

漢方の待合室

No.2
2001 MAY

肥満と生活習慣病

■増加する肥満

若い女性の間ではダイエットは特別なことではなく、15歳～20代の女性では約半数が「自分は太っている」と感じています。しかし、実際に肥満(BMI \geq 25)と診断される割合は10%未満となっています。このように実際よりも太っていると感じる傾向は、若い女性で特に顕著ですが、男女いずれの年代でも認められます。しかしながら過剰なほど気にしているにもかかわらず、男性は女性に比べ若い年代から、女性は年齢が上がるにつれて実際に肥満である割合が増加しています。また、国民全体からみても肥満している人の割合は年々増加傾向を示しています。

最近では、「体脂肪」「体脂肪率」という言葉も一般に定着し、体重からみると肥満とは考えられなくても体

脂肪率の高い、いわゆる「隠れ肥満」にも気をつけなければならないことがよくいわれるようになりました。

■本当に怖いのは合併症

肥満している人はそうでない人に比べ、生活習慣病の発症リスクが2～5倍と格段に高いといわれており、高血圧、高脂血症、糖尿病の患者のうち、3～6割は肥満が原因とされています。また、これらの生活習慣病は冠動脈疾患、脳血管疾患、動脈硬化、腎障害などの命にかかわる合併症を引き起こすことが知られています。

このことから肥満は生活習慣病の予備軍といわれ、恐ろしい疾患の予防のためにも肥満を解消することが重要です。

■肥満を解消するには

近年、日本人の食事は欧米化し、特に脂質や蛋白質の摂取量が過剰となり、さらに増加傾向をたどっています。また機械化やOA機器の導入に

よって、デスクワークが中心となるなど運動量は益々低下しています。このような生活環境の変化が、肥満増加の大きな原因といえるでしょう。

このことから、減量するにあたって最も重要なのは生活環境を変えることであり、食生活の改善と運動の習慣が特に大切です。しかし急激な変化は長続きせず、逆に健康を害してしまったり、リバウンドなどの逆効果を引き起こす原因にもなります。現在の生活習慣を正確に把握し、専門医に相談するなどして、無理のない自分にあった方法を見つけることが長続きの秘訣です。健康食品を過信して頼り切るのはもちろん誤りですが、うまく取り入れて利用するのもひとつの方法でしょう。



防風通聖散の構成生薬

トウキ 当帰	シャクヤク 芍薬	センキョウ 川芎
サンシ 山梔子	レンギョウ 連翹	ハツカ 薄荷
ショウキョウ 生姜	ケイガイ 荊芥	ボウフウ 防風
マウ 麻黄	ダイオウ 大黃	ボウシヨウ 芒硝
ホクキョウ 桔梗	ビョウジュツ 白朮	カンゾウ 甘草
オウゴン 黄芩	セッコウ 石膏	カクセキ 滑石

今日の漢方処方 防風通聖散《宣明論》

防風通聖散は、日本近世の漢方名家の森道伯翁が取り上げ、食毒・水毒・風毒・梅毒など一切の自家中毒物がうっ滞充実しているのを、皮膚・泌尿器・消化器を通じて排出し、解毒する作用を有するもので、多く肥満卒中体質者に適応し、太鼓腹の肥満や脳溢血、皮膚病などに応用されています。

●名前の由来『防風』●

防風通聖散の主薬の一つである防風の伝説として、南宋時代より伝わる話があります。

『河南にいた母子が戦乱を逃れる途中、大変な飢えと寒さにあいました。やっとの思いで蘇州へ逃げ延びたある日、母は病に倒れ、全身の痛みや痺れで手足を動かす事も出来ない状態になりました。しかし子は何も出来ず、ただ泣き叫ぶばかりでした。その時、一人の木こりが通りがかりました。不憫に思った木こりは母を背負い、二人を自分の小屋に連れ帰りました。しかし木こりは貧しく、食物や薬を買う事も出来ないため、母子の飢えを



ボウフウ

て取って来た野草の根が入っていました。やがて、母は自分で動けるまでに回復していききました。この野草の根が、風が当たっても痛い症状を治療する事や、風に当たる事が原因で病いに罹るのを防ぐ事などから、人々はこれを「防風」と名付けました。』

癒すために野草を摘んで食べさせました。木こりの苦勞に気付いた母は、子に彼と一緒に山へ行くように言いました。子はただ闇雲に野草を採って帰り、母に食べさせました。しばらくすると母の病状が良くなり始めました。それを知った木こりが籠の中を見ると、子が大根と間違え

て取って来た野草の根が入っていました。やがて、母は自分で動けるまでに回復していききました。

この野草の根が、風が当たっても痛い症状を治療する事や、風に当たる事が原因で病いに罹るのを防ぐ事などから、人々はこれを「防風」と名付けました。』