



『ああ～楽しい！実は四苦八苦しています』

中医薬膳師コース 12期生 高橋 雅枝

私は若い頃、パールバックの「大地」を読んで中国の人々の三世代先まで考えて行動をしているスケールの大きさに、驚きと感心を抱いておりました。そして、中医薬膳学の人と自然等を同次元と考えているところに中国という地域・環境・季節等々だからこそ生まれたと納得し、とても深いものを感じております。

私は小さい頃から胃が悪く、冷え症・肩こり等々体調はいつも良くありませんでした。その為か健康にはいつも関心を持っており、いろいろな本を読んでおりました。その中で薬には頼らず、添加物の少ない低農薬の食品や季節の野菜を中心に多くの野菜料理を取り入れておりました。

また、いろいろな人に巡り合い、心も少し強くなり心身共に元気になり、今は子供の頃の体調不良はなくなりましたが、まだまだ健康には関心があります。

現在、毎回聞きなれない言葉や学説、特に劉先生の質問に四苦八苦しておりますが、楽しい仲間ができ、毎回楽しく勉強させていただいております。

まだまだ先は見えませんが、この薬膳を学ぶことにより私自身だけではなく、いろいろな人々にも健康で元気で楽しく生活できるような一助に役立てられたと思っております。



手作り酒



『冬期スクーリングに参加して』

通信教育・国際中医師コース 栗林 秀樹

2日目午前、劉先生の講義は、歴史上の不

老長寿にまつわる話から始まった。清の始皇帝が東方に不老の薬を求めて遣わした徐福の話（漢書郊祀志）・長命であった皇帝の話（山海経）・枸杞の長寿作用の記述（史記？漢書？正確な出典は私の不勉強のため記載できず）等の話を楽しく聞かせて頂いた。これは「あまり教科書を睨んでいると疲れるから」という劉先生の御配慮でもあるが、古典を追及して根拠を明示する考証学の立場は、医学が検証可能な学として在り続けるためにも重要なのである。中医はあくまでも科学であり、疑似科学や宗教とは峻別される。上述のような歴史上の話から、主題は臟象学説へと移った。五臓がどのような働きをしているのか、五行学説に帰着させた解説があり、次に五臓の各々について、構成する精・気・血・津液が不足すると、どのような病態が生じるのか、主に虚証についての解説があった（実用中医学）。老化防止にせよ、慢性疲労にせよ、気・血・津液の不足、すなわち虚証の観点から正気を補う補法が重要である。講義では、各々の証に対しては必ず合致する治法を対応させることを強調していた。治法で用いる中薬は「食薬学」を参照しながら、補気薬・補血薬の現物を見させて頂いた。中薬は実際に見て触れて匂いをかぎ味わうことが重要なのである。

2日目午後の安里先生の実習は老化防止の薬膳（薬膳の基本）であった。私は流し野菜のズッキーニの代わりに用いた長芋の下ごしらえに再び挑戦した。2日間長芋を扱って手指に発赤腫脹疼痛掻痒が出たが、これを見た先生から食用酢を塗布する治療をして頂いた。恐らくは肝鬱に、元来の脾虚と熱証から湿熱を生みやすいたため発赤腫脹したのである。「食薬学」によれば、酢の効能には消腫軟堅があり、醋炙には疎肝（収斂？）止痛の意味がある。この外治法により発赤腫脹は20分ほどで収まった。中医学の有用な知恵である。初日の様に分担で作業しながらも、全員が参加したのは水餃子で、これは調理の素人にとつても大変面白い。

皮をこねて、小さな塊を薄く広げ、具を入れて閉じる一連の作業が楽しかった。自宅では是非作ってみたいものである。

つけた形で解説があり、次に、気と血の働きについての説明があった（実用中医学）。また便秘を例に挙げて、同じ便秘でも弁証が細かく分かれることが示され、弁証に応じて治法が異なることを教えて頂いた（中医薬膳学）。更に「食薬学」を参照しながら、滋陰薬・助陽薬・瀉下薬・理気薬を実際に見せて頂いた。

最終日午後の安里先生の実習は、便秘の薬膳（薬膳の基本）であった。初日は皆、若干遠慮がちであったが、最終日は参加者の意思疎通が図れたようで、前の2日間よりも一層連携作業が上手くいっており、調理には素人の私には更に入り込める余地は無くなった。その為、私は洗い物に専念することにした。試食では再び全員の自己紹介があり、その中で、中医や中医薬膳学とは異なる食事療法に触れた方もおられ、また一方で、西医に対して批判的な言葉も聞かれた。しかし、同席した劉先生からは、食物の部分的な性質のみを取り扱った食事療法については、中医や中医薬膳学と異なり、検証がなされていないこともあり、失敗した場合に生命に関わる危険性もあることが示唆された。また西医に対しては全面的な批判や拒絶をするのではなく、成果を上げている部分は素直に認めて許容し、取り入れていくほうが良いとの御指導もあった。総じて、客観的で冷静な立場を取るように勧める助言と受け止めた。西医に半ば興味を失いつつある私にとっては、寄せ綱となった。あるいは、西医は面白くないと口にする私の迷妄に対する説諭であったのかも知れない。

以上が2010年冬季スクーリングの概括である。通信生の一入として思うに、自学自習だけでは、つい独善的な発想となりがちである。どうしても偏った見方をしがちである。あるいは一部分にしか視点が向かない。また何が基本的な概念なのかを見失いがちである。スクーリングの良さの一つとして、このような偏見を排し、中医と中医薬膳学を網羅的、概括的に見直し、自己の学習態度を客観視することができる。また、講義内容を復習する中で教科書や原典を参照して思わぬ成果を身につけることができる。同等に重要なのは調理実習である。食薬は自分の目で見て触れて匂いを嗅ぎ味わって、五感を駆使しなければ理解できない。実際に自分の手を動かして作る立場にならないと、薬膳の意味内容は理解できない。実践をせずに教科書を読むのみでは机上の空論に終わってしまう。劉先生の著書「実用中医学」という書名には、このような含意があるのではないかと参加する前までは、講義中は何とか指名されないようにと祈り、実習を如何に目立たずに乗り切ろうかと考えていた消極的な私にとつて、今回のスクーリング参加により、予想以上の大きな収穫があった。

御指導頂いた劉海洋先生と安里清子先生に深く感謝申し上げます。