

令和2年12月2日

## 京口門だより No.86

いつのまにか12月となり、再び三たび新型コロナウイルス感染症が流行ってきました。重症者も増え心配です。新型コロナやインフルエンザの感染予防にはくれぐれもご注意下さい。「玄冬の水かがやけり楮(こうぞ)晒す」(松林朝蒼)

この11月末に熊本市で日本漢方交流会という全国から集まる学会が開かれ、私も会場参加で熊本までゆきました。Go To トラベルですか、多くの人が列車にも町にもあふれていました。いささか心配になりました。

漢方の会で今回のテーマは「水と病」ということでした。熊本市は阿蘇山を源とする「水の都」ともいわれるそうです。漢方では病の原因に気と血と水の3要素が重要と考えます。その「水」にかかわる病気や症状について議論があったわけです。今の世の中では「水を飲め、水を飲め」とひとつ覚えのように唱えますが、われわれ漢方をおこなっている者は、過剰な水分摂取は良くないと考えます。過剰な水は「痰」とか「痰飲」といって、さまざまな病気の原因と考えます。たとえば咳、動悸、メマイ、頭痛、胃腸障害による吐き気、嘔吐、食欲低下、諸関節痛、四肢のシビレなどの背景になります。このような症状に対して、半夏(カラスビシャクの根)、茯苓(マツホドの菌核)、朮(オケラの根)、

沢瀉(サジオモダカの根)、陳皮(ウンシュウミカンの果皮)など…の薬を用いて治療します。すなわち体に水が過剰になることを避けねばなりません。

ひるがえって我々の身体は恒常性(ホメオスターシス)を保つために多くの機能を備えています。体内の水分も一定の量に保つような機構ができています。腎臓は単に尿を排出するためにあるのではなく、余った身体の水分はどんどん排出しますが、いったん身体に水分が不足するとなると、腎臓の尿細管というところで水分の再吸収が起こります。つまり水分が足りないといって水分をどんどん摂取しても、そのまま身体に取り込まれるわけではなく、一定量に達したら余分な水として排泄されるわけです。この一定に保とうということが恒常性ということです。また血管と組織液との間でもおなじ水分量になるように、組織の膜が水分のやり取りをして、一方に偏らないように働きます。また脳のある一部から抗利尿ホルモンというものが、体の水分調節のために分泌されます。これも恒常性の大切な身体の機能となります。

いくらでも水分は摂取してもよいという話はマユツバものと考えて下さい。

