



#4 漢方を覗いてみる

記事 2021-4 | 薬剤師/スポーツファーマシスト 相原美穂 |

漢方医学の世界感は、なんだかよく解らない・科学的根拠のない曖昧な治療法と敬遠される方もいるかもしれません。

「自分が使用するか」はいったん横において置き、うっかりドーピングにならないためにも、最適な医療を納得して受けるためにも、漢方を理解してみましょう。

<目次>

- I. 漢方
 - II. 葛根湯とカレー
 - III. TUE申請と漢方薬
 - IV. 香辛料やアロマオイル 他
 - V. 養生=からだのコンディショニング
-

自己紹介

スポーツファーマシストとして、2018年より薬局に勤務しつつトレーニングジムでアンチドーピング活動をしています。
健康増進・スポーツ競技に取り組む・サポートする・応援する すべての人を尊敬しています。
自分にできることを考え、貢献していきます。

趣味 | マラソン ウエイトリフティング

漢方

はじめに、簡単に漢方の概要についてみていきます。

漢方は、奈良時代に中国から伝来した古代中国医学を基本とし、その後日本独自の道を進みながら発展・実施されてきた医療体系です。

漢方＝漢方薬ではなく、医学・薬学・養生学等を含む医療全体を指し示す言葉で、その中でいう健康は、人間のもつ様々な要素（身体・心理的なものなど）から成り立ち、それらが連動して作り上げられるものと考えます。

また、「病気になってから治療するのではなく、予防する事が大切」という、予防医学の思想も一つの特徴です。

現代医学と漢方を比較すると、現代医学は、病気＝生物学的メカニズムの故障であり、治療は"故障部位の修理"です。

対して、漢方では、病気＝心身の平衡状態の乱れで、治療は"様々な構成要素のバランスを回復する事"です。こうして見ると、それぞれの得意分野が異なることがわかんると思います。

葛根湯とカレー

漢方薬は、多様な"生薬"で構成されており、その生薬に含まれる化合物が"ドーピング・禁止物質"に指定されている場合があります。

漢方薬の構成要素を、整理してみましょう。

例えば葛根湯。

構成生薬は、葛根・麻黄・桂皮・芍薬・甘草・生姜 です。

カレーでいうと

タイカレー：唐辛子・パクチー・カルダモン・シナモン・ターメリック、ココナッツミルク
みたいな感じです。

つまり、漢方薬はカレーと同様に

葛根湯＝タイカレー 麻黄湯＝グリーンカレー （例えです。成分が同じということではありません。）等の種類があり、

構成生薬＝構成スパイス は作りたい漢方薬（カレー）による生薬（スパイス）の違いであり、

生薬の含有化合物 麻黄：エフェドリン / 唐辛子：カプサイシン は効能（味）の決め手になる

という関係性です。

ここでドーピングに話を戻すと、禁止物質として記載されているのは、含有化合物です。

漢方薬を謳わない市販の風邪薬等にも、禁止物質に当たる生薬・化合物を含む場合がありますので注意しましょう。

TUE申請と漢方薬

現在、禁止物質：ヒゲナミン（β2作動薬*1）・エフェドリン（興奮薬*2）・ストリキニーネ（興奮薬）を含む生薬の例は以下です。

ヒゲナミン　　：呉茱萸・細辛・丁子・蓮肉・附子・南天実・イボツツラフジ
エフェドリン　：麻黄
ストリキニーネ：ホミカ

*1 常に禁止される物質

*2 競技会（時）に禁止される物質

ただ、漢方薬-生薬 は含有化合物がすべて明らかになっているわけではないので、アスリートはなるべく避けておくのが良いとされています。

また、TUE申請は制度自体が、漢方薬には対応していません。

TUE申請は "禁止物質名" を申請して、"物質" を 審査し承認する制度です。複数の物質の配合された配合薬は、成分の物質それぞれを 審査することになります。

漢方薬は、様々な物質 の混合物であり、生薬には "主成分の物質" 以外にも 様々な物質 が含まれる可能性があります。そのため、すべての成分の審査ができない=審査対象外となり、使用の可否が問えません。

香辛料やアロマオイル 他

ここまで生薬名で禁止物質をお話してきましたが、日常的に使っている香辛料・アロマオイル・ハーブティーなどに含まれる禁止物質もあります。

例えば、ヒゲナミンを含む丁子は香辛料のクローブですし、南天実は市販のど飴にも含まれます。

また、アロマテラピーやハーブティーで扱われているゼラニウムは、禁止物質のメチルヘキサンを含みます。

アンチ・ドーピングを考える時、医薬品以外にも注意しておくことが大切になります。

養生＝からだのコンディショニング

ここまでの話から、
アスリートと漢方薬はアンチ・ドーピングの面で、ちょっと相性が悪く、競技生活中は避けるべきなのかもしれません。
ただし、漢方のなかにある養生学の概念は、体を酷使するスポーツ競技を行う人は、自然と取り入れている考え方であり、馴染みやすいと思います。

養生とは、生活に留意して、できるだけ病気にならないようにすることです。
簡単に言うと、お酒を飲みすぎない・食べ過ぎない・適度な運動をする、また不調を感じる時は体を休めるといったことです。
これを競技生活に当てはめると、練習をガンガンするだけでなく、必要な栄養を取り、パフォーマンスを下げるような食事・生活習慣を取らない、怪我しそうなときは休む、ストレッチなど体のメンテナンスをする、といったことがつまり"養生"です。
どうやったら記録が出るか・ゲームに勝てるか・技術力向上ができるか...と追及していくと忘れがちになる、"体のコンディショニング"。
これに取り組む際、自分のからだと対話する・不調を予測する方法論として、漢方-養生学がひとつの手段になり得ると思います。

年齢に応じて競技生活・健康に向き合うスタンス・その方法は異なり、何か1つだけが続けていけば良いわけではないですよね。変化する自分を受け入れ、その都度、適切な対策をとる事が大切だと思います。

では、また次回に >>>

2021-4 薬局日記#4

とある店舗の待合室入り口には、観葉植物が置いてあります。
職場空間に"緑"があると心が落ち着きます。

