

○未病(みびょう)とは

近年、漢方薬が多くの病院でも取り入れられ、未病という言葉をよく聞くようになりました。未病は2,000年前の後漢の時代に、中国最古の医学書とされる**黄帝内経**にはじめて書かれています。このなかで、未病とは病気に向かう状態を指し、この未病の時期を捉えて治すことの出来る人が、お医者さん(医療者)として最高人(聖人)であると書かれています。つまり、名医は未病を治すといわれるわけです。現代医学は臓器移植ができるまで進歩していますが、肩こりや、冷え性、便秘などを治せないのも事実です。

日本では江戸時代、貝原益軒の「養生訓」に、この未病について書かれた箇所があります。未病とは、一言でいうならば**半健康で、病気に進行しつつある状態**とされています。別の言い方をすると**健康と病気の間**の状態ということが出来ます。

心筋梗塞や、脳卒中で急に倒れた人や家族の話の聞くと、**昨日まで元気だったのにとよく**言われます。そんな時、私は、「人は、事故以外、急に倒れたりすることはありません。何か前ぶれがあったはずです。」と聞きます。この状態を、未病というわけです。また、日本未病システム学会では、自覚症状はないが、検査で異常がある状態「**西洋医学型未病**、自覚症状はあるが、検査では異常がない状態を**東洋医学型未病**に分類しています。

○未病と生活習慣病

いま、日本人の2人に1人はがんに罹り、3人に1人ががんで亡くなるといわれています。そして、心疾患で16パーセント、脳血管疾患で11パーセント亡くなります。これらで日本人の全死因の6割を占めています。実はこれらの病気の大部分は、未病の知識を持つことにより予防でき、また病気になって

も軽症で済むことが多いのです。高血圧・高血圧症・肥満などの**メタボリック・シンドローム**、**脂肪肝**などの**危険因子**が、日本人の全死因の6割を占めている**三大成人病**(がん・心臓病・脳卒中)の原因となります。これらの状態を**生活習慣病**といいます。これが**未病**そのものなのです。

未病という考え方は、健康であっても、病気であっても、常に自分の生活習慣に気を配り、より本来の姿に近い心身の状況にもっていきこうとする、人間としての生き方の姿勢をあらわしている言葉なのです。

○漢方の知恵

漢方は、未病を治すことを得意としています。特に、病院の検査では異常がない場合、自覚症状を取ることは、そんなに難しいことはありません。アレルギー性鼻炎や更年期障害、胃腸虚弱、最近増えている**不安神経症**などは漢方薬がよく効きます。

漢方医学は病気の原因を**気・血・水**(き・けつ・すい)に分けて考えます。気の病の初期は未病としてとらえています。不安神経症などは、**気の働き**と考えています。気とは、大きな意味でいうと人のエネルギー全体を、狭い意味でいうと、精神面に関するエネルギーのことをさしています。

また、最近増えている**キレる人が多いのも**気の病ですが、**DHA(ドコサヘキサエン酸)**が少ない人は、キレたり、うつ状態になりやすいようです。またカルシウムや亜鉛などのミネラル不足も原因となります。DHAは、アジ、サンマ、イワシ、サバ、サケなどの青魚に多く含まれています。更年期障害は、以前は、**血の道症**ともいわれ、漢方医学の**気・血・水**の**血**の代表的な症状です。また、めまい、耳鳴り、ムクミは**水**の代表的な症状です。

参考文献 漢方の知恵 藤原 勉著 文芸社