

# 東洋医学通信

〈発行元〉

阪神中国医学研究所  
尼崎市長洲本通1-16-17

〈連絡先〉

06(6488)8149

## 『未病について』

東洋医学的な考えでは「未病」は発病には至らないものの、軽い予兆がある「未だ病まず」な状態のことを指します。つまり、症状が軽いうちに異常を見つけて病気を予防するという考え方です。元をたどると、二千年以上前の後漢の時代に著された中国最古の医学書とされる『黄帝内経素問(こうていだいけいそもん)』に「聖人は未病を治す」という部分があり、そこに未病の時期をとらえて治すことのできる人が医療者として最高の力量を持つ人(聖人)であると書かれていました。未病はとても長い歴史を持つ言葉ですが、日本でも貝原益軒が一七二二年に著した『養生訓』でも触れているように、その考えは古くから知ら

れています。

「病気になる前に治す」という考え方は現在の予防医学にも通じており、これからますます注目されています。

## 『免疫力』

免疫力とは、体内で発生した異物を見つけて撃退し、自分の体を守る力のこと。免疫力が低いと、さまざまな病気になりやすいので、免疫力を高めておくことが大切です。免疫力の低下は、病気を引き起こす手前の「未病」の状態。未病の段階から症状を改善することで、より健康な状態へと近づくことができます。



## 『未病の始まり』

最近、何となく体がだるい、疲れやすい、体が冷えるとか、頭痛や肩こり、めまい、不眠といった体の不調を感じる自覚症状はありますか？

もし、こうした体の不調を示す症状を自覚しているのに「健康診断の結果も悪くないし、忙しいからちょっと調子が悪いだけ」なんて、軽く考えているとしたら要注意。病院の検査で異常が認められなかったとしても、こうした自覚症状があるということがすでに未病の状態です。未病の症状は人によってさまざま。少しでも調子がよくないと感じたら、それは未病の始まりなのです。

しかし、未病には、自覚症状がない場合もあります。健康診断などの検査結果で異常がわかってはじめて、体の不調に気付くこともあるからです。いずれにしても、未病と気付いたら、早めにケアをすることが、健康を取り戻すための重要なポイントです。

## 『鍼灸・漢方で免疫力アップ』

東洋医学(鍼灸・漢方)では、症状を抑えるのではなく、人が本来持つ治癒力を引き出すことで、病気を治そうとします。この病気を治そうとする力が、すなわち免疫力です。

鍼灸・漢方で免疫力を高めましょう。

鍼灸師 渡邊清剛

## 東洋医学が意味する健康とは？

