

板藍根を各家庭の常備薬に!

東京都国立市 東診療所所長 王瑞雲

私は生意気でもあるし、傲慢かも知れない。自分の経験を大切にしたいし、実利主義者だと思う。医療においては、理論はどうあれ、その病人だった人が、「普通にもどり、普通に生活出来るのか?」を基準にしてしまう。医療は生きる為の手段に過ぎないのであって、目的ではない。とにかく、子供の頃から私の興味は「自分が普通に生活出来る」ことであり、そのために、ずっと65年も研究(私なりに)を続けて来た。そして2010年、やっと自分が納得出来る結論が出せたのである。「普通の人々が普通に生きられるための、最低条件(為生存市中雑学論)」の完成である(王瑞雲、Wang,Rui-Yun 提論)。それは簡単に言うと五行説に連なる。「木、火、土、金、水」に合わせて「医、食、住、教、法」を対応させる。もし、自分の生存力をチェックしたかったら、「法、教、住、食、医」と後から点検すると良い。

法とは社会的には法律であるが、これは個人には触れることが出来ない。人とは生れてから去るまで不自由な生物で「自由を!」を声高に言うけれど、絶対手に入れることは出来ない。そして仕方がないから個人の法として、一人一人が自分の生き方を確立させ、自立、実行させる。このためには、どうしても教が必要となる。

教とは自分を教育することであり、本当の事を知る努力である。その手段は、言語であり、従って私は若い方には母国語を古典より、現代文まで学び、その上で地球語を1つ、2つマスターして下さいと伝えて来た。

その次は住であって、身の置き所である。

人は透明人間でなく、安心、安全、安定が必要なのだ。そしてこの住には5つの条件がつく。地理的条件、化学物質的、放射能的、電磁波的、政治的条件である。この法教住が確立、自立出来れば、後は難しくない。食は自給自足、地産地消を守れば良いし、医は、自分の身体は自分で守れば良いのだ。

ずっと臨床医として、80%以上の時間を病人達の相談や診察に費やしてしまった私の人生であるが、それは私の学習の糧となっている。人は好きで生まれて来たのではないし、生来、性悪な生き物であるが、その「生きよう!」とする欲望は、いじらしい位である。私自身もそうだから、他の人も「生き延びようと必死なのだろう?!」と理解出来るのだ。そして私は、医師とは「人が生きようとするのを助けるのが仕事」と考えているので、結果的に「何でも屋さん」となる。

さて、私は医療ピラミッドの土台である食養学(日本伝統食)までたどりついたのであるが、板藍根というのは、とても役に立つと実感して来た。日本におけるゲンノショウコ、センブリ等の民間薬と同じように、中国、台湾では、昔から家庭薬として当たり前のように使われてきたものである。日本でも、エキス剤が出来てから普及しやすくなった。

板藍根とは、アブラナ科のホソバタイ、タイセイ、キツネノマゴ科のリユウキュウアイなどの根である。

「青は藍より出でて藍より青し」という諺があるが、藍染の染料として使われるインジゴ、その前駆体であるインジカンという色素

成分は、これらの植物にも多く含まれているものである。

この板藍根の主な作用は、

- ①抗ウイルス作用：感染の予防、体内増殖を抑える作用
- ②抗菌作用：細菌感染予防、体内増殖を抑える作用
- ③免疫力増強作用
- ④解熱消炎作用

である。具体的には、中医学では清熱解毒、涼血利咽の薬能を持つとされる。

- ①よく発熱する人
- ②カゼをひきやすい人
- ③口内炎やヘルペスのできやすい人
- ④すぐにノドの炎症を起こす人
- ⑤ニキビが化膿しそうな時に

などに適している。

この板藍根エキスは、衰弱のはげしい人、冷え性の強い人には使えないが、それでも小太郎のしょうが湯（生姜、本葛、糖分が配合されている）と併用すると安心して飲める。2009年10月の日曜日、日本中がインフルエンザの流行で大騒ぎの時に私は市の当直医として詰めていた。39℃～40℃以上という人々のみで70人以上を1人で診たのだ。タミフル、リレンザ等マニュアル通りにどんどん処方して、正に数だけをこなしたのである。そして午後7時、終わってほっとした時、私は私の医院に来られる方々に誰一人として逢わなかったと気付いたのだ。

翌日より、私は医院に来られた患者さんにその日の生活の様子を聞いた。まずインフルエンザに罹る人は多くなかった。皆、日本の伝統食（日本総合医学会附属食養学院での教え）を守り、板藍根を使って、自宅で自己治療をしていたのだ。

ほとんどの人がワクチンも何も打たず、普

段の養生、食養を守った結果がこうなのだ。板藍根を私の患者さん達は常に自宅に多めに所有しておられ、そのためか、こんな時高熱をだしても慌てない。きちんと対処出来るのである。

生き延びる一つの方法が日本の伝統的統合医療だと信じる私は、カゼ症候群・インフルエンザが、対処方法の違いで、幸、不幸の分かれ道となると思う。

その位、板藍根はすごいのである！

週刊朝日ムック本『本格漢方2012』に、匙倶楽部商品を広告掲載

週刊朝日の「漢方」シリーズは、毎年1回発刊されており、多くの読者の支持を受けてきました。本年度も3月21日に発刊されます。

弊社では、表3（裏表紙の裏）に匙倶楽部の広告をいたします。

独活寄生丸、芍帰調血飲第一加減、補気建中湯の商品を前面に出すとともに、患者様一人ひとり合わせた漢方薬の品揃があることを紹介した内容になっています。

万人に効く漢方薬はありません。

しかし、一人ひとりにあう漢方薬はあります。
例えば、こんな方・こんな症状にはこんな漢方薬をおすすめします。



一人ひとりの顔や性格が違うように、一人ひとりにあう漢方薬も違います。

小太郎漢方製薬は、患者様一人ひとりの症状・体質に合わせた56処方(2月15日現在)の豊富な漢方薬で、皆さまの健康を応援しています。まずは、お近くの漢方専門店にご相談ください。

商品のお取り扱い専門店は、右記までお電話ください。 ☎ 0120-410912 受付時間 午前9時～午後5時30分 (土・日・祝日を除く)

〒753-0071 大阪府大阪市北区中津2丁目5番23号 小太郎漢方製薬株式会社 <http://www.kotaro.co.jp>

私の「板藍根」の使い方

東診療所 王 瑞雲

中国、台湾では板藍根はありきたりの生薬です。例えば日本では、昔、ゲンノショウコ、センブリ等が民間薬として各家庭で煎じて飲まれていました。そのレベルのもので、日本に板藍根エキス剤があると知り、私が外来診療に使うようになってすでに数十年となります。

私がこの「板藍根」生薬エキス剤を好むのは他でもありません。漢方薬を処方するには「証」を選ぶ必要があるのに、この板藍根エキス剤は、特別なことがない限り（特別と言うのは、衰弱が激しいとか冷え性が強いとか、つまり板藍根に薬負けする人）、証にこだわらずに使用できるので、家庭薬として重宝だからです。私の場合は、更に怖がり、板藍根エキス剤に生姜湯（生姜汁＋くず湯＋糖分少々）を加えるのです。板藍根エキス剤はご存知の方も多いと思いますが、抗生物質の効かないウイルス性疾患に西洋薬の総合感冒剤くらいの働きをしてくれるのです。

私たち総合医療、総合・統合医療を中心に長年人々の健康をサポートしてきた者から言いますと、食養学の基本は、「人は他の生物の生命を頂戴して生きている」ものですし「人の体は食べ物の化身」と分かるのです。ですから「生命なきものは体内に入れてはいけない」という原則を守る努力をします。私から言いますと、一つの治療法で100%とはいきません。食養（日本伝統食）、養生を守り、民間療法、薬膳、鍼灸、アロマ、ホメオパシー、サプリメント他あらゆる運動療法も含め、自分でできることは自分でする努力をしても、間に合わず漢方薬や西洋薬を使う必要がある場合だってあるのです。それでも力不足で結

果的に手術という手段を使うのですが、色々必死に手を尽くしても命を失うこともあります。板藍根は生姜湯（市販）と共に家庭薬として持ってもらおうと非常に医師は楽になります。

私は「病気にかかっても病人になるな」と極力本人が自分の身を守る努力をされるのをおすすめするのですが、その分医師の仕事、特に医術はきちんと評価されるべきだと思うのです。医療の薄利多売は不幸です。世の中から病人を減らすためには、医師は死ぬまで幅広く学習し続けなければ、時代についてゆけないのですから、そのために単価の高い仕事としてきちんと評価されるべきと考えています。そんな中で板藍根エキス剤の使い方をきちんと学び、そして一般の人々に家庭薬の一つとして常に備えておくように指導する。そうすれば新旧インフルエンザに限らず、あらゆるカゼ症候群に使えますので、病気にかかっても人々は病人にならず、家の中で養生治療でき、人としての生活に余裕が持てます。病人が少なくなる分、医療単価を高くすれば医師が過労死することも、過労自殺もなくなるでしょう。板藍根エキス剤はそのくらい使いやすいのです。

毎年インフルエンザシーズンは大きく騒がれるのですが、私は病気は全て体力、免疫力次第と考えていますので、びくびくする必要はないのです。予防注射も抗ウイルス剤の化学薬品も全く不要。私の外来では、ひたすら前に書きましたように食養（日本伝統食）に始まる総合医療、総合・統合医療の方法で治まってしまう。最も私の所は自費診療ですからできるのかもしれませんが。