

## 治療医学から予防医学へ

### ●病気でない病気・未病は病気

頭が痛い、のぼせる、めまいがする、喉がいがらっぽい、なんとなく身体がだるいなどなど。いろいろ不快な症状があるとき、病院に行くと血液検査、尿、レントゲンなど多くの検査を受けます。もし、異常が無ければ「心配ありません」と言われて追い返されるのが常です。本人にとっては、つらい症状であり、何とか治してほしいという願いで、病院に行ったわけですから、がっかりしてしまいます。

漢方では、この時点で、治療の対象となります。いろいろな検査で、異常値が出れば、病気はかなり進行した状態といえます。この初期段階で、何もしないで病気が進むのを、なぜ待たなければならないのでしょうか。これからの不快な症状こそ、重大な病気の初期のサインなのです。漢方で言うところの、未病。そして、漢方では、未病は病気なのです。

### ●小さな病気の芽・未病

医学で言う未病と認識できる症状を、いくつかあげて見ましょう。冷えとほてり、汗かき、こむら返り、臉のけいれん、耳鳴り、舌を嚙む、肩凝り、動悸、息切れ、爪の異常など病気の初期症状です。

不快な症状「未病」の段階で、完全に治してしまえば、大事にいたらず、健康なからだを維持できます。病気になってからでは遅い！漢方の、こうした養生の考え方、病気にならない身体づくりこそが、高齢化時代を、余裕を持って、充実した生活をおくる上で、大変重要なことではないでしょうか。

### ●西洋医学と漢方の考え方

西洋医学では、病気・臓器を診ます。人間や病気を臓器や細胞の単位でとらえ、物質や数値に置き換えて診断します。したがって、検査が発達し、数値を重視した考え方をします。漢方では、人を診ます。人間を一つの小宇宙とみなし、自然界の一部としてとらえ、身体全体のバランス、調整を重視するのが、漢方医学の考え方なのです。症状が軽いうちに治すのは、そう難しいことではありませんが、病気になってからでは、そう簡単なことではありません。このような意味からも、西洋医学では軽視される、不快な症状を治すことは、大変大事なことなのです。

### ●治療医学から予防医学

これまでは、病気を抑えこむ対症療法が中心でした。しかし、最近では、厚生省の方針も、病気になる前に手を打つ、「未病を治す」予防医学を重要視するように転換しました。病気を予防して、健康な生活を送る…人間が健康に生きる秘訣は、日頃の生活習慣の工夫にあると思われれます。特に、自分の体質に合う食生活・食養生は健康な身体を維持する上で、もっとも大切なことと言えます。医食同源は漢方の基本的な考え方です。健康な状態とは、身体の中で、気、血、水、すべてのものが、常に滞りなく流れていることです。そして、身体が本来持っている自然治癒力を引き出すためにも、くよくよせず、朗らかな気持ちで、毎日を過ごすことです。心と身体の関係は不思議なもので、自分で治ろうと言う意志がなければ自然治癒力は働いてくれません。

### ●自然治癒力を引き出す漢方

漢方治療とは、自らの力では解決できなくなった部分に対して、自然治癒力を高める事です。鍼灸、漢方薬の力で身体の状態を整えることが、生命力や自然治癒力の本来の働きを回復させることとなります。そして、これらの働きを高める原動力となるのは、何よりも自分自身の治りたい、治したいという強い意志です。医者任せにせず、病気を治すという行為に、自らも参加することが大切なのです。

健康を支えているのは、心と身体のバランス——これが漢方の基本的な考えです。健康な身体こそが、急速にす