



2026.6

漢方医学センター
センター長・教授
及川 哲郎

高齢者の漢方治療 ～補腎について～

昔に比べ元気な方が増えているとはいえ、高齢者はやはり病気に対する抵抗力が低下しています。そのため体調の悪化や病気を予防するには、体を温めたり抵抗力を高めることが必要になります。まずはバランスの良い食事をとる、適度な運動をして筋肉を落とさないようにする、体が冷えないように衣服を工夫するなど、日常生活でもできることは色々あります。これらは漢方医学で養生と呼ばれ、漢方治療の中でもとても重要な部分を占めています。そして養生を十分しながら漢方薬を服用すると、その効果が一層上がると考えられます。

その上で高齢者の漢方治療に用いる漢方薬としては、西洋医学にない補剤（元気をつけ体を温め抵抗力を高める）を用いる機会が非常に多く、なかでも補腎剤という漢方薬が多用されます。漢方医学には腎や腎気、腎虚という、西洋医学の腎臓とは異なる概念があります。腎は体に備わっている成長や老化を司るシステムとされ、腎気は人間が生まれながらに持っている先天の気、イメージとしては種火です。現代医学的には細胞内にあるミトコンドリアの熱産生機能などを想定すると、少しは分かりやすいのではないかと思います。腎気に後天の気である食事摂取によるエネルギーや空気中の酸素が合わさることで、全身の気が盛んになり人は成長します。そして高齢になると腎気が徐々に衰え、体が冷え食事もとれなくなりやがて死に至ると考えます。腎気が衰えた状態が腎虚と呼んでいます。補腎剤はこうした腎の衰えを緩やかにし、元気で過ごせるように配慮された薬なのです。

補腎剤の代表が八味地黄丸という漢方薬です。老化は体力が落ちるだけでなく体が乾燥する過程とも言われますが、地黄を中心とした生薬が体に潤いや栄養を与え、元気をつけてくれます。また老化は熱産生が減り、体が冷える過程でもあります。含まれている桂皮や附子といった生薬には体を温め血行を良くし、腰痛など体の痛みを取ってくれる効果があります。ですので八味地黄丸は足腰の痛みや冷え、夜間頻尿などを中心に、高齢者にありがちな様々なトラブルをまとめて面倒見てくれる、言ってみれば漢方のアンチエイジング薬と言っていいかもしれません。このほかにも牛車腎気丸や真武湯をはじめさまざまな補腎剤があり、患者さんの体格体質や症状によって使い分けられています。もう年だから・・・とあきらめる前に、健やかな老後の生活を送る一助に漢方薬をお役立ていただければと思います。

漢方外来は**紹介制・予約制**です。当院におかかりの方は、各診療科の主治医に漢方外来への受診希望をお伝えください。