

第22回市民公開漢方セミナーを開催

2019年12月26日(木)、文京シビックホール小ホール(東京都文京区)にて第22回市民公開漢方セミナーを開催した。今回は『みんなで考える健康長寿と漢方』と題し、東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座 老年医学 小川純人准教授に講師として登壇いただき、“フレイル”や“サルコペニア”など、高齢者医療を専門とする医師の立場から、食事や運動などの日常生活、薬物療法としての漢方薬の役割など、元気で過ごすためのコツをご紹介いただいた。



小川先生は、“フレイル”とは加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態と定義し、①中間性(健康な状態と要介護状態の中間に位置する)、②可逆性(健康な状態に戻れる)の特徴を示された。

たんぱく質の摂取やレジスタンス運動・日光浴などが予防につながるとした上で、人參養榮湯や牛車腎気丸、補中益気湯など漢方薬(補剤)の有効性についても紹介。また、高齢者はややふくよかな方が医療費が低くなることや、歯の本数と食事の満足度が比例する等のお話では会場内に笑いも起き、終始和やかな雰囲気にも包まれていた。

疲労・虚弱(フレイル)の漢方治療		
疲れ、食欲不振 補中益気湯 胃腸の働きを助ける。 疲労、食欲不振、 腹痛、嘔吐。 六君子湯 胃腸機能を低下させ、 食欲不振。 人參養榮湯 貧血、めまい、 冷え、顔色不良、 疲労、咳嗽。	精神不安、不眠 加味帰脾湯 貧血、神経症、 心療疾患、疲労。 帰脾湯 貧血、精神不安、 心療疾患。	痛み、脱力感 八味地黄丸 腰部および下肢の冷え、 膝関節痛。 牛車腎気丸 腰部および下肢の冷え、 膝関節痛。 （しじみ、むねごが （人參養榮丸））

(監修) 荒井秀典先生、谷川聖明先生
*(参考 証にかかわる情報) 使用目録=監修 大塚昌男、花輪壽彦

会場ロビーでは、日漢協 広報委員会、一般用漢方製剤委員会、生薬製剤委員会の3委員会にてパネル展示と商品(空箱)紹介が行われ、セミナーが始まる前には大勢の人で賑わっていた。漢方薬について関心の高い方が多く集まり、情報交換の場ともなっていた。



市民公開漢方セミナーは、一般市民の方々に漢方に関する基礎的な知識や使い方等をやさしく理解していただくため、年1回程度を目安に開催している。

毎年冬季(10月~12月頃)に開催している日漢協単独主催の当該セミナーだが、例年では18:30~20:00の夕刻に開催していたが、セミナーテーマおよび聴講対象者層に鑑み、今回は14:00~15:30の昼間に開催。昼間の開催は初の試みで、且つ年末の師走時ということもあり、どの程度集客が見込めるか予測困難な部分もあったが、最終来場者数243名と昨年より100名程上回る結果で大盛況のうちに幕を閉じた。

