

平成 30 年 6 月 6 日

京口門だより No. 56

今年は気候が不順だと言いながら、梅雨の時節になってきました。「梅雨寒や屏風(びょうぶ)を渡る蝸牛(かつむり)」[庄司瓦全]

最近はやたら英字の略号が新聞などに出現し、いったい何のことかよくわからないことがしばしばです。たとえば IoT(Internet of Things、物のインターネット)とか AI(Artificial Intelligence、人工知能)とか、あるいはイノベーション(Innovation、革新)なども盛んに使われます。日本語や漢字にすると新鮮味や高級感がなくなるのでしょうか?同じようなことが医学の上でもしばしば見られます。昔はドイツ語、近年は英語で聞く人が煙に巻かれたことはご存知でしょう。

最近も医学用語として、フレイルとかサルコペニアなどという用語が出てきました。フレイルとは英語のフラリティ(もろさ)からきた言葉で、老衰とか虚弱の意味だそうです。サルコペニアはギリシャ語の筋肉の減少という意味からきていて、老化による筋肉の弱りだそうです。日本老年医学会が決めたようです??老衰とか筋肉の弱りと言ったほうがよほど分りやすく、実態を想像することもできます。なんとも変わった時代です。漢方医療を行って、漢字などの古い文献になれた私などは何となく違和感があります。こんなことを言っているのは頭が古いのかもかもしれません。

ではフレイルやサルコペニアにはどう対処したらよいのでしょうか。老年医学では運動と栄養摂取が基本的な対策のようです。疲れや筋力低下には、ある程度軽い負荷をかけた運動、例えば、長い散歩を続けることだそうです。また食事の上でたんぱく質をよく摂ることが大切とされています。大層な物言いにしてはあまり変わり映えしない対策法が言われています。

漢方医学は二千年以上前から、不老長寿についていろいろと考え工夫をしてきました。紀元前 3 世紀、秦の始皇帝は徐福という者に、蓬萊山に不老長寿の薬を求めて派遣させました。蓬萊山は中国のはるか東の日本にあると信じて、徐福は困難を極めてわが国にたどり着きました。始皇帝は何度もゆかせたようですが、求めることはできなかったようです。

以前にもこのニュースで、老化にどう対処したらよいか触れましたが(No43、No44)、現代医学のいう運動と栄養とともに、漢方薬も老化によって起こってくる症状に適した薬が備わっています。

