



未病漢方事始め

—第4回—

健康な時に

将来の病気の危険性に気をつける

修琴堂大塚医院 渡辺賢治

未病という言葉が耳にされたこと
はあるでしょうか？その字のごと
く、「未だ病まざる」という状態を
指します。それって健康のことじゃ
ない？と思われるかもしれません。
しかし、古来伝統医療の世界では
この「未病」状態を重んじてまし
た。どういうことでしょうか？今回
は漢方における未病の考え方につ
いて述べて、次回以降、その現代的意
義について書かせていただきます。

漢方では 未病の治療を 最も重んじる

未病の文献的な記載は2000年
前に遡ります。前漢代に編纂され
た『黄帝内経素問靈樞』には「上

工は未病を治し、已病を治さず（腕
のいい医者は未病を治して、すでに
病気になったものは治さない）（靈
樞）とか「聖人はすでに病んでし
まったものを治すのではなく、未病
を治すものである。また国が乱れて
しまつてから治めるのではなく、ま
だ乱れないうちにより政治を行うも
のだと古くからいわれる。病気にな
りきつてしまつてから薬を飲んだり
国が乱れてから政治を行うというの
はたとえていうなら咽が乾いてから
井戸を掘つたり、戦いが始まつてか
ら兵器を製造するようなもので、遅
きに過ぎる。」（素問）と書いてあり
ます。日本にも泥縄（泥棒が入つて
から縄を結んでも遅い）という言葉
があります。コトが起る前にしつ
かりと対処しておくことが重要とい

うことですが、これが病気にも当て
はまるというのです。考えてみれば、
自然災害などの準備もそうですよ
ね。地震国である日本はいつでもど
地震があるか分かりませんが、日頃
の準備とシミュレーションをしてい
た人とそうでない人では命運を分け
てしまいかねません。サッカーの本
田圭祐選手の名言に「勝負を決める
のは準備」という言葉がありますが、
野球のイチロー選手にしても、一流
のアスリートは試合以外の時間に入
念な準備を怠りません。話が飛んで
しまいました。古代の名医も、病
気になる前の未病の段階でしつかり
と予防することが、何よりも大切に
考えていたのが分かります。

こうした考えは伝統医療の世界で
はずっと踏襲されます。時代は下つ

て唐の名医孫思邈の「千金要方」
序文では、医師を上中下の3つのラ
ンクに分け、「上医は国を治し、中
医は人を治し、下医は病を治す」と
あり、また、「上医は未だ病まざる
の病を医し、中医は病まんと欲する
の病を医し、下医は既に病むところ
の病を医す。」とあります。腕のい
い医者は病気になる前にその徴候を
つかんで治してしまつ、というので
す。病気になる前をどうやって治療
するのだろうか、と思われるかもしれ
ません。しかし、病気の症状が出る
前に、わずかな徴候は既に出ている
ことがあります。
名医はそれを見逃さないのです。

未病の治療は 感謝されない

しかし、本人に自覚がないと評価
されません。中国の伝説的名医であ
る扁鵲は3兄弟の医師の末弟でし
たが、魏の国の文王に、3兄弟のう
ちで誰が一番名医かを尋ねられた時
に、「長兄です」と答えて、その理
由として以下のように述べたとされ
ています。長兄が治療するのは、症
状が生じる前で、この時病人は自分
に病が有るとは感じず、それなのに
長兄は投薬して病根を完全に除いて
しまうので、彼の医術は人々から認
められず、だから名が知られず、た
だ我が家の中で賞賛されているだ
けなのです。」と。その扁鵲もある
国の王様の未病を見抜き、治療を勧
めたのですが、名誉欲のためにそん

なことを言っているのだろうと取り
合ってもらえませんでした。病気が
進行して症状が出たときには、もう
治せない段階であることが分かった
ので、姿を隠してしまいました。本
人の自覚症状がないのに治療するの
は難しいですが、この段階で治療す
るのがいちばん効率的なのです。
さて、これは伝統医療の古臭い世
界でしょうか？いえいえ、今でも、
いやむしろ今だからこそこの未病の
考えは重要だと思えます。

秦の始皇帝が不老不死を願つて徐
福という方士を東方に派遣して、日
本にまで来た、という伝説が日本各
所に残っていますが、残念ながら不
老不死は夢の世界の話です。人間は

生まれたからには必ず死がついてき
ます。極端な話、生まれた瞬間に老
化が始まつて死に向かっていると
言っても過言ではありません。以前
学会で、中学生の血管の硬さを測定
した発表があり、既に早い子は中学
生で動脈硬化が始まつているとい
うデータを見てショックを受けた覚え
があります。
私たちは日々の健康に満足してし
まい、体の中で起きている変化につ
いては無関心です。しかし、病気に
なるかどうかは、日々の生活で決ま
ることを忘れてはいけません。
貝原益軒が養生訓を著したのは数
え84歳ですが、老後を健康に過ごす
ためには、若い頃からの養生が重要



わたなべ けんじ
渡辺賢治

慶應義塾大学医学部卒。慶應義塾大学
医学部内科、東海大学医学部免疫学教
室に国内留学後、米国スタンフォード
大学遺伝学教室に留学。帰国後北里研
究所（現北里大学）東洋医学総合研究
所、慶應義塾大学医学部漢方医学セ
ンター長、慶應義塾大学環境情報学部教
授を経て、1931年に開設された漢方
専門医院、修琴堂大塚医院院長に就任。
横浜薬科大学特別招聘教授、慶應義塾
大学医学部漢方医学センター客員教
授、奈良県顧問、神奈川県顧問、漢方
産業化推進研究会代表理事、日本臨床
漢方医会副理事長、WHO 医学科学諮
問委員、WHO 伝統医学分類委員会共
同議長等を兼ねる。1900年以来、西
洋医学のみだった国際疾病分類の、第
11改訂（2019年）に、伝統医療が初
めて取り入れられたが、2005年から
プロジェクトの共同議長として長年尽
力。主な著書に『漢方医学 同病異治
の哲学』（講談社学術文庫）、『未病図
鑑』（ディスカヴァー・トゥエンティ
ワン）、『漢方で感染症からカラダを守
る』（ブックマン社）など。



渡辺賢治先生の近著「未病図鑑」