方は漢方専門医に相談してみてください。

漢方の診療

漢方薬はどの様な時に有効でしょうか。心筋梗塞やがんなど、漢方では太刀打ちできず西洋医学的治療を優先すべき疾患がある時には、もちろん西洋医学的治療を優先します。一方、体調不良であるのに西洋医学的診察や検査では異常が見つからない。または診断がついて治療を受けているが、いまひとつ症状が良くならない。さらに副作用が出て治療継続が困難である。こんな時が漢方薬の出番です。

それでは、実際の診察や考え方について説明します。漢方が成立したころには、今のような血液検査やレントゲン検査などはありませんでした。ですから、五感を使った診察をします。まず、いつからどの様な症状があるかはもちろんですが、食欲や睡眠、便秘、冷え、のぼせなど、一見関係ない症状まで質問をして体の状態を確認します。

診察では、まず舌の色合いや苔（舌表面の付着物）の性状、舌下静脈のはれなどを診ます（舌診）。次に脈を取り、単に脈拍数や不整の有無だけでなく、触れやすさや脈打つ力強さなども確認します（脈診）。そして最後にお腹を押してみます（腹診）。この腹診を日本では特に重要視しており、皮膚の温度、押して抵抗感がある場所や大動脈の拍動などを確認します。お腹の所見で処方を決めることもよくあります。（中医学では、問診と脈診、舌診は行いますが、基本的に腹診は行いません。）（図2）

図2 漢方的診断方法



こうして得られた情報で決まるのが、漢方的診断「証」と言います。この「証」が決まれば、半ば自動的に処方も決まります。この考え方を「方証相対」といい、先ほどの吉益東洞が始めた診断方法です。とは言い、普通は問診で得られた情報を五臓六腑の異常に分類し、気・血・水や陰陽虚実という東洋医学独特の概念も用います。体のゆがみがどこの部位に、どの様な時に、どの様な症状で現れるかなどを総合的に判断して処方を決定します。

これら五臓六腑の働きが、ほどよい協調関係を保っているのが健康な状態ですが、バランスが乱れてしまうと体調不良が生じます。例えば神経痛のある方で、冷えると症状が悪化し、入浴すると症状が軽くなる場合、温めると同時に鎮痛効果を有する附子（トリカブト）を用います。また、のどに何か詰まった感じがして、耳鼻科や消化器科で内視鏡をしても異常がないという方がおられます。「気のせいだから」と言われて、安定剤が処方されることも多いかと思えます。ところが漢方では、これは体の中を巡って人体にエネルギーを供給する「気の流れ」が局所的に悪くなり生じていると考えます。そこで半夏厚朴湯という処方を用いると、「気の巡り」が良くなりスッキリしてきます。漢方では「気」の異常を原因として考えますから、本当の意味で「気のせい」なのです。

漢方薬は長く飲まないといけないイメージがあるかもしれませんが、そうとは限りません。例えば風邪のひきはじめやインフルエンザの時にも、体に合った漢方薬をタイミング良く飲み始めると、素早く解熱して体力もそれほど低下せずに早く元気になれます。

漢方の副作用について



さて、漢方には副作用がないと思われている方が多いかと思いますが、漢方にも副作用はあります。以前、小柴胡湯を用いていた肝硬変の方に間質性肺炎が多発したと新聞で報道されました。肝臓がんの発生率を低下させることが証明されていましたが、現在は使用禁止になっています。間質性肺炎は、小柴胡湯に含まれている黄芩という生薬が原因と言われていたのですが、発生頻度は高くありません。黄芩はまた、薬剤性肝炎をしばしば起こすことで知られていますが、休薬で改善することがほとんどです。

この他、最近注目されているのが腸間膜静脈硬化症です。これは山梔子(クチナシ)に含まれている成分の影響と言われていています。山梔子は漢方薬でも用いますが、食品添加物の黄色の着色料(栗きんとんなど)でも広く用いられており、漢方薬を長期使用することで発症頻度が増加することが知られています。

また、甘草という生薬があります。この生薬は輸入量の8割近くは食品添加物として使われていますが、エキス剤の7割近くに含まれています。甘草にはアルドステロンというホルモンに類似した作用があり、分解酵素を持っていない人が使うことにより高血圧や浮腫、低カリウム血症が生じます。定期的に血圧測定や時々血液検査をして異常があるかどうか確認しておく必要があります。

おわりに



現在日本では、8割近い医師が漢方薬を処方しています。一方、中国や韓国では中医学校や韓医学校を卒業した人しか漢方薬を使用できません。つまり、西洋医学の医師と漢方医学の医師と、別々の医療体制になっているのです。日本は医師であれば両方処方できるので、治療選択の幅が広いと言えます。漢方に詳しい先生がいる医療機関を受診してみたい方は、日本東洋医学会のホームページ(<https://www.jsom.or.jp/>)から専門医を検索してみてください。

(相模原市医師会 室賀 一宏)

相模原市内科医会 市民公開講座

漢方というチョイス

～漢方と上手く付き合いハッピーライフ～

日時 平成29年2月4日(土) 午後3時～4時30分
場所 相模原南メディカルセンター2階 大会議室
(相模原市南区相模大野4-4-1 相模女子大学グリーンホール相模大野内)
講師 室賀 一宏 先生(黒河内病院 漢方内科医師)
入場無料、事前申込不要、定員先着150名
詳細は相模原市医師会のホームページをご覧ください。

相模原市医師会

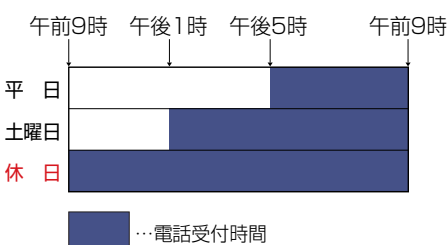
検索

お問い合わせ先 相模原市医師会事務局 ☎042-755-3311

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診療を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所**☎042-756-1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**

相模原市医師会 市民公開講座

前立腺がん

～がん発見のためのPSA検査と治療のお話～

日時 平成29年1月28日(土) 午後2時～
場所 相模原南メディカルセンター2階 大会議室
(相模原市南区相模大野4-4-1 相模女子大学グリーンホール相模大野内)
講師 北里大学病院泌尿器科 科長 岩村 正嗣 先生
入場無料、定員80名(先着順)
申込方法 電話にてお申込みください。定員となりしだい締切とさせていただきます。
申込み先 相模原中央メディカルセンター事業課 ☎042-756-1700
(受付時間午前9時30分～午後5時30分)

相模原市医師会 女性医師の会 市民公開講座

～住みなれた町で自分らしく～

私の生き方連絡ノートを活用して

日時 平成29年2月18日(土) 午後3時～5時(開場2時30分)
場所 杜のホールはしもと 多目的室(ミウイ橋本8階)
演題① 「在宅医療ってなんですか?」
講師 渡辺医院 院長 渡辺 雄幸 先生
演題② 「最後まで自分らしく生きるために～私の生き方連絡ノートを活用して～」
講師 自分らしい「生き」「死に」を考える会 代表 渡辺 敏恵 先生
入場無料、定員200名(先着順)
申込期限 平成29年2月10日(金)
申込方法 電話・FAX・Eメールにてお申込みください。FAXの場合は、申込書を相模原市医師会ホームページよりダウンロードの上お申込みください。
申込・お問い合わせ先 相模原市医師会事務局
☎042-755-3311 ☎042-758-9440
Eメール josei-ishi@sagamihara-med.jp
※詳細は相模原市医師会ホームページをご覧ください。

65歳以上の寝たきりや重度の認知症の人へ 障害者控除対象者認定書の申請を

障害者控除とは

所得を申告する本人か扶養親族等が、障害等で日常生活に支障を来している場合、身体状態に応じて受けられる所得控除の一つです。

障害者控除対象者認定書とは

障害者手帳等を持っていない65歳以上の人で市町村長等が「知的障害者か身体障害者に準ずるもの」として認定をした人に交付するものです。この認定書は確定申告等の障害者控除を受けるために使用できるもので、障害者のサービスが受けられるものではありません。

対象 次の1から4にすべてに該当する人

1. 認定を受けたい年の12月31日で、市内に住所を有する65歳以上の人の人
 2. 特別障害者控除の対象となる身体障害者手帳・療育手帳(判定を受けた人も含む)・精神障害者保健福祉手帳・戦傷病者手帳の交付を受けていない人、原子爆弾被爆者の認定を受けていない人
 3. 本人かその扶養者が所得控除を受けられる人
 4. 身体の障害や寝たきり、認知症により日常生活に支障がある人
- ※申請しても、判定により認定されない場合があります。

申し込み・問い合わせ

下記の各課にある申請書(市ホームページの申請書ダウンロード)→福祉・相談からもダウンロード可)を管轄する窓口へ

緑高齢者相談課	☎042-775-8812	城山保健福祉課	☎042-783-8120
中央高齢者相談課	☎042-769-8349	津久井保健福祉課	☎042-780-1408
南高齢者相談課	☎042-701-7704	相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
		藤野保健福祉課	☎042-687-5511