

「呼吸が大事」の背景には東洋医学の理論があります。

Kayo Kubota
久保田佳代
株式会社氣生 代表取締役
薬剤師・心理カウンセラー

豊島区南大塚にて氣生薬局を開局。
昭和薬科大学卒業後、漢方の道へ進む。
27年間、漢方医学に携わる。
ハツ目漢方薬局上野店にて管理薬剤師
を経験後、地元長野市にて漢方の氣生を
開局。
東京都江戸川区、新宿三丁目と移転。
現在は豊島区南大塚にて開局。
漢方茶マイスタースクールを開講、数多く
の修了生を輩出。
日刊ゲンダイ連載、晋遊舎ムック「カレーの
便利帳」、マガジンハウス「anan」、朝日新
聞出版「AERA」等、各種メディアを通して
漢方や東洋医学の魅力を伝えている。
～漢方薬・漢方茶・カウンセリング～
あなたのココロとカラダのケアのお手伝い
一緒に『kanpou-life』楽しめましょ！

SPECIAL
INTERVIEW

日本人のための
東洋医学・漢方入門
― 食事と呼吸で活力を取り戻す ―

症状だけでなく「人」そのものを診る漢方の世界に心惹かれ、漢方薬剤師として27年のキャリアを積んできた久保田佳代氏。カラダとココロの両面から健康にアプローチする薬局を経営するかたわら、漢方茶、スパイスカレー、薬膳鍋キットなどのオリジナル薬膳商品の開発・販売、さらには漢方茶アドバイザー・マイスターのスクール運営も行っている。心と体のバランスを失いがちな現代人の役に立つ、漢方と東洋医学の基本について聞いた。

村上杏葉＝インタビュー 佐々木信行＝写真

日常にある「薬膳」の
ニュアンス

― 昨今マクロビオティックや薬膳カレーなどが流行っていますが、その背景にある漢方や東洋医学については知られていないことがたくさんあります。漢方とはいったいどのようなものなのでしょう？

江戸時代、西洋医学がオランダから日本へ伝わってきたときに「蘭方医学」という呼ばれ方をしたのに対し、今から2000年程前の後漢の時代に中国から伝わった東洋医学が「漢方医学」です。中国から発祥し、それが韓国や日本に伝わってそれぞれの地に根ざした医学（日本漢方）として発達してきました。ところが明治28年に日本で医師を名乗れるのは西洋医学の免許を持つ

者のみとの決定以来、西洋医学がメジャー、漢方はマイナーな存在となりました。しかし漢方や東洋医学自体は日本古来から現代に到るまで淘汰されずに伝えられてきた息の長い医学なのです。

― 「薬膳」というと、とても体によさそうな印象がある一方、自分で用意するにはちよつとハードルの高い印象もありますが…。

カジュアルなところでいうと、お刺身に添える「薬味」なども薬膳の一種です。

「薬味」という言葉はもともと漢方の処方に使われる生薬を指しています。ネギ、大葉、わさびなどは、刺身など生のものを食べる習慣のある海に囲まれた日本においてお腹をこわさないよう食材を殺菌する意味合いがあります。ほかにも夏野菜カレー

や冬の豚汁なども薬膳の概念にしっかりと寄り添っています。夏野菜には体を冷やす効果が、豚汁の具材に入れる根菜類には体を温める効果があります。体調に合わせて、季節の食材やメニューを取り入れることが薬膳の基本です。

― 日本では日常の食事の中に薬膳のニュアンスが浸透しているですね。

薬膳というのは身体の不調の改善には「何を食すればよいか」を経験医学的に積み重ねた食養生のひとつです。中国最古の薬物書といわれる『神農本草経』には、365種類の植物・動物・鉱物が上薬・中薬・下薬に分類されています。古代中国には食を通じて王様の健康を管理する医師「食医」が存在しており、病気になる前の「未病」の段階

から草根本皮を使った食事により体調を管理していました。治療にあたる医師の中で最も位が高かったのです。食と健康は切り離せないものであるという東洋医学の性質をよく表していると思います。

― 日本には今でも「医食同源」という言葉が残っていますね。

もともと中国では「薬食同源」と言いました。普段の食事に気をつけることが健康を保つことに通ずる、つまり「『薬』と『食べ物』の源は同じ」という意味です。約50年前にNHKが「薬食同源」という言葉を料理番組で紹介しようとした際「薬」という字がいわゆる「おくすり」を連想させるという理由で「医」に変え、それが「医食同源」という言葉としてそのまま定着したと言われています。

株式会社氣生 代表取締役
薬剤師・心理カウンセラー

久保田佳代

Kayo Kubota

久保田先生に聞きました！

なぜ風邪を引くというの？ 新型コロナウイルスも風邪なの？

東洋医学では、天と人とが一体であると考えます。自然を「大宇宙」、人間の体を「小宇宙」とし、自然界で起こることと人間の体で起こることとはリンクしている、この考えを「天人合一説」といいます。

人間が罹患する病気も外界の働きが大きく影響していると考えます。まず気候変化になぞらえて自然界には6つの気が存在します。それを「六氣」（風・温・熱・湿・燥・寒）といい、それぞれ春・夏・長夏・秋・冬の「五季」とリンクしています。六氣が人体に悪い影響を与えると「氣」は「邪」に変わります。たとえば「風」に「邪」がつくと「風邪」になります。寒気がしてぞくぞくして熱が出る。これは春に多い病気のことなのです。〃風邪を引く、の〃引く、は、風が運んでくる邪を身体に引き込むところからきています。

新型コロナウイルス感染症は、この状態とはまた少し違い「温病」と捉えます。倦怠感や頭痛があり身体に熱がこもった感じの夏風邪に近い症状です。しかしこれも漢方で対応できますし、臨床例もたくさんあります。

ただし漢方は西洋医学と違って病原菌自体を退治するという発想ではないので、同じコロナによる感染症でも一人ひとり異なる処方になります。



に女性を元気にしたいなという思いが強いです。

――女性を元気にしたい、とは。各国の男女格差を比較したジエンダーギャップ指数は、日本は毎年低いです。2021年は世界156カ国中の120位で、先進国であるにもかかわらず信

じられないような低さです。なぜこんなことになってしまったのか私なりに考えてみました。理由の1つは価値観や生き方の〃不自然さ〃です。女性は本来とてもエネルギーの強い生き物だと思のですが、現代の女性はそのパワーが削がれていて元気がない感じがします。食生活や暮らし方のバランスが偏っているなど、不自然な印象を持ちます。妊娠の相談も多いですが、不自然な体で「自然なこと」妊娠・出産〃をしようとするから無理が生じるわけです。

――妊娠中の女性をはじめ、現代の女性の不自然さとは、たとえばどんなことが挙げられますか？

体を冷やすファッションをしていたり睡眠が足りなかったり、過剰にお肌をお手入れしていたりなど、いろいろあります。夜に生野菜のサラダを食べるのも体を冷やす原因になりますし、それを知らない人も多いと感じます。野菜ばかり食べて肉を食べない生活も、一見体にいいように思えて、実はバランスの悪い食生活です。東洋医学では何ごと



りなど、いろいろあります。夜に生野菜のサラダを食べるのも体を冷やす原因になりますし、それを知らない人も多いと感じます。野菜ばかり食べて肉を食べない生活も、一見体にいいように思えて、実はバランスの悪い食生活です。東洋医学では何ごと

kio 氣生薬局
〒170-0005 東京都豊島区南大塚1-47-5 EDELFRAU 1F
TEL.03-6304-1554/FAX.03-6304-1559
営業時間：9:00～19:00(月～金曜日)/9:00～13:00(土曜日)
漢方茶アドバイザー・マイスタースクール開講
定休日：日曜・祝祭日
http://www.kiokio.net E-mail:kiokio@eagle.ocn.ne.jp

Facebook Instagram Twitter LINE

久保田先生セミナー情報

とっておきの薬膳スープでぶるぶるお肌とほっこりカラダを手に入れよう！

<冬の養生>
薬膳スープから学ぶ東洋医学・漢方

日程 **12月1日(水)** 11:00～13:00
受講料 IHTA会員：5,000円 / 一般：7,000円

オンライン開催

主催：(社)国際ホリスティックセラピー協会(IHTA)
お申込みはHPから！⇒<http://ihta.or.jp/ihta-seminar-top/>

プレゼント付
ご自宅に薬膳スープキットをお届け！

「氣」というと抽象的なものに聞こえますが、皆さん氣のつく言葉を考えてみてください。『氣力』『氣合い』『元気』『氣配』など、普段私たちが何気なく使っている言葉がたくさんあります。そしてこの「氣」を体内に充実させるために重要なのが「呼吸」です。

――ヨガや整体に携わる人は感覚的に理解できるところかもしれません。しっかりと呼吸することで心身の両面によい影響がありますね。

呼吸は単に肺で空気を出し入



五行色体表

五行	木	火	土	金	水
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五主	筋	血	肌肉	皮	骨
五竅	目	舌	口	鼻	耳
五情	怒	喜	思	悲・憂	恐・驚
五色	青	赤	黄	白	黒
五季	春	夏	土用	秋	冬
五味	酸	苦	甘	辛	鹹

「五行」によって自然界を分類したとき、わかりやすく示したものが「色体表」(上の図)です。「五臓」が「五行」に相当するように、季節や色、味といったさまざまな要素もまた、相当する「五行」の属性を持ち、相互関係にあります。



一人ひとりが持っている活力を漢方で取り戻す

――一人ひとりに合わせた漢方薬の処方のほか、漢方茶や薬膳スパイスなどオリジナル商品の開発、さらに漢方茶アドバイザー・マイスターのスクール運営など漢方に関するさまざまな取り組みをしていらっしゃる久保田先生ですが、これからのどのような活動をしていきたいですか？

漢方の世界は言葉で表現するのが難しいものがたくさんあります。しかしその見えない世界に確かな「何か」があります。それぞれ「人」の中の「何か」を、私は相手から感じたままお伝えします。またその方が言葉を声に出して発すると再び自分自身の耳で聞くという作業をし、実はそれが相手の「気づき」となります。一緒に向上していけるようなイメージです。最近