

こうした食補は、病気の治療にも用いられます。食事療法とって、薬膳もその一つです。例えば、結核の治療にはハトムギの実の入ったおかゆ、下痢治療には赤い小豆湯、慢性腎炎には当帰、羊肉、ショウガの入ったスープを用います。

このように食補のポイントは、いかなる体質に対し、いかなる食物を補充するかにあります。

#### ◆腎気を保つこと◆

第三は、腎気と抗老防衰との関係です。中医学では、人間の成長、発育から老衰までの全過程は、すべて腎の支配を受けるとみなします。

中医学のいう腎とは、単に腎臓だけでなく、生殖系統から内分泌系統、さらには人間の成長、発育、老衰に関係する器官、組織の機能も含んでいます。例えば、骨や脳の発育とその機能、聴力や毛髪の状況などで、これらの機能は中医学のいわゆる腎に支配される。こうした機能をさして腎気といいまして、腎気をいかに保つかが抗老防衰にもつながるわけです。

子どもの発育不良、生機能減退、腰痛、排尿回数の増加、記憶力の衰え、聴力減退、毛髪の抜けとか白髪化とか。これらは、中医学では、腎気不足、あるいは腎虚ともいいます。一方、体力壮健、性機能旺盛、記憶力良好、目が疲れない、耳がよく、髪の毛が黒々とはしているなどは、腎気充足といえます。このように中医学では、人間の体の老衰が早いか遅いか、寿命が長いか短いかは腎気と重要な関係があるとみるのです。そこで、どうしたら腎気を旺盛に保てるかを申します。一つは、精神、情緒と飲食に関する養生方法を堅持することです。二つ目は、男性の場合、セックスを適度に制限することです。特にセックスを青壮年期から制限が必要で、疲労を感じるほどの頻度は腎虚を起し、老化を早めます。三つ目は、腎を補う中医薬を適当に内服することです。

補腎薬を用いる場合、虚証によって二つに分かれます。まず、耳鳴、耳が遠い、腰がだるい、足が弱い、白髪が早く現れるむ、遺精、口の乾燥、便が硬い、手のひらや足の裏のほてり、暑がり——こうしたものは腎陰虚証といつて、治療には六味地黄丸、杞菊地黄丸、八仙長寿丸などが使われます。

これらの中医学は、同時に、肺結核や糖尿病、神経衰弱、高血圧、更年期症状などの治療にも役立ちます。異病同治といひまして、病名が異なっても、その人が持っている症状に同じようなものがあれば、治療も同じになるからです。

もう一つは、腎陽虚証です。こちらは、著名な性機能減退、インポテンツ、早漏、その他、元気がない、夜間の排尿回数の増加、寒がり、四肢の冷えなどで、補腎薬としては人參鹿茸丸、双料參茸丸、海馬補腎丸、至宝三鞭丸などがあります。

以上、抗老防衰についてお話しましたが、中医学のそれはこれ以外にも非常に豊富です。しかし、精神と情緒の養生方法、飲食方面の養生方法、それに腎気を保つことの三本柱を同時に心掛けますと、よく効果が出ますことは事実です。みなさんのご健康をお祈りいたします。