

はじめに

私は日頃、上海で日々患者さんを診察しています。

上海という土地柄もあり、中国人や日本人ばかりでなく、欧米系やインド系、アラブ系の患者さんも来られることがあります。みなさん多かれ少なかれ、中国伝統医学（中医学）に関心を持たれているようです。

みなさんが中医学に抱くイメージはさまざまです。われわれ日本人にとっては、漢方薬や針灸治療は比較的馴染みのあるものですが、上海で暮らす多くの外国人にとっては、その考え方自体、不思議に感じることも多いようで、時には英語で解説するのも苦労させられます。そんななか、私は、中医学で治療するうえで欠かすことができない「未病を治す」という考え方をわかりやすく説明するように心がけています。

この「未病を治す」という考え方は、古くは『黄帝内経』（中国最古の医学古典。前漢末から後漢初め頃に成立したと考えられている）に記載されており、常に中医学の治療思想の根本にあります。ポイントは二つあります。一つは、発病する前に積極的な予防措置を取ることで疾病の発生を極力抑える、「未病先防」みびょうせんぼうの考え方です。もう一つは、すでに罹患した場合でも、先に手を打つこ

とで悪化することを少しでも防ぎ、予防線を張って早く病気を治す、「既病防変」きびょうぼうちへんの考え方です（顧端生・中医防治学総論。上海中医薬大学出版社・一九九四）。

未病先防に関しては、中医学の養生の考え方と大きく関係しています。一般に養生する目的は、寿命を伸ばして生活の質（QOL）を高めることにありますが、そのためには体質を強化して体を元気にすることが基本になります。

既病防変に関しては、病気を早期に発見して、早く治療を開始します。また、中医学の理論を活用することで、病気がどのように変化していくかを推測することもできます。こういった推測をもとに、どこをガードしなければならぬかと、先手を打つことも未病を治すためには重要なのです。時には五行説ごぎょうせつ（万物が、木火土金水の五種の基本物質間の運動と変化によって形成されているという古代中国の考え方）などを使いますが、中医学の知識で病態を分析していくとわかってくることも多いです。

もう一つ、未病を治す考え方で大切なのが、病気の回復時と再発予防への取り組みです。中医学では、症状が治つても、外科手術などが終わっても、体は回復する途上で人体のエネルギーのもとになっている正気せいきがまだ完全には回復していませんと考えます。産後も同じです。中国では産後の一カ月をとっても重要視しており、母親には家事を一切させず、栄養のある食べ物をしっかりと摂らせて、体を嚴重に休ませる風習（坐月子）がいまでも残っています。もしこの時期に休まなければ、



写真1 摩天楼が林立する現代の上海。

後になって体調不良が現れてくるといわれており、それこそ夫の責任だと後々まで責められます。そのため、出産後一カ月間、自宅に戻らずにホテルのような専用の施設（中国語で「月子会所」と呼ばれます）に入り、家事や育児に忙殺されず、じつくりと休養を取るような産後を過ごす方もおられます。

もう一つ考えられるケースとして、症状は完全に回復したように見えても、中医学でいう病氣の原因になっている「邪氣」（じやき風・寒・暑・湿・燥・火などの伝統医学における発病因子）がまだ完全には解消されておらず、体内に潜伏していて再発してしまうことがあります。古傷が痛むようなことがないように、回復期にはしっかりと養生しなければなりません。これも「未病を治す」考え方のなかで重要なポイントになります。

このように、中医学の「未病を治す」考え方では、もちろん医師の指導も大切ですが、患者自身の取り組みがなにより重要になります。ですから、そういった取り組みを私は「セルフ養生」と呼んでいます。本書で紹介する四季の養生も「セルフ養生」の基本になります。『黄帝内経』には、「是れ故にこ

聖人は「已病いびょうを治さずして未病を治す」(四氣調神大論)という言葉があります。これは、良医は病気を治すのではなく未病を治すという意味です。つまり良医であればあるほど病気の患者が減るといいますが、中医学に携わる医師にとって、未病を発見できるかどうかは非常に重要なテーマなのです。

本書を執筆しようと思ったきっかけは、限られた診察時間のなかで、中医学治療の重要なポイントの一つであるセルフ養生の考え方を、なかなかうまくみなさんに伝えることができないと思ったからでした。本書を通じて、病院で中医学(漢方)の診察を受ける前に、最低限の知識を知っておいてもらうことができれば、漢方や針灸を使った治療効果はさらに高まるでしょうし、毎日より健康で快適な生活を送るためのヒントを見つけていただけるのではないかと思います。そして、中医学が中国で暮らす人びとの間で、現代でも密接な関係を持ち続けていることに気づくのではないかと思います。セルフ養生を通じて、難解に思われがちな伝統医学を少しでも身近に感じていただければと願っています。