

第2章 漢方の基本的な考え方

◆漢方で大切な＜虚実＞

漢方の考え方を理解する上で基本的な概念となっているのが、＜虚実＞です。こちらの2枚の写真を見て下さい。この線は肋骨弓角を表したのですが、こちらは非常に骨格が頑丈で丈夫です。こちらの方は骨格が華奢で肋骨弓角も狭くなっています。これだけですぐに判断できるものでもないのですが、一般に漢方では、こちらは実証の方によく見られるパターン、こちらは虚証というパターンです。

では、この＜虚実＞とは何を表すのでしょうか。虚実の「実」は「体力充実」の実、「虚」は「虚弱体質」の虚と考えるとわかりやすいでしょう。漢方的には、病気に対する抵抗力と考えることも可能です。

こちらは、実証である体質強壮な方の特徴です。代表的な例は、体質強壮な人は、体型が「筋肉質で固太り」筋肉は「弾力的で緊張し、よく発達している」そして体温調節については、「夏は暑がるがバテない」「冬は比較的寒がらない」「通常、寝汗はかかない」というのが特徴です。

活動性は疲れにくくて、積極的であること。

sssssもう1つ、消化器に関しては、「過食しても大丈夫」「食べるのが速い」「1食抜いても平気」「冷たいものも平気」「1日でも便秘すると不快」と、このようにいろいろ特徴がありますが、これらが全部そろう人はあまりいません。

漢方全体に言えることですが、このような特長がすべてそろうことは重要ではありません。大きくこのようなパターンがあてはまるという「パターン認識」が良いのです。

ただし、「パターン認識」であるが故に見逃してはならないポイントがあります。このポイントが、消化器症状と活動性です。

＜虚実＞の判断は、消化器症状と活動性の2つを見るとだいたいわかります。この場合、消化器は、「過食しても大丈夫」「食べるのが速い」「1食抜いても平気」など、また、活動性は「疲れにくい」などといったもので、この2点にポイントをしぼって考えると、パターンとして、こういう人はがっしりしている、つまりは実証と判断できるわけです。

こうした視点は西洋医学にはないもので、これが“もう1つの医学”というわけです。

次に、虚証の特徴です。

代表的な例は、体型は「やせ型の下垂体質」「いわゆる水太り」となっていますから太っている人にも虚証の人はいます。これは、太っていることややせていることがそれほど重要でないことを意味します。

やはり、重要なのは、消化器と活動性です。

消化器症状は、「過食すると不快で下痢をする」「食べるのが遅い」「食後の眠気と倦怠感」「空腹で脱力感を覚える」「冷たいもので腹痛や下痢を起こす」「数日排便がなくても平気」、また、活動性は、「疲れやすい」「消極的」などです。太っているか、やせているかという目で見ると、日本人の6～8割は中間証となってしまいますが、このようにポイントを絞ってみると、わかりやすくなると思います。

