



中医学医師
陸雲飛氏 インタビュー

パースのスペシャリスト

中医学

問 中国の医科大学院で漢方、鍼灸と西洋医学の医師免許を、日本の大学でも生理学の医学博士号を取得されたそうですが、西洋医学と中医学を、どのように使いわけていますか？

答 オーストラリアの医師免許を持っていないので、パースでは西洋医学の薬の処方はありませんが、知識は役立っています。患者のレントゲンや検査結果を見て、中医学と総合的に、漢方や鍼などの処方に活かしてたりしています。

問 中医学では、体の中のバランスと、体と自然とのバランスの両方が大切だと考えるそうですが、その両方を整えるために、普段の生活習慣で気をつけなければならないことは、どんなことですか？

答 体の健康は自然に影響されるので、食べ物は本来その季節に採れる物を食べることですね。例えば、『肺』と繋がっている呼吸器などの部位は、秋に病気になるやすいので、梨などを食べて咳や乾燥を防ぎます。『腎』と繋がっている婦人科系の部位などは、冬に病気になるやすいので、肉や生姜などを食べて体を温めます。それにより、冷え性や生理不順、不妊症など血行不順から起こる症状を防ぐことができます。特に、ラム肉と生姜、漢方の『当帰』を一緒に煮たスープを摂るといいですよ。

※『当帰』はセリ科の植物トウキの根を乾燥したもので、中国で「婦人の妙薬」として広く知られている生薬。

問 中国には「食薬同源」や「食医同源」、日本には「医食同源」という言葉がありますが、中医学では薬と食べ物をどうとらえますか？

答 この言葉は、2つの意味から来ていると思います。一つは、漢方薬は元々植物や動物の体の一部など、食べる物からできているものなので、「薬=食べ物」という考え。もう一つは、「日々の食事に注意していれば、それは即ち医者が薬を処方しているのと同じだ」という意味です。

問 特にこの冬の季節、風邪をひきやすくなりますが、中医学では風邪を予防するためにどんなことを注意するのでしょうか？

答 体の動きは、季節の移り変わりに合わせないといけません。人間も動物と同じで、本来、夏は活動的に、冬は動きを抑えた方が良いのです。冬は『陰』の気が多いため、早く寝て遅く起きるなどして、睡眠時間を多くとった方が良いでしょう。また、風邪には「熱」の風邪と「冷」の風邪の2種類があることを知っておいてください。発熱や喉の炎症、咳などを伴う「熱」の風邪には、『陽』の気を静める冷たいミントティーや、冷たい桑の葉のお茶などを飲むと良いです。反対に、悪寒、鼻水、頭痛などの症状を伴った「冷」の風邪には、生姜やにんにくなどのスープで体を温めることが大切です。

陸雲飛 (Yun-Fei Lu) 氏 : Mosman Park Acupuncture & Chinese Medicine で中医学治療を行う。