

(食に興味を持ったきっかけ)

下町の小さな町工場を経営する両親に育てられた私の家には、地方から出てきた住み込みの若い職人さんたちが常時10人ほどが同居していました。小学校5年生のころよりこの人たちを含めての家庭の食を一手に引き受け、朝昼晩、2升ずつのお米を炊いていました。子供のころから、生活と食を背負って生きてきたので食に対する興味は人一倍ありました。しかし、今のように食に携わる仕事をするようになったきっかけは、大学の付属の漢方診療所に勤めていたころの出来事があったからです。

(進路を決めた大学付属漢方診療所での出来事)

大学を卒業した年に新設された医学部付属の東洋医学研究所に、卒業と同時に入りました。今から40年くらい前のことです。大学で漢方薬を扱うところは日本広しといえども全国で3か所だけでした。そのため、開設当初から患者さんは押すな押すなの大盛況。門前市をなすかの勢いでした。当時、漢方薬には保険が適用されませんでしたので薬代といえればびっくりするような価格だったうえに、医者に見放された人や難病の人が新幹線や飛行機を使って遠方から来院されるものですから、交通費を含めると1回の支払いが5万、10万はあたりまえ。診療にあっていた医者は、忙しさのあまり昼食を取る時間がなく、外来の診療室で低血糖で倒れることしばしば、薬を調合する薬剤師たちもてんでこ舞いの毎日でした。

そんな高額な医療費をはらってはたしてどの程度治療効果が上がっているのかをみるため、開院より約半年後に、カルテを整理して治療効果についての検討会議が行われました。その結果は愕然とするもので、改善が見られたのは30%くらいにしかすぎず、当初の期待を大きく裏切るものでした。どうしたら治療効果をもっと上げられるのかについて、連日外来診療終了後にスタッフが集まって知恵を出し合いました。そこから出てきた改善案は色々あったのですが、「患者さんの普段の食事についても指導することが必要なのでは？」という提案がすぐにでも実行できるものだったので採用されました。

さっそく外来患者さんに、当院を訪れる前1週間の食事内容を書いて提出してもらい、その内容について検討してみました。その結果、高価な治療費を支払わなければならないためか普段は粗食ですませている人や外食の多い人に治療成績のあがらない患者さんが多かったのです。漢方薬といってもその中身は、葛、生姜、山芋、小豆など、普段の食事に出てくるものも多く、西洋薬に比べて作用は強力ではありません。漢方薬の材料は草の根や木の実や枝ですから、このようなものを使って治療効果を上げようとするときに、日に3度の食事をおろそかにしていたら、そちらの悪い作用に負けてしまいます。

患者さんの食事指導を始めてから、漢方薬の治療効果はてきめんになり、有効率は70%を超える勢いになりました。このいきさつを目の当たりにした私にとって、毎日の食事がいかに大切かということを痛感させられました。

(食べ過ぎより小食が健康の鍵)

友人の息子さんで、30歳。大手企業にお勤めの営業戦士で、毎夜、接待、接待でちゃんと家庭で食事も摂れない日々が続いておりました。ある朝目が覚めたら、体がだるくて起き上がれない。しかも体中あちこちに湿疹が出て、とてもとても出社できる状態ではありませんでした。さっそく電話がかかってきて治療方法を尋ねられました。

詳しく聞いてみると、自分が接待する側なので無理にでも食べないとお客が遠慮するので暴飲暴食の毎日。毎朝6時出勤の夜12時帰り。もともとがっちりした体格で年齢も若かったので、この時の症状に対しては治療薬を投与するよりも、まず30時間絶食することを勧めました。30時間という1日24時間より長い絶食ですので少々厳しい要求でしたが、よっぽど辛かったのでしょうか、ちゃんと30時間の絶食を守ってくれました。その結果何の薬も使わずに色々な苦痛が一度に全部吹き飛んだように治りました。

現代人は食べ過ぎで体調不良を引き起こしている人が非常に多く、糖尿病などはそのいい例です。薬を使わず、食事療法と運動だけで多くの方が健康を取り戻せるのです。今回の友人の息子さんがいい例でしょう。

漢方薬といえども薬です。使わないに越したことはありません。まずは毎日の食を見直していただくことです。自分なりの薬膳を学び、大いにその知識を取り入れて下さい。

(健康増進のために何を食べればいいのか?)

地球上に人が誕生して現代までの何億年の間、常に飢餓との戦いでした。日本でも飢饉のたびに餓死する人がたくさんでました。そのため私たちの体の中には飢餓に負けないように体調を調整する遺伝子がしっかり組み込まれています。食べ物が十分量確保できるようになったのはここ数十年のことで、ヒトの歴史から見るとほんの短い時間です。そのため私たちの体の中には飽食に立ち向かうための対処方法は組み込まれていません。健康増進のために何を食べればいいのかを考える前に、まず食べる量を減らすことを考えたほうが近道ではないでしょうか？

こう言ってしまうと、「薬膳よもやま話」のお話は続かないのですが、薬膳の話をする前に、巷にあふれかえっている現代の食に関する情報に物申したいことがたくさんあります。それをかたづけないと薬膳の知識を紹介するまでにいたりません。今回の連載が1回目になりますが、今後気長にお付き合いくださいませ。