

## 飽食時代の栄養失調

～脾気の衰えに要注意～

東京女子医科大学 東洋医学研究所 木村 容子

### 更年期の女性是要注意

メタボ検診の導入に伴い、脂質異常症に対する食事や運動などの生活指導は積極的に行われるようになった。マスコミでも盛んにメタボリック症候群について取り上げられ、国民に広く認識されるようになっていく。

しかし、日々の漢方臨床では、健康診断の採血で正常下限または低値の患者さんに接することも多い。特に、心身の変化がみられやすい更年期の女性に、一年で検査値の変化がみられることがしばしばある。

表に50歳代前半の女性患者の検査結果を示した。患者は、人間ドックの採血でいくつかの値の低下がみられたものの、積極的な指導がなかったため、どうすればいいのか分からず相談にきた。この患者は、食後嗜眠や内臓下垂のほか、多忙時に食欲不振などの症状を自覚していたが、内視鏡などの検査上、明らかな異常がみられなかった。また、食生活では、「ちょっと食べる量が減っていた」ほか、「夕食をお茶漬けなど、あっさりしたご飯ですませることもあるが、これまでやってきたこと…」と話していた。

採血結果からは、鉄欠乏性貧血のほか、タンパク質やビタミンB群の欠乏などの栄養失調(低栄養)の傾向があると考えられた。しかし、患者自身は「これまでと同じことをしてなぜ低栄養になったのか」、また「栄養失調や低栄養は昭和半ばまでの話しではないのか。実際、自分は今回体重が増えているため、栄養過多が問題ではないのか」と低栄養の指摘が大変意外そうであった。

### 加齢に伴う脾気の衰えに要注意

漢方医学では、日々の生命活動を営むエネルギーは

表 50歳代前半女性患者の人間ドックの結果

	来院1年前	来院時	治療後	参考基準値
血色素量	12.0	11.1	12.7	11.5 - 15.0 g/dL
ヘマトクリット値	37.1	34.3	40.2	34.8 - 45.0 %
MCV	86	84	88	85 - 102 fl
MCH	28.0	27.3	29	28 - 34 pg
GOT (AST)	31	15	22	10 - 40 IU/L
GPT (ALT)	22	9	14	5 - 45 IU/L
総蛋白	7.3	6.4	7.0	6.7 - 8.3 g/dL
アルブミン	4.1	3.7	4.0	3.8 - 5.3 g/dL
総コレステロール	191	179	206	120 - 219 mg/dL
HDLコレステロール	74	67	85	40 - 95 mg/dL
LDLコレステロール	97	99	109	65 - 139 mg/dL
BMI	19.4	20.7	20.2	18.5 - 24.9
体重	47	51	49	53.2 kg

「脾」(消化器系)で作られる。年齢を重ねることで「脾」の働き(脾気)がおとろえて、食事が減っているにもかかわらず、お茶漬けなどの粗食ですませてしまう日々の蓄積により、栄養の偏りが生じたのではないかと推測された。

元来、胃腸虚弱でない人でも、更年期の頃には、「胃腸の調子がこれまでとは何かが違う」と脾気の衰えを感じるようになり、このため、「いつもと同じこと」が必ずしも通用しないのである。

メタボリック症候群のように栄養過多が目される中で、ただ粗食にすれば健康であるというものでない。逆に、粗食であることが栄養失調の原因にもなりうる。「栄養をとってください」というと、「食事をたくさんとろう」と「量」を意識する人がいるが、大事なものは「量」ではなく「質」、すなわち「内容」である。

### “会席コース”の順番をイメージして

加齢とともに「脾気」が弱ってくると、食が細くなるため、主食の炭水化物を先に食べてしまうと、主食でお腹が一杯になってしまい、主菜の魚や肉料理、副菜の野菜類を残してしまう。その結果、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を取れなくなってしまう恐れがある。

このため、食事をとる順番としては、「会席コース」をイメージすることを勧めている。会席コースでは、例えば、先付、お椀、お造り、焼き物、八寸、炊き合わせ、酢の物、ご飯、果物の順番に出される。すなわち、主食のご飯などの炭水化物は、おかずを食べた後に出されるのである。これを応用して、おかずを先に食べたり、または、おかずの合間に主食を食べるようなイメージである。

上記の患者は、補中益気湯などの漢方薬を処方するとともに、食事のとり方の指導をしたところ、一年後には、体調だけでなく、採血結果も改善した。

### 養生の大切さ

後藤良山は、「未病を養生するように説くのが我が門のたてなり。療治は第二段なり」と治療の前に養生することが大切であると説いている。漢方治療では、漢方薬の治療効果を最大限に発揮させるための環境づくりが大切である。それには、養生の指導が欠かせず、飽食時代の栄養失調といったジレンマを生じさせないためにも、特に、食養生は重要であると考えられる。