



## 未病漢方事始め

—第5回—

# 現代における未病についての話

修琴堂大塚医院 渡辺 賢治

さて、前回は伝統医療における未病の捉え方について書きました。2000年前の話など持ち出されて、古臭いと思われた方もいらっしゃると思います。しかし、2000年前の人間も現代人も本質的には全く変わっていません。いつの時代も「今時の若者は」というのは年配者の常套句ですが、前漢の『黄帝内经素問』にも、「昔の人は100歳を超えても動作が衰えなかったのに、今の人たちは50歳くらいで動作が衰えてしまう」という話が出てきます。その理由として「昔の人は道理をわきまえていて、飲食に節度があり、労働と休息も規律があり、むやみに働き過ぎることがなかったのだ、肉体と精神がともに健やかで生きるべき歳まで元気で過ごせた」というのです。

現代の科学で分かっているのは、人間の遺伝子にはテロメアという繰り返しのDNA配列がついていて、これが細胞分裂の度に短縮します。それとともに細胞老化が進行します。まるで寿命のろうそくのようなですね。従って、不老不死はなく、そこから推測する最長寿命は120歳です。ギネス記録に残っている史上最高齢の世界記録は、フランス人女性を持つ122歳ですから、大体理論通りですね。さて、話を戻して、現代における未病についての話をします。

### 心筋梗塞の始まりはいくから？

一般的に病気は、症状が出た時に「ああ、私もついに病気になった」と思うのが普通です。しかし、本当に症状が出た時が病気の始まりでしょうか？

その過程においてはあまり症状がないので、危機感が湧きにくいのです。多くの病気は症状が出るまでに長い時間を要する

を要するとされています。

認知症もそうです。認知症と診断される前に軽度認知障害と言われる時期があります。物忘れが目立っても、日常生活には支障がない状態のことです。これらは症状として外から見えないものですが、脳内ではそれよりずっと前から変化が起きています。アミロイドβという物質が脳内に溜まり始めるのは認知症と診断される30年位前からです。すなわち、30年かけて認知症が発症する、とも言えます。

さきほどの心筋梗塞にしても、微小な癌にしても、認知症にしても、病気に向かっている、という徴候がないので、自分は健康だと過信しているうちに、ある日突然心筋梗塞を発症したり、

腎臓の毛細血管の障害には酸化ストレスや糖化ストレスといった血管に炎症を起こす物質が関与しています。こうした酸化ストレス、糖化ストレスは、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症などがその要因として挙げられます。このように心筋梗塞が起きるまでには、長い長い道のりがあるのですが、

現代の科学で分かっているのは、人間の遺伝子にはテロメアという繰り返しのDNA配列がついていて、これが細胞分裂の度に短縮します。それとともに細胞老化が進行します。まるで寿命のろうそくのようなですね。従って、不老不死はなく、そこから推測する最長寿命は120歳です。ギネス記録に残っている史上最高齢の世界記録は、フランス人女性を持つ122歳ですから、大体理論通りですね。さて、話を戻して、現代における未病についての話をします。

これは「病気」の定義にも依りますが、心筋梗塞を例に考えてみたいと思います。心筋梗塞は冠動脈という心臓に栄養を送っている血管が詰まることよって起こります。これは動脈硬化が進行した結果なのですが、割合と太い血管です。大体の場合、その前にもっと細い血管が障害されることがよくあります。それが分かるのが、腎臓の機能評価です。何年か前から健康診断の結果にeGFRという項目を目にするようになったと思います。GFRとは糸球体濾過量のことです。糸球体は血液を濾過して尿をつくる場所です。腎臓が左右2つあるのはご存知だと思いますが、糸球体は片方の腎臓に100万個存在します。ここで200万個の糸球体があります。ここ

いきなり癌の診断が下るように見えるのです。このように症状が出現するまでの長い時間、体の中で静かに病気が進行しています。この期間がまさに未病なのです。認知症についても同様で、頭がクリアな50代以上の方の脳内では、ひそかにアミロイドが溜まりつつあるかもしれません。誰でも心筋梗塞や癌、認知症にはなりたくないと思っています。しかし、今この瞬間にも、これを読んでいるあなたの体の中で、静かに病気が進行している可能性があります。では、いったいどうすればその進行を防ぐことができるのでしょうか？ それを次号から説明していきたいと思えます。



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、日本臨床漢方医学会副理事長、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」