



カラダの声を聞く

修琴堂大塚医院

渡辺賢治

カラダの声を聞く

その人にとって100%のパフォーマンスが出せる状態を「心身ともに健康」と定義すると、胸を張って「自分は健康だ」と言える人は少ないのではないのでしょうか。高度成長期前と高度成長期後ではライフスタイルがガラッと変わり、特に都市部に住んでいる人にとっては、時間の管理も難しく、睡眠の確保もままならない人が増えていると思います。

そんな人たちのために、今号からしばらく未病改善の対策を具体的に書かせていただきます。誌面の都合で十分に書ききれないところも多いですが、拙著『未病図鑑』（デイスカヴァー・トウエンティワン）をご参照いただければ幸いです。

「カラダの声を聞く」というのは、自分の体調を評価する習慣を身につけることです。この「カラダ」には心と身体の両方が含まれます。忙しさに紛れると、仕事優先でカラダのことは二の次になっていないでしょうか？中には半健康状態が続くと、健康な時の記憶が薄れて、体調が良いかどうかの判断もつかなくなっている人もいます。

新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、初期であればあるほど、すなわちウイルスの増殖が爆発的に増える前に漢方薬を飲み始めることで、早く治ります。日頃カラダの声を聞いている人は、「ちよつとだるい」「熱っぽい」「ノド

がいがらっぽい」などのほんの些細な兆候で、「これはおかしいかもしれない」と葛根湯や麻黄附子細辛湯を飲んでしまつたので、結果的に新型コロナウイルス感染症だつたかどうか分からない段

階で治ってしまいます。この2つの使い分けは、比較的体力のある人が葛根湯、体力のない人が麻黄附子細辛湯です。ところが、普段から体調の悪い人は、「ちよつとだるい」という感染初期の兆候も、いつもの疲れだろう、と片付けてしまい、治療開始が遅くなってしまう。

仕事で疲れているだけでなく、親の介護をしていて、自分の健康を省みる暇がなく、親を看取った後に検査をしたらがんが進行していた、などもよくあるケースです。

「カラダの声を聞く」ことは、未病の初期で対処するための重要な手になりになるのです。

ひとりよがりの

健康オタクはダメ

自分の健康に関心を持つことは大変結構ですが、中にはありとあらゆる情

報を入手して、いろいろとやっても心配、という人がいます。我流になり過ぎず、客観的指標を参考にすると良いでしょう。人間ドックは、病気の早期発見を目的にしていますが、できれば

オプシヨンで、血管老化を見るための頸動脈エコー、血管のつまりを見るABI、血管の硬さを見るPWVまたはCAVIなどを追加してください。大塚医院で行っている「漢方未病ドック」では、ABIとCAVI、および血管

老化進行の将来予測となるAGE（終末糖化産物）、酸化・抗酸化をはじめ総合的に見ます。そして、神経系（高度認知機能）、血管系、筋肉系、骨系、ホルモン系などの未病状態を判定します。未病の進行（または老化）は一律

に起こるものではなく、何から老化していくかは個人差があります。例えば、身体が元気なのに脳老化が進む場合は認知症になりますし、脳老化が進行しないうちに身体の老化が進む場合は、

未病漢方事始め

寝たきりになります。身体老化と脳老化が同じように進むのが理想ですが、なかなかそうはならないのが人間のものです。

日常的に健康データを取る

人間ドックを受診しなくても自分でできる客観的計測もたくさんあります。体重、体温、歩数などです。これらは身体の恒常性を保つ生理的な基本情報です。体重は、体組成計を買って毎日測定してください。体組成というのは体重、体脂肪、内臓脂肪、筋肉量、基礎代謝など細かい情報を指します。体内に微弱な電流を流し、電流の流れやすさ（電気抵抗）インピーダンス）の程度を計測し体組成を推定する方法です。筋肉や骨など電解質を多く含む組織は電気を通しやすく、体脂肪はほとんど電気を通さない、という性質を利用して、電気抵抗値と身長・体重から推定したもので、正確ではありませんが、変化を見るには十分です。ブルートゥース付きだといちいち書いて記録する必要がなく、自動的にスマートフォンに記録されるので便利です。私

が使っている体組成計のアプリは過去3年分の変化が見れるので、そのトレンドが参考になります。

その他、スマートウォッチをつけることで、心電図から酸素飽和度など、さまざまな生体情報が取れます。不整脈などは発作がない時に心電図を取っても医師は判断できないので、最近ではスマートウォッチを利用した不整脈の外來なども始まっています。病院と家がシームレスにつながる時代になったのです。

もう一つ、体重管理をしたい人にはアポット社のリブレがお勧めです。センサーを腕に取り付ける時に、細い針がちくつとしますが、毎回の血糖測定は、アプリをダウンロードしたスマホ

を、そのセンサーにさすだけです。

24時間何回でも測定できます。糖尿病患者さんには保険も適応されますが、体重コントロールの場合には、通販で購入できます。大変便利な機器ですが、さすがアメリカの会社で、14日間でセンサーが使えなくなります。1分も違わず使えなくなるのが、憎らしいところです。

こんなので血糖が測れるの？と疑問に思われるかもしれません。血液から滲み出た組織液の血糖を測定するので、血液中の血糖とは必ずしも一致しませんが、食前食後の血糖変化を見るには十分です。

装着したら、毎回の食事で血糖が急激に上昇する「血糖スパイク」を、食

事と運動でコントロールします。

詳細は2023年1月号をご参照いただければ幸いです。

専門家のアドバイスを聞く

こうした客観的な指標と自分の体調の変化に対する解釈と対処法は専門家の意見を聞くのが一番です。エイジングに詳しい医師（老年内科）、抗加齢や未病に詳しい医師（抗加齢医学会の会員医師）などに聞いていただくと良いと思います。もちろん大塚医院も未病に本気ですので、よろしければお気軽にご相談ください。

<https://mebyo-kampo.jp>



わたなべ けんじ
渡辺賢治

慶應義塾大学医学部卒。慶應義塾大学医学部内科、東海大学医学部免疫学教室に国内留学後、米国スタンフォード大学遺伝学教室に留学。帰国後北里研究所（現北里大学）東洋医学総合研究所、慶應義塾大学医学部漢方医学センター長、慶應義塾大学環境情報学部教授を経て、1931年に開設された漢方専門医院、修琴堂大塚医院院長に就任。横浜薬科大学学長補佐・特別招聘教授、神奈川県顧問、漢方産業化推進研究会代表理事、日本臨床漢方医会副理事長、WHO医学科学諮問委員、WHO伝統医学分類委員会共同議長等を兼ねる。1900年以来、西洋医学のみだった国際疾病分類の、第11改訂（2019年）に、伝統医療が初めて取り入れられたが、2005年からプロジェクトの共同議長として長年尽力。主な著書に『漢方医学 同病異治の哲学』（講談社学術文庫）、『未病図鑑』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）、『漢方で感染症からカラダを守る』（ブックマン社）など。