



# 2011 年度薬膳の旅 ～河南研修旅行記～

【連載 1】

2011年5月29日(日)～6月4日(土)、劉先生以下14名が、医聖と尊称されている張仲景の故郷、河南省へ研修旅行に行ってきました。今号から連載にて各参加者から募った研修旅行レポートを掲載致します。

## 河南中医薬大学研修

2011.6.4

中医薬膳師コース13期卒業生 鶴井 恵美 長江 恵美子

河南中医薬大学は、1958年に設立された中医薬を専門にした歴史のある総合大学です。

私達は、伝統あるこの大学で1,000種類以上の水浸植物標本と乾燥植物の標本を見学した。その後、韋大文教授による、薬としても養生としても使える「傷寒論」の中の処方についての講義を受けた。

張仲景は、後漢時代の医師で「傷寒雜病論」を書いた人物だ。彼は、脾胃をいかに健康に保つかが重要と考えていた。韋教授は、「傷寒論」の中のいくつかの処方を紹介して下さった。その一つとして「甘麦大棗湯」について詳しく説明したい。

「甘麦大棗湯」は、甘草・小麦・大棗で組成されている。心を養って精神安定、脾胃を調節する。ノイローゼ、ヒステリー、更年期障害による不眠などの精神不安に使う。

この処方を服用していても効果が得られない時は以下の食薬を加える。

イライラが治まらない時  
 動悸がひどい時  
 怒りっぽい時  
 ノイローゼ  
 精神興奮  
 幻覚  
 妄想  
 全身がだるい時  
 耳鳴り、足腰がだるい、五心煩熱の時

麦門冬 竹葉 丹参  
 丹参 茯苓 党参  
 香附子  
 生地黄 百合根  
 龍骨 牡蛎  
 磁石  
 酸棗仁 合歡皮  
 芍薬  
 女貞子

を加える。

又、「甘麦大棗湯」は他に  
 出産後の気虚には 黄耆 白朮 防風  
 出産後の血虚には 当帰 酸棗仁

を加える。

生理中の気分の落ち込み、不眠にも用いる。予防として生理一週間前から服用し、心理情緒を調整する。

「甘麦大棗湯」を基本としてさらに食薬を加え、それぞれの症状を軽減できることを学び、中医学は奥深いことを再認識した。

張仲景は、約2,000年程前に病気の治療のみでなく未病についても考えた。現代もこの処方が日本で多くの人々に使われていることには驚かされる。



(上)河南中医学院郭副院长  
(左)講義を受講中の参加者

