



### ご挨拶



院長 小森 貴

あけましておめでとうございます。佳いことがたくさんある1年になることを願っております。

さて、冬は皮膚の乾燥やかゆみが気になる季節です。皮膚には、病原菌など外からの異物を防いだり、体内の水分を保持したりする機能がありますが、年齢や環境などの要因で皮膚の水分が少なくなると、皮膚のトラブルが起きやすくなります。中高年の人では手足、特に膝下がカサカサしやすく、皮膚が粉を吹いたりひび割れたりすることもあります。また、かゆみが生じて掻いてしまい、ひどいと悪化して湿疹になることもあります。

乾燥による皮膚トラブルは、日常の対策でかなり防ぐことができます。以下を参考にして、気持ちよく冬をお過ごしください。

- 1 保湿**：最も大切なのが肌の保湿で、入浴後が効果的。十分に水分を拭き取ったらずくに保湿効果のあるローションなどを塗る。手を洗った時は、すぐ丁寧に拭いてクリームを塗る。また、老若男女を問わず、今は肌の状態が悪くないという人でも、スキンケアを毎日続ける。
- 2 加湿**：エアコンや床暖房などが普及したこともあり、乾燥しやすい環境になっている。加湿器を使ったり洗濯物を部屋に干したりして、湿度は50〜60%くらいに保つ。温度計と湿度計を備えておくとよい。
- 3 入浴**：湯温が高いと皮脂が失われやすいので、42℃以上の熱い湯は避け、湯船に長く浸かり過ぎないようにする。体はゴシゴシ洗い過ぎない。
- 4 食事**：ビタミンAやEを取るように心がける。味付けの濃いものや香辛料、アルコールは控えめに。
- 5 その他**：肌に触れる衣類は刺激の少ない木綿などにする、掻かないように爪を短く切る、ストレスを溜めない、睡眠を十分に取り疲労を溜めない。

# 温泉へ行こう!



温泉天国  
ニッポン

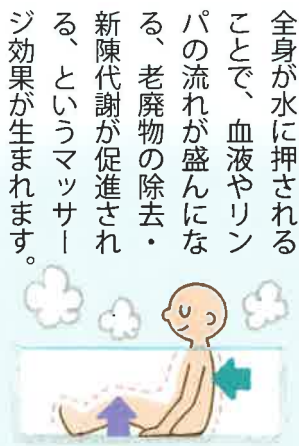
## 安全で快適な 温泉の入り方

日本人の「心のふるさと」、温泉。温泉を病気の治療や予防などに用いる「温泉療法」には、長い歴史と科学的な裏付けがあり、健康増進や予防医学の領域では温泉の活用が再認識されています。

### 「水圧」「浮力」「温熱作用」が体に効く

温泉が体に及ぼす影響には、大きく3つあります。それは「水圧」と「浮力」と「温熱作用」です。これらをよく生かして体に「刺激」を与えたり、「保護」したりするのが温泉療法です。

**水圧**：肩まで湯に浸かる「全身浴」では、思いの外、水の力がかかります。1cmあたりでは数十gですが、全身にかかる水圧を合計すると、500〜600kgにもなります。全身が水に押されることで、血液やリンパの流れが盛んになる、老廃物の除去・新陳代謝が促進される、というマッサージ効果が生まれます。



**浮力**：全身浴では、浮力によって体重は9分の1〜10分の1まで軽くなります。そのため、筋肉や関節の負担が減って緊張が取れ、神経の緊張も緩和されます。

**温熱作用**：皮膚の毛細血管が広げられ、血流が増加します。温まった血液が心臓に運ばれ、そこからさらに全身を巡ることで体中が温まる。湯温がぬるめなら心身が休息の状態に、高めなら心身は活動の状態に入ります。

### 泉質の違いを利用する

「温泉大国」の日本には、温泉源が実に2万7000カ所ほどもあり、温泉水に含まれる成分や含有量などによって決まる「泉質」もさまざまです（表）。泉質によって体に与える影響は異なってくるから、その違いを知っておけば、自分に合った

温泉を選ぶことができます。泉質は、温泉の脱衣所などに掲示されているほか、ホームページなどでも紹介されています。

### 安全で賢い入浴法

入浴の基本は、十分に休息をとって入ることです。温泉に着いたら、一休みしてから入浴します。体に溜まった老廃物も、そのほうが排出されやすくなります。食事の直前直後や飲酒後、過度に疲れている時や運動直後の入浴も避けましょう。また、子どもや高齢者、体が不自由な人は、一人きりで入らないこと、脱水症状を防ぐため入浴の前には水分補給することも大事です。せっかくな温泉に来たからと、1日に何度も入ることも体に負担がかかりますから注意しましょう。

湯船に入る前には、手足から始め

て全身にかけ湯をし、体を洗ってから入ると血圧が急に上がりません。また出る時は、体を洗い流さずにタオルで拭き取るだけにすれば温泉成分が肌に残ります（刺激の強い泉質の場合は洗い流しましょう）。

なお「禁忌症」といって、発熱時など病気の活動期にある場合や、心臓や肺、腎臓などの重い病気の人などは、体に負担をかけて危険なこともありますから、事前に医師に相談してください。正しい入浴法で、賢く温泉の効果を享受しましょう。

### 自宅でも温泉気分

温泉へ行けない時や行けない人でも、自宅の風呂で効用が期待できます。まず、「湯の温度」。熱いほうが体も温まるように思うかもしれませんが、皮膚表面だけは温まりますが、血管は

監修 日本温泉気候物理医学会理事長／北海道大学教授  
大塚 吉則氏(医師・医学博士)

北海道大学医学部卒業後、同大学内科、米国コーネル医科大学留学などを経て、北海道大学附属病院登別分院、医学部附属温泉治療研究施設などで長年診療と研究に従事してきた、日本を代表する温泉専門医の一人。専門は温泉気候医学、健康科学、代謝栄養学。



## 泉質の特徴と適応症

単純温泉	無色・無臭で癖がなく、万人向け、静養向きの温泉。代表的なアルカリ性単純泉は低刺激。肩凝り、腰痛、不眠、疲労、ストレスの回復などに。 ▶ 下呂温泉(岐阜)、道後温泉(愛媛)、湯布院温泉(大分)など。
塩化物泉(食塩泉)	体を温め、湯冷めしにくい。特に弱食塩泉は刺激が少ないので、高齢者や病後の回復向き。冷え症、切り傷、肩凝り、神経痛などに。 ▶ 定山溪温泉(北海道)など。
炭酸水素塩泉(重曹泉)	皮脂が洗い流されて、肌がつるつるになる「美人の湯」。美肌、皮膚乾燥症、冷え症などに。 ▶ 龍神温泉(和歌山)など。
硫酸塩泉	主成分により、ナトリウム硫酸塩泉(芒硝泉)、カルシウム硫酸塩泉(石膏泉)、マグネシウム硫酸塩泉(正苦味泉)などがある。いずれも保湿効果が高く、降圧作用もある。 ▶ 山代温泉(石川)、伊香保温泉(群馬)など。
二酸化炭素泉	炭酸ガスの刺激が血行を促進し、末梢血管を広げる作用がある「心臓の湯」。高血圧、冷え症などに。 ▶ 有馬温泉(兵庫)など。
含鉄泉	鉄分が豊富で、湧き出た時は無色透明だが、次第に酸化して赤い湯となる。リウマチなどに。 ▶ 川湯温泉(北海道)など。
酸性泉	日本など火山国特有の泉質で、強い酸性のため刺激が強い。強力な殺菌作用があり、水虫や慢性湿疹などに。皮膚や粘膜の敏感な人、高齢で皮膚乾燥症の人は避けること。 ▶ 草津温泉(群馬)など。
硫黄泉	硫黄成分特有のにおいと色があり、末梢血管を広げる作用や、解毒作用、殺菌効果がある。美肌、水虫、慢性湿疹などに。酸性が強い湯は、皮膚の弱い人には不向き。 ▶ 鳴子温泉(宮城)など。
放射能泉(ラジウム温泉)	微量に含まれるラドンやトリウムが炎症に効果的。尿酸の排泄を促す「痛風の湯」。 ▶ 三朝温泉(鳥取)、増富温泉(山梨)など。

## こんな時にはこんな入浴法

- ❖ ストレス…38℃くらいのぬるめの湯で、長めに「半身浴」。
- ❖ 不眠…寝る1時間前、ぬるめの湯に20～30分浸かる。
- ❖ 肩凝り…ぬるめの湯に浸かって温まったら、浴槽から出てストレッチして首や肩をほぐす。さらにやや高めの温度にしたシャワーで肩をマッサージ。「手湯」も効果的。
- ❖ 緊張性頭痛…手か足を、42℃以上の熱い湯に3分、水に10秒と交互に5～6回漬けると緊張がとれる。



縮まって、循環している血液は十分に温まりません。また、交感神経が刺激されるので、リラックスよりもむしろ興奮のほうに働きます。適温は38～39℃です。

リラックスには「半身浴」が一番で、体も芯まで温まります。肩まで

どっぷり浸かると大きな水圧がかかるので、体にとっては負担です。寒ければ肩にタオルを掛け、その上に湯をかけましょう。

温泉地などでよく見かける「足湯」は、足で温められた血液が体中を巡るため、全身が温まります。自宅ではバケツや深い洗面器などに42℃くらいの湯を入れ、両足を入れて15～20分ほど温めます。温熱効果をさらに高めるに、10分ほどでいったん足を高めに、10分ほどでいったん足を下し、足の裏を「マッサージ」しましょう。入浴後もぼかばかした温かさが持続します。湯が冷めてきた時

の温度調節用には、ポットに入れた湯を用意しておくといでしょう。

手や腕、肩、首などの疲労回復には、「手湯」をお勧めします。手首から先を湯につけるだけなので、足湯よりさらに簡単です。足湯同様に、途中で指のマッサージを加えればより効果的です。

高齢者や体の弱い人にお勧めしたのは、浴槽に出たり入ったりを繰り返す「反復浴」です。体への負担はぐっと軽くなり、一方、入浴後の血流量は増えるので、湯冷めもしにくくなります。

浴槽には入れない時は、「シャワー」だけでも効果的な使い方があります。最初は38℃くらいの低めの温度で全身に浴び、体を洗います。次に足先から大腿部へ、手先から肩のほうへと、シャワーの圧力を利用したマッサージを数回行い、今度は42℃程度に温度を上げて同様に2回マッサージします。最後に20℃くらいに下げたシャワーを浴びてから、体の水分を十分に拭き取ります。こうすれば体が温まります。ただし血圧が高めの人、冷水シャワーは避けましょう。

# 東日本大震災を教訓に

“もしも”は今日かも?!

# 災害対策ガイド



2016年4月には熊本県で震度7、10月には鳥取県で震度6と、大きな地震が相次ぎました。もはや日本は「災害大国」です。もしもに備え、落ち着いて行動できるポイントを、大震災を経験し、国内外の災害対策に精通した専門家が、実例を交えて紹介します。今回は、自宅で被災した時の対処と備えです。

監修／東北大学災害科学国際研究所

災害医療国際協力学分野

教授 江川 新一氏(医師) 助教 佐々木 宏之氏(医師)

災害リスク研究部門 助手 保田 真理氏(防災士)

東日本大震災の経験を生かし、実践的な防災学を研究。ネパール、フィリピン、インドネシアなど海外の災害調査や教育支援も行う。

## 事例① こんなことが起きた!

- 窓ガラスや食器が割れて部屋を歩けなかった
- 閉めていた部屋のドアが開かなくなった
- 玄関ドアに指を挟まれて骨折した

! だからこんな対処を!

- 室内でも、靴かルームシューズを履く
- 激しい揺れが来たら、退路を確保する
- ドアストッパーを常備しておく

食器棚や窓ガラス、照明などが割れて飛散する可能性があります。就寝時も枕元に靴底の硬いルームシューズなどを置いておくとういでしょう。逃げ道である玄関に大きな傘立てや観葉植物などがあると、倒れて避難の妨げになります。特にドアが内側に開く場合は、物が邪魔になってドアが開かなくなることもありますが、玄関のドアを開けておくと、強い

揺れや風でドアが勢いよく閉まることもあるので、ドアストッパーで少し開けた状態にしておきましょう。ドアストッパーは、新聞紙を折って挟むなどでも代用できます。地震の際もそうですが、台風の際は特にドアの開閉は危険で、指が挟まって骨折した事例も多々あります。



## 事例② こんなことが起きた!

- 重い家具が転倒し、気が動転して動けなくなった
- 食器棚の開き戸が開いて、中の食器が飛び出して割れた

! だからこんな備えを!

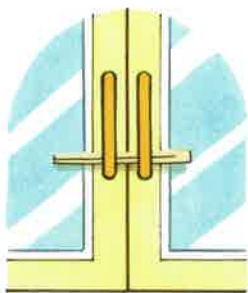
- 全ての家具を固定する
- 割り箸や養生テープなど身近な物を利用する
- 自治体から助成がないか確認しておく

本棚や洋服ダンスなど背の高い物はもちろん、家具は全て必ず固定します。ベッドなどキャスターがついている家具も固定しましょう。固定には、「点」よりも「面」で支えるほうが効果的です。家具と天井との間にぴったり収まるように丈夫な段ボール箱を重ねるだ

けでも、かなり補強になります。棚の開き戸が開くのを防ぐには、専用の器具を買わなくても、身近な物、例えば割り箸などで留めるだけでも簡単には開かなくなりません。またガラスの飛散を防ぐためには、飛散防止フィルムが市販されています。少し見た目は悪くなりますが、養生テープなどをガラスの対角線上に貼ることででも代用できます。

背の低い電子レンジやテレビなどにはジェルマットやゴムマットを敷くと、「摩擦力」で揺れによる移動や飛び出しを防げます。自治体によっては、主に高齢者世帯を対象に、家具の転倒防止器具の取り付けや助成を行っているところがありますので、確認してみましよう。

このように事前に備えをしておくことで、命を守る体勢に入るまでの時間稼ぎになり、心に余裕ができて、初動で落ち着いた行動をとることができます。



割り箸などをはさめばストッパーに



100歳になっても  
転ばない!

# 今日から始める

# 転倒予防教室

「体が硬い人は転びやすい」ことを「存じですか。つまり転びそうになった時、体が柔軟に動かず、「とっさの1歩」が出ないからです。柔軟性を高めるストレッチングで、歳を取ってもしなやかによく動く体をつくりましょう。

## 第五訓

### ストレッチングで、柔軟性を高めるべし

体の硬い人はとっさの動きが難しく転びやすい

体の硬い人は、後ろから押された、段差につまずいた、階段を踏み外したなど、とっさの出来事が起こった時に速やかに体を柔軟に動かして支えられないため、すぐに転んでしまいます。年齢に関係なく、日頃からしなやかによく動く体を作っておくことが大切です。

しなやかによく動く体とは、①両肩をしっかりと上げられる②上体を前方に曲げたり後ろに反らしたりすることができ③両脚を前後にしっかりと

監修：武藤 芳照氏  
日本転倒予防学会理事長／  
日体大総合研究所所長・日本体育大学  
特別招聘教授

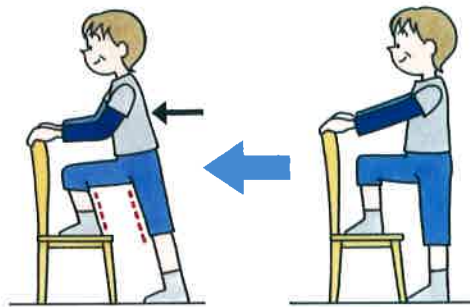
名古屋大学医学部卒業。専門はスポーツ医学、身体教育学。ロサンゼルス、ソウル、バルセロナオリンピック水泳チームのチームドクターを歴任。『転倒予防—転ばぬ先の杖と知恵』など著書多数。転倒予防分野の第一人者。

り開くことができる④ふくらはぎからアキレス腱までよく伸ばすことができる、という状態をいいます。こうした柔軟性を高める訓練としてストレッチング（筋伸ばし体操）が最適です。  
ストレッチングには、さまざまな目的に応じた方法があります。これらの中から自分の体の状態や目的に合ったものを選び、毎日行うのが理想的です。毎日が難しい場合は週7日のうち4日取り組めば、あとの3日はさぼっても構いません。「4・3の法則」で継続して行うことが重要です。

## 太腿の付け根 上体の力を抜いて、太腿の付け根を伸ばす

姿勢を保持したり、移動したりする時に支えとなる太腿の付け根（腸腰筋）の筋肉を伸ばします。この筋肉が硬くなると、とっさの1歩が出にくくなります。

②椅子に乘せていないほうの足を後ろに一步引いた姿勢で、腰を前に押し出すようにしながら、点線の部分を意識して伸ばすと、太腿の付け根の筋肉と椅子に乗せた足のふくらはぎからアキレス腱も同時に伸びる。



①両手で椅子の背につかまり、片足を椅子の上に乗せる。

- ④呼吸は自然にする。
  - ③痛みのない範囲で、その姿勢を保つ。
  - ②はすみをつけず、ゆっくり伸ばす。目安は30秒。
  - ①伸ばす筋肉を意識しながら行う。
- ストレッチングを行う際には、次のことを意識してやってみましょう。

## ふくらはぎ

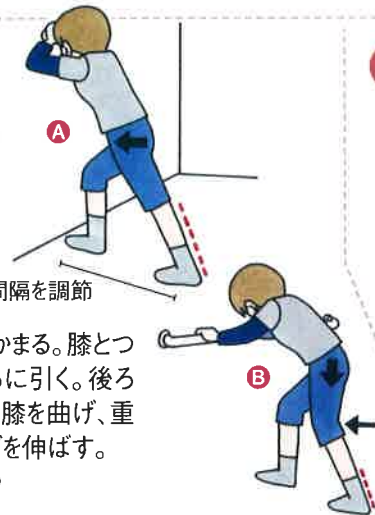
### 重心を前に移動して、ふくらはぎを伸ばす

歩く時の蹴り出しや階段を上る時の動作で使うふくらはぎの筋肉を伸ばします。日常的によく使うため疲れが溜まりやすくなっています。十分なケアを。

伸び具合で両足の間隔を調節

両腕を肩幅に広げ、壁や手すりにつかまる。膝とつま先を正面に向け、片足を一步後ろに引く。後ろ足のかかとを床につけたまま、前足の膝を曲げ、重心を前に移動して後ろ足のふくらはぎを伸ばす。

①膝を伸ばして行う ②膝を曲げて行う



## 太腿の裏側

### 上体をゆっくり前に倒し、太腿の裏側を伸ばす

膝を伸ばす時や腰を前に曲げる時の動作で使う太腿の裏側（大腿屈筋群）を伸ばします。この筋肉が硬くなると腰にかかる負担が大きくなります。

椅子に浅く腰かけ、片足のかかとを一步前に出す。両手は太腿の付け根に置き、上体をゆっくり前に倒す。





ドクターらしく朝の  
健康寄席

# 「男の歳はトイレして分かる」

## 「前立腺肥大」

女性はまず目じりに歳が現れるといいます  
が、男性の場合は歳がトイレに現れる。だ  
んおしっこに時間がかかるようになったら  
要注意、あなたもすでに前立腺肥大症の適  
期ということになります。

前立腺肥大症という名前はよく聞きます。  
でも一体どんな病気なのでしょう。前立腺  
は男性にしかない臓器。膀胱で溜められた尿  
は、「尿道」という管を通って外に排出され  
ます。男性の場合、この尿道は膀胱から出た  
直後、前立腺の中を貫通します。前立腺は膀  
胱直下で尿道を取り巻くようにして存在する  
小さな丸っこい臓器で、精液の中に前立腺液  
という液を分泌して、精子に栄養を与える  
という役目を担っています。

ただこの前立腺、尿道を取り巻いているた  
め、前立腺が肥大して膨らんでくると、尿道  
を圧迫して尿が出にくくなります。お小水が  
出るまでに時間がかかる、出ても尿に勢いが  
ない、尿の切れが悪くなる、こんな症状（排  
尿困難）が出てくるのが前立腺肥大症なの  
です。

そのうちには膀胱内の尿が全部出切らな  
くなってきます。するといつも膀胱内に尿が溜  
まっている状態が続きます。これを残尿とい

います。こうなると、

残尿感（まだ全部出  
切っていない感じ）も  
あれば、すぐにまたお  
しっこに行きたくなる。

夜中に3回も4回もト  
イレに通うようになる

のですが、これは夜間頻尿といって、とても  
寝てられない。いつそのことトイレに布団を  
敷きたくなる、そんな状態になってしま  
います。

さらに、いつも膀胱の中に尿が溜まってい  
ると膀胱の柔軟性が失われ、いざ排尿とい  
う時に膀胱がちゃんと収縮しない。出そうとい  
きんでも出ない。これを尿閉といって、これ  
は辛い。ここまでくると、かなり前立腺肥大  
の症状も進んでいます。

ところで、どうして前立腺は肥大するので  
しょう。どうやら男性ホルモンが肥大の決定  
的な要因になっていることだけは確かかなよう  
です。また、前立腺肥大症は高齢者に多いん  
ですね。50歳以上では5人に1人、85歳では  
ナンと約9割の人に前立腺肥大があると  
言われています。



ま、トイレに布団を敷く前に、やっぱり病  
院で診てもらいましょうよ。今では内服薬は  
もちろん、レーザーを使ったり、温めてみた  
り、手術療法もあるなど、治療方法の選択肢  
も以前に比べてずいぶん広がっています。

また病院に行くメリツトの1つに、前立腺  
がんとの鑑別が可能になるということがあり  
ます。いかにも前立腺肥大みたいな症状で実  
は前立腺がんが隠れていることもありますか  
ら、「歳のせいさ」と諦めないで、一度は病  
院に行くことをお勧めします。「そんな時間  
はないよ」とおっしゃるあなた、おしっこに  
かけている余分な時間をトータルすれば、  
ひよっとして病院に行く時間よりずっと長く  
なるかも。延々とトイレに向かうより、やつ  
ぱりすっきりしてトイレで若さをアピールし  
ようじゃありませんか。

### 立川らく朝（落語家・医学博士）

杏林大学医学部卒業後、慶応義塾大学医学部内科学教室  
へ入局。主として脂質異常症の臨床と研究に従事し、  
2002年に開業。46歳で立川志らく門下に入門、2004  
年立川流家元・立川談志に認められ「つ目」となり、2015  
年10月から真打。「健康落語」などの新ジャンルを開拓し、全  
国で講演や独演会などを行う。近著に「ドクターらく朝の健  
康嘸（春陽堂書店）。ラジオNKKKEI、BS日テレなどに  
出演中。http://rakuchou.jp/index.html  
笑いと健康学会理事・日本ベンクラブ会員。



中高年になると副交感神経の働きが急速に低下します。この働きをいかに高めるかのカギを握っているのが「睡眠」です。今回は、良質な睡眠のとり方についてご紹介します。

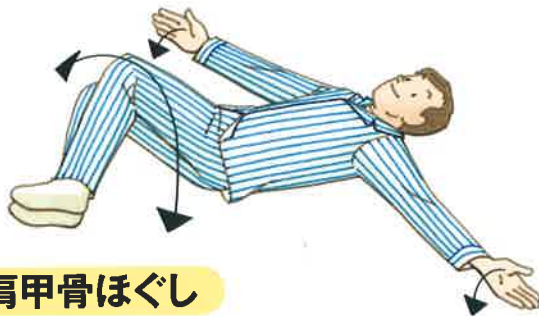
監修：順天堂大学医学部教授 小林 弘幸氏

日本体育協会スポーツドクター。自律神経研究の第一人者としてプロスポーツ選手、アーティストらのパフォーマンス向上の指導にかかわる。

## 明かりを消して眠りにつく前にお勧めの 1日の疲れをとるエクササイズ

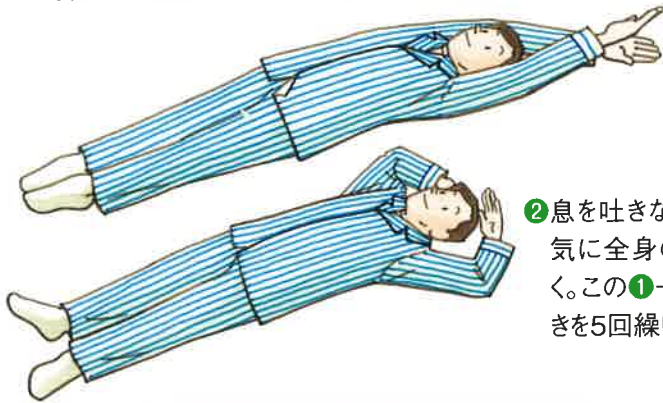
### 両膝倒し

仰向けに寝て、両腕を真横に広げ、手のひらを上に向ける。膝を90度に曲げ、息を吐きながら両方の膝をゆっくり右に倒し、その際、手のひらも下にゆっくり返す。同じ要領で左にも膝を倒す。この動きを2回繰り返す。



### 背骨&肩甲骨ほぐし

①仰向けに寝て、両腕を思い切り伸ばし、手首をしっかりクロスする。両足の親指も重ね、息を吸いながら全身を伸ばす。



②息を吐きながら、一気に全身の力を抜く。この①→②の動きを5回繰り返す。

### 寝つきが悪い時にお勧めの 「外関」のツボ押し

背筋を伸ばした姿勢で、息を吐きながら左右の腕にある「外関」のツボを5秒間押す。

「外関」の  
見つけ方



手首を反らした時にできる手首のシワの部分に3本指(薬指・中指・人差し指)を置く。人差し指が置かれているあたりの位置で腕の幅の真ん中の部分を押し、気持ちがいいと感じる場所があり、そこが外関のツボ。



は平日の夜に「しっかりと睡眠をとる日」を設けてください。この日は早く家に帰って食事や入浴も早めに済ませ、リラックステキな気持ちで睡眠の準備を整えます。そして、明かりを消して眠りにつく前にお勧めするのが「1日の疲れをとるエクササイズ」です。

寝つきが悪い時は「外関」のツボ押しを試してみましょ。副交感神経のレベルが上がリ、ぐっすり眠れるといわれます。また、不眠症の人は、昼間に20〜30分「集中して歩く」ことを心がけましょ。歩くことによつて体内では睡眠に必要な「セロトニン」というホルモンが作られ、それが「メラトニン」に変化して夜寝る時に眠気となつてくれるのです。

# 自律神経 を整えて

今日も  
ハツラツ  
健康生活の  
極意

# 元気

### 寝不足は健康に悪影響

人間の体が健康的であるためには、自律神経の交感神経と副交感神経がともに高いレベルで活動し、バランスよく保たれていることが大切だと考えられています。しかし、睡眠不足になると、夜寝ている時に副交感神経のレベルが十分に上がりきらないうちに翌朝を迎え、交感神経が優位になる日中の時間帯が始まり、副交感神経の働きが極端に低い状態のまま、1日を過ごすこととなります。その結果、血流が悪くなり、心拍数や血

### 週1回は「しっかりと睡眠の日」

理想的な睡眠とは、毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きることです。それも6時間程度の睡眠はしっかりと確保したいもの。しかし、働き盛りの人は現実的には難しいかもしれません。その場合は、週に1日だけでも、できれば

交感神経=活動している時やストレスを感じている時に働く。血管が収縮して血圧が上昇。車ならアクセルが効いている状態。

副交感神経=眠っている時やリラックスしている時に働く。血管は適度に緩み、血圧も下がっている。車ならブレーキが利いている状態。

バランスよく働くことが  
健康に大切



# 漢方の歴史

明治新政府がドイツ医学を導入するまでの長い年月にわたって、日本の医療は中国から移入された漢方医学が主流を占めていました。平安時代に中国で医学を学んだ僧医が日本に持ち帰ったといわれています。それを、曲直瀬道三といわれる人物が世に知らしめ、中国医学を日本化して道三医学を築きました。その子弟から多数の名医が生まれ、師の学説を広めていきました。

その後、道三医学に対立して「古方派」が生まれたため、道三医学は「後世派」と呼ばれるようになりました。

古方派は中国で漢の時代に使われた『傷寒論』に帰るよう唱えて、隆盛を極めていきましたが、これは日本独自のものです。

江戸時代後期には古方派、後世派の長所、短所を折衷し「折衷学派」が創設されました。この学派には、乳がんの手術に麻酔薬の通仙散を使つたことで有名な華岡青洲も含まれています。その後、蘭方が入り一部の漢方医は西洋医学に転じていきます。その代表的人物では緒方洪庵

が有名です。

1875（明治8）年、文部省は西洋医学一辺倒にするため医学開業試験を実施し、受験合格者に医師の資格を与えました。これに漢方医は猛反対し議会でも審議されましたが、1895（明治28）年に漢方医存続のための案が否決されたことにより、漢方医は事実上消滅してしまいました。

その後は、西洋医学の教育を受けた医師が独学で漢方医学を学んできましたが、1976（昭和51）年に漢方薬が医療保険制度の中に組み込まれることをきっかけに、医師の間でも広く使われるようになりました。さらに漢方薬についての科学的データも報告されるようになったことで、現在では全国の医科大学・医学部で漢方医学の教育が行われています。



## スタッフ紹介



菊池 江里乃

昨年7月から当院に勤めることになりました。

つらい症状がとれ、和らいだ表情になった患者さんの顔を拝見すると、とても嬉しくなります。

若いとはいええない年ですが、なんでも、お気軽に声をかけてください。

これから、よろしくお願ひします。



- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月曜～金曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～5:30  
土曜 / AM8:30～12:00 PM1:30～3:00  
日・祝祭日・木曜日午後休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.076(221)5027

Mail address: info@komori.or.jp

Home page address: http://www.komori.or.jp/

# 小森耳鼻咽喉科医院

