

ストレスと薬膳

徳井 教孝¹, 三成 由美²

1 産業医科大学健康予防食科学研究室

2 中村学園大学薬膳科学研究所

(2009年4月1日受理)

中医学における健康観

生体は遺伝的な要因と生後の生活環境や生活習慣のさまざまな外的要因によって影響を受けながら生命を維持している。その結果の生体の現在の状態を中医学では素体という。その素体が病的因子としての外因, 内因, 続発因子の暴露により健康障害に陥る(図1)¹。外因とは風, 寒, 暑, 火, 湿, 燥の6つの外的要因で六淫といわれる。また, 今でいう伝染病もこの範疇に入る。内因とは怒, 喜, 悲, 憂, 恐, 驚, 思の7つの精神的状態(これを七情という)で, 外界刺激に対する精神的反応を指す。中医学ではすでに2000年前から精神的な要因が疾病を引き起こす原因の1つであると捉えていた。また, 内因には運動過剰や運動不足など劳逸といわれるものも含まれている。続発因子としては, 痰飲, 瘀血がある。これらは疾病によって生じた病理的産物であり, これらがさらに次の発病要因となるのである。以上の要因が素体に暴露すると, まず生命を維持する正気が不足し, その結果邪気の侵入を招き, 生命を維持する生体機能の失調が起こる。ここまでが未病といわれる段階で疾病の前段階である。

その後もこれらの要因が暴露し続け正気の不足が進行すると, 発病の段階へと入る。ここで, 初めて疾病が顕在化するわけである。ただ, 中医学では疾病の病理状態を証という概念で捉え, 現在の医学での病名診断とは異なる考え方をしている。疾病に対して何らかの対処を行いその効果があれば, 回復する方向に向くが, 邪気が正気を上回ると悪化へと進行する。中医学では, 正気不足になり生体機能の失調が起こった段階までに対処して発病まで進行しないようにすることが重要であると考え。今の医学でいう1次予防である。本来, 疾病を起こす要因に暴露しないような生活環境が望ましいのかもしれないが, 人は自然の中で生存しており, 自然環境から多大な影響を受けることは避けられない。そのため, たとえ六淫に暴露されても, 正気不足で邪気に犯されないように, 正気を十分に充実させる生活習慣を保つこ

とが大切となる。そのための予防因子の1つが栄養であり, 薬膳の意義はここにあると考えられる。

ストレス学説²

今から約70年前, カナダの生理学者ハンス・セリエ博士がストレス学説を発表した。外部環境のさまざまな刺激, たとえば暑さ, 寒さ, またイライラするような精神的な負担などによって引き起こされる生体機能の変化をストレスと定義した。正確には生体機能の変化を引き起こす要因をストレッサー, 生体機能の変化はストレインといわれる。一般的にはストレッサー, ストレインの両方をストレスと表現していることが多い。人は同じストレッサーを受けても敏感に反応する人もいればまったく反応しない人もいる。このストレッサーをどう受け取るかは, その人の性格・素質, 個人の人生観・価値観, 身体的条件によって異なる(図2)。ストレッサーによって引き起こされるストレインとしての健康障害をストレス関連疾患としてこれまでいくつかの疾患が列挙されている。たとえば, 胃・十二指腸潰瘍, 過敏性腸症候群, 本態性高血圧, 円形脱毛症, メニエール症候群, アトピー性皮膚炎, 神経症, 不眠症, うつ状態などである。

日本では, ストレスはよくないものであるという考えが強いが, 欧米ではストレスは悪いストレスと良いストレスの2つの概念があり, 語句も2つ用意されている。

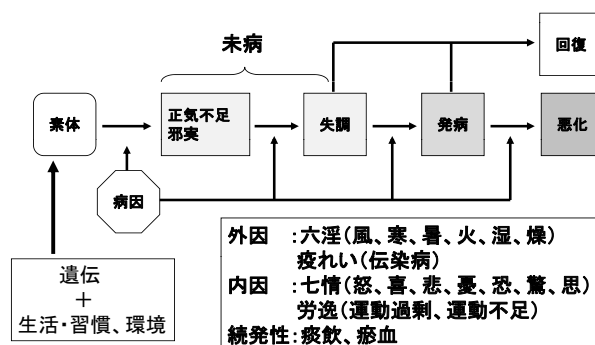


図1. 中医学における健康観

前者をディストレス (distress), 後者をユウストレス (eustress) という。中医学でも七情は適度にあることが望ましく、過度になったり、長期間持続する場合に疾病発生の要因となると考えられている。

中医学における病理論

素体が外因、内因に暴露し発病する場合、素体側の持っている因子により、発生する証は異なることがあると考えられている (図3)。証は、疾病が進行しているときの一時点での病理状態を現している。そのため、不変ではなく変化することが前提となる。同じ病因でも素体側の因子によって証が異なることは、ストレス学説によるストレスとストレス関連疾患との関係とよく類似している。同一のストレスが暴露しても、生体側のさまざまな因子により、発生するストレス関連疾患は異なることがある。ストレス学説を唱えたセリエは中医学からこの学説のヒントを得たという説があるが³、モデルとして似ている。

中医学における七情⁴

さきに述べた七情には、常態と病態の2種類に分類される。常態とは七情が生体にとって有益な場合で、自己の能力を発揮させ外邪の侵入に抵抗したり、臓腑の気血を協調させることができる。一方、過度な精神的な反応や長期間持続した精神的反応は、生体機能の失調を招きやすい。「素門」には、「怒は肝を傷る、喜は心を傷る、思は脾を傷る、悲は肺を傷る、恐は腎を傷る」といわれており、過度の七情は気機を乱す。すなわち、喜べば気が緩む、怒れば気が上逆する、憂えば気が鬱滞する、思えば気が鬱結する、悲しめば気が消える、恐れれば気が下がる、驚けば気が乱れる。七情による精神的なストレスを内傷七情という。

喜は心情がのびのびした状態を意味する。過度の喜は興奮を制御できなくなり、不眠、多夢、動悸などの症状が出現しやすい。怒は鬱気が外部に漏れ出した状態を意味する。速やかに漏れ出すことは生理的に好ましいことであるが、怒が過度になると気機を鬱結させ、気血は急激に上逆し、鬱証、卒倒などの症状がみられる。憂は心がふさぎ込んだ状態、心配が解けず気がもめている状態が外面に出ていることを意味する。憂が長期間続くと、肺気を塞ぎ、胸内苦悶、胸痛、心悸、ため息がでる。思は考える状態で、考えすぎると心脾を傷つけ、不眠、健忘、心悸、動悸、食欲不振、倦怠などの症状がでる。悲は苦痛が鬱結することで、過度になればイライラ、不眠などの症状がでる。恐は過度の緊張により引き起こされる恐

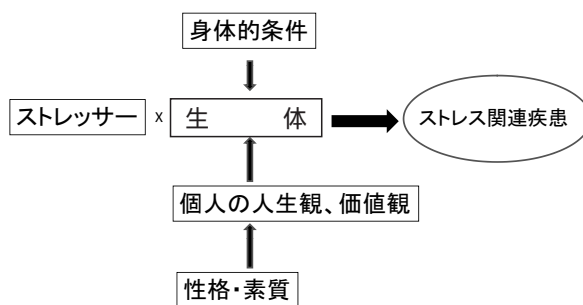


図2. ストレスとストレス関連疾患

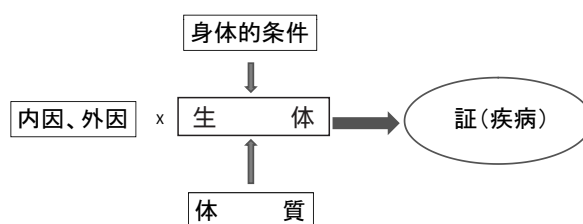


図3. 中医学の病理論

怖を意味する。過度の恐は不安、心悸、動悸が出現する。驚は非常事態に遭遇したときの精神的に緊張状態である。激しい驚は臓気を乱し、失眠、心悸、多夢、失神などがみられる。

ストレスコントロールセンターとしての肝の生理機能 (図4)^{5, 6, 7}

肝の主な生理機能は疏泄、蔵血である。疏泄は全身の気機を調整する機能のことで、気機の調節は生体の血液の推動や津液の運行、脾胃の運化、また情緒活動に関係する。すなわち、中医学では肝はストレスをコントロールするセンターである (図4)。そのため疏泄作用が失調すると気機が失調し、さまざまなストレスに起因する健康障害を招く。肝気、肝陽は肝の疏泄機能の面をあらわし情緒活動に関連する。肝血、肝陰は肝の蔵血機能の面をあらわし、陰血の滋潤作用、濡養作用を通じて、肝気、肝陽の疏泄作用を起こす物質的な基盤を作ると同時に、肝気、肝陽が機能亢進を起こすことがないように抑制する働きがある。また、肝気、肝陽の疏泄作用によって肝血、肝陰も滋潤作用、濡養作用を発揮することができる。

もし、肝気、肝陽の疏泄作用が失調すると精神的な緊張が高まる (陽気昇動)。その結果、肝血、肝陰も消耗し、肝気、肝陽への抑制作用が低下する。そのため、肝気、肝陽の昇動が起こりやすくなる。疏泄作用の失調原因の1つとしてストレスがある。そのため、なんら

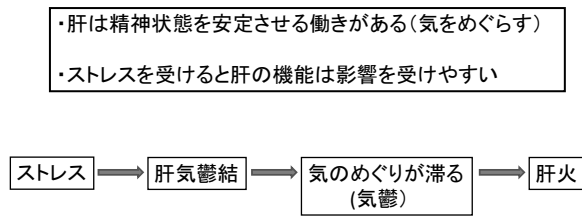


図4. ストレスコントロールセンターとしての肝

かのストレスにより肝気、肝陽の昇動が起こり、それが精神的な緊張を招き、ますますストレインの状態が強くなる悪循環が起こることになる。肝の病理的特徴として肝気、肝陽は昇動しやすく、肝血、肝陰は不足しやすい。肝血、肝陰の滋潤作用、濡養作用により肝気、肝陽の昇動が鎮静化されるため、肝の陰血による鎮静作用を柔肝という。肝では肝気、肝陽と肝血、肝陰がバランスをとっているため、柔肝はストレス予防の肝の生理機能を発揮するために重要となる。

肝の生理機能失調とストレス障害

(図5, 6)^{5, 6, 7}

素体にストレスが長期間、または強いストレスが影響すると、肝の疏泄機能が失調し気鬱となり肝が病理的状态となる。これが肝気鬱結という証である。ストレスが反復し気鬱が長期化すると、気鬱化火して肝火上炎に移行しやすい。肝の疏泄作用は脾胃の受納運化機能を調整しているため、肝気鬱結による気鬱で、脾の運化機能や胃の和降機能が失調し、肝脾不和、肝胃不和を引き起こす。症状としては、嘔吐、呃逆、下痢、腹部膨満などがみられる。また、気鬱は血に影響し血瘀を招き月経痛や月経不順がおこる。津液では痰を生じ咽喉部の閉塞感を覚える梅核気がみられる。

肝気鬱結による肝火上炎によって次の健康障害も引き起こす。肝火により気機が失調・上逆すると肺に影響して咳嗽が生じる。心に影響すると心火を誘発し神志の失

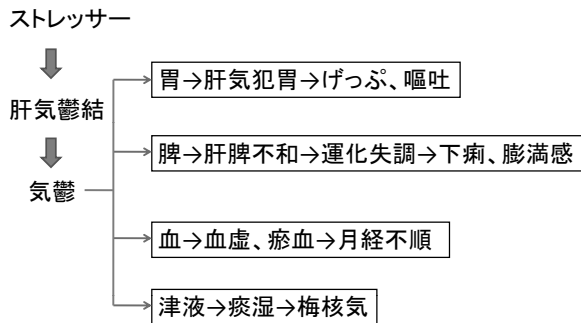


図5. ストレスと気鬱

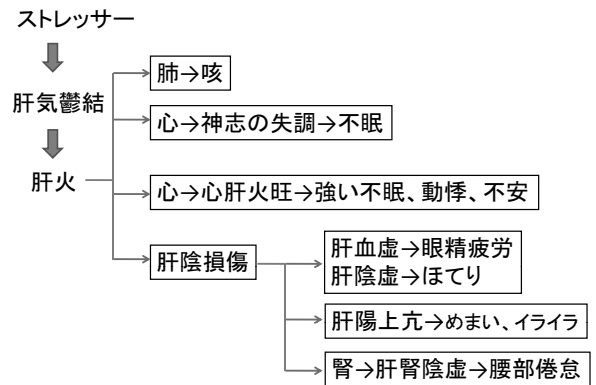


図6. ストレスと肝火

調が起こり不眠などの症状がみられる。また、肝火は陰血を消耗し陰が陽を潤せず、その結果肝陽を制御できなくなって肝陽上亢となる。肝血虚では眼の乾き、眼精疲労などの症状がみられる。肝陰虚は腎陰におよび、腎陰不足は肝陰に波及するため、肝腎陰虚を呈することになる。肝陰虚ではほてり、口のかわき、寝汗など、肝腎陰虚では腰のだるさ、ふらつき、健忘などの症状がみられる。肝陽上亢では肝陰虚、肝腎陰虚の症状の他にめまい、イライラ、のぼせなどの症状を呈する。

ストレスコーピング食としての薬膳⁵

ストレス状態の病態をこれまで述べてきた。ストレスにより肝気鬱結が引き起こされ、肝火上炎、肝血虚、肝陰不足、肝陽上亢などの病態へと移行する。そして、これらの病態による症状が出現する。肝胃不和に対しては疏肝和胃、疏肝解鬱、清肝瀉火の食材がよく、陳皮、薄荷などである。柔肝の目的で補血食材のクコを使う。肝脾不和に対しては、疏肝健脾、疎肝理気の陳腐、生姜、なつめなどを使う。血瘀、血虚では、滋補肝血のクコ、山薬、紅花などがある。痰湿には、生姜、紫蘇葉、香菜、昆布などの海藻、陳皮などを使う。肝火犯肺では清肝瀉肺、心火亢盛には清心瀉火で、ともにくちなし、菊花、決明子等を使う。肝陰虚、肝陽上亢に対しては、滋陰、平肝潜陽として、山薬などを使う。

ストレスを中医学的に考察すると、これまで述べたようにストレスコーピングには気鬱と肝火の解決が鍵であることがわかる。ストレス解消とはストレスをためないこと、そのためにはストレスを受けても気鬱とならないようにすること、さらに、気鬱から化火が起こってもすぐに火を消すことである。そこで理気、清熱の作用がある食材を選ぶことがストレスコーピングとしての薬膳が必要なことである。食事成分などによって精神的な緊張状態がどれほど解決するのか、それを検証した研究

は多くはない。現代医学では、ストレスと自律神経系、中枢神経系に関する研究は広く行われてきた。薬膳のストレス軽減効果を現代医学的な測定系を用いて実証することで、薬膳の可能性を明らかにすることができる。

中医学では現在のストレスの考えがすでに2000年あまり前の「黄帝内経」に記載されている喜、怒、憂、思、悲、恐、驚、いわゆる七情としてとらえられている。現代社会はストレス社会であり、うつ病患者の有病率は年々増加していると推測されている。七情を常態に保つ作用のある薬膳は、これからのストレスマネジメント分野でストレスコーピング食として有用ではないかと考えられる。

参考文献

1. 木田正博, 中国医学を实践する意義②, 伝統医学, 東洋学術出版社, Vol5 (2) 52-55, 2002
2. 筒井末春, ストレス状態と心身医学的アプローチ, 診断と治療社, 1996
3. 塚本祐社, モーツアルトと張仲景, 漢方研究, 1996
4. 管沼栄, いかにかん証論治するか, 中医臨床, Vol17 (1) 8-11, 1996
5. 中医学入門, 神戸中医学研究会編者, 医歯薬出版, 2002
6. 中医病因病機学, 宋鷺冰編, 柴崎瑛子訳, 東洋学術出版社, 1998
7. 中医弁証学, 柯雪帆編, 兵頭明訳, 東洋学術出版社, 2002