



むびょうニュース

正月はお餅をよく食べますが、食べ過ぎは肝臓に負担がかかります。ほどほどに食べましょう！

東洋医学と西洋医学

東洋医学は、体の自然治癒力を引き出すことで、健康維持や病気の改善を目指す伝承医学である。2000年以上前の古代中国で生まれたもので、その治療法には植物や動物、鉱物などを薬として用いる漢方、経絡や経穴の概念を利用した鍼や灸、按摩や指圧などの手技療法、薬膳や薬草茶などを日常生活にとりいれることができる養生法等がある。これに対し、普段私たちが受けている一般的な治療は西洋医学（現代医学）と呼ばれる。西洋医学は「悪いところはメスや薬で取り除く」という考え方が大きな特徴であり、自然治癒力を引き出すことで治療を目指す東洋医学とは、この点が大きな違いともいえる。西洋医学は科学の発達とともに著しい進歩を遂げ、とくにウイルス性の病気などの治療において大きな成果を上げている。しかし半面、薬の副作用が及ぼす悪影響や、検査で異常が見つからない病気には対策が講じられないなどの問題点もある。

東洋医学と西洋医学は、その健康観にも大きな違いがある。例えば西洋医学では、体温が平熱であれば正常だが、熱が上がったら病気であると考え、正常に戻すために、熱を下げる薬を処方する。同じように、脈拍や血圧、血糖値、心電図など、数値化や映像化したデータを取り、そのデータが正常値で一定していることが健康であるとするのである。こうした考え方は恒常性と呼ばれている。恒常性に基づく健康観は、「数値をもとに戻す」というように目的を明確に出来る為、わかりやすい。しかしながら、体調が悪いのに数値的には正常といったケースや、反対に元気なのに測定値が異常というケースについては説明がつかず、また、測定できない現象を把握することは困難といった側面もある。

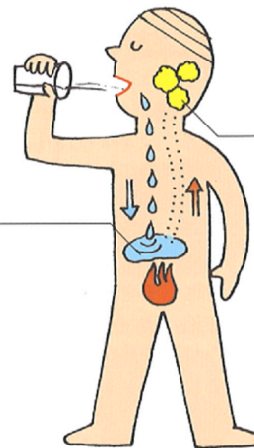
これに対し、東洋医学では「体の中のすべてのものは絶えず変化していて、その状態こそが健康である」という健康観が土台になっている。そして、その変化が何らかの理由で停滞すると、不調や病気が生じると考えるのだ。こうした考え方を変動性と呼ぶことができる。私たちの心や体、食事や住まい、天候、人間関係、加齢や体質の変化、疲労、ストレスといった影響を受けても、それを跳ね返すことができるだけの自然治癒力があれば、健康を保つことができる。ところが、何らかの理由でその影響に順応できなくなると、全身のバランスが崩れ、体の中の変化に異常が生じてしまう。これが不調であり、病気である。東洋医学ではこうした症状を治療する場合、体内のバランスを取り戻せるように治療を行う。

東洋医学では、「人間は自然の一部であり、人間の体の中にも自然界と同じ構造がある」と考える。これが、東洋医学の理論の根底にある整体観だ。例えば自然界では熱い空気は上方へ上がり、冷たい空気は下方へと下がる。一方人間の体でも、一般的に上半身はほてりやすく、下半身は冷えやすいという傾向がある。自然界では水は上方から下方に流れるが、人体でも同様に水分は上半身から下半身へと流れる為、上半身よりも下半身の方がむくみやすいということが言える。また、「人間の体は絶えず変化し続けている」という東洋医学の健康観も、朝昼晩、春夏秋冬と常に変化し続ける自然界と人間の体が同じ構造を持っているという、この整体観に根差したものだと言える。

この整体観から、東洋医学では自然界を観察して見出した法則をもとに、人間の体における病気の考え方や治療法の理論などが確立された。太陽と月に象徴される自然界の大原則を表した陰陽論や自然界を構成する要素を木・火・土・金・水の5つに分けた五行学説などがその基本となるものだ。

東洋医学 基本と仕組み

水は体を冷やしなが
下半身のほうへと
流れる
口から飲んで体内に入った
水は、自然界と同様に体を
冷やしなが下へと流れ落
ちる。そのため、水分は下
半身に溜まりやすいと考え
られている。



温められた水は気化して
熱を持った状態で
上半身のほうへと昇る
体内の水分が体の熱エネルギーによって温められると、
自然界と同様に気化し、熱を
蓄えた状態で上へと昇る。そ
のため熱は、上半身に溜まり
やすいと考えられている。

旧年中は格別のご厚誼にあずかり
厚くお礼申し上げます
本年も一層のご指導ご鞭撻のほど
よろしくお願い申し上げます

