



## 肥満の漢方治療

修琴堂大塚医院

渡辺 賢治

肥満に効く漢方はあるの？

おそらく読者のみなさまがいちばん期待する点ではないでしょうか。

答えは肥満を改善する補助をする漢方薬はありますが、好き放題に食べていて、この漢方を飲んでいけば絶対にやせる、という漢方薬はありません。脂肪を落とすには、食事と運動のバランスが基本であり、まずは生活習慣を見直したうえで、漢方を加える、というイメージです。

### 肥満のタイプによって漢方薬は異なる

漢方では肥満のタイプによって使う薬も異なります。

足の冷えなども取れますので、末端冷え症がある人にはお勧めです。

#### ⑤からだか冷えて代謝が悪いタイプ

年齢とともに代謝が落ちてくると全身が冷えるようになります。食べる量は少ないのに体重がちっとも減らない、という患者さんがよくいます。若い頃に比べて食事が減っていても基礎代謝が落ちて消費するカロリーも減っているために、痩せにくくなります。こんな時は附子の入った漢方薬で冷えをとって、基礎代謝を上げます。真武湯や八味地黄丸などで積極的に体を温めます。

### なぜタイプによって違う漢方薬を使うのか？

タイプによって漢方薬を使い分けられるのは、それぞれの薬の特徴が違うからです。大柴胡湯は体力があつて、ストレスなどで過食に陥りエネルギー摂取が過剰になる人向けです。もともと基礎代謝はよく脂肪燃焼能力があるにも関わらず、それ以上に食べてしまう人ですね。糖尿病の方にも使われますが、ストレスを緩和して便通をよくし、肝臓における糖代謝・脂肪代謝を

#### ①筋肉質の固太りタイプ

少し便通はよくりますが、このタイプの人はひどい下痢にはなりません。

ばカコナールが葛根湯だと知っている人は少ないではないでしょうか。

#### ②でっぶりお腹タイプ

でっぶりとしたお腹をしているけれど、筋肉質でなく、過食と運動不足によりほとんど体重が増えてしまったタイプ。やはり便秘がちで、それがまたお腹を苦しめている原因の1つになっています。このような方には防風通聖散という薬が良いです。防風通聖散は市販薬でも売れ筋の漢方薬の1つですが、コッコアポEXやナイシ

いわゆる水肥りといわれるような、体力がなく、運動不足でむくみやすいタイプです。このタイプの肥満に使われるのが防己黄耆湯です。これも防風通聖散同様、市販薬でも売れ筋の漢方薬です。コッコアポLやビスラットアクリアなどの名称で棚に並んでいます。

#### ③筋肉がなく色白でむくみやすいタイプ

④血流が悪いタイプ

#### ⑤からだか冷えて代謝が悪いタイプ

です。ではそれぞれのタイプ別によつてどのような漢方薬が使われるかを見ていきましょう。

#### ①筋肉質の固太りタイプ

②でっぶりお腹タイプ

#### ③筋肉がなく色白でむくみやすいタイプ

食で、食べる速度も速く、少し古いですが24時間働けそうなタイプです。トイレに行く時間も惜しんで、便秘がちだけれどそれが苦にならない、という人です。こういう人には大柴胡湯という薬を処方します。大柴胡湯には通常

で、防風通聖散とは分かりません。市販の漢方薬は、そのものずばり漢方薬名で売られている場合もありますし、まったく別の名前でもときにはおしゃべりに売られていることもあります。例えば

人がこれに相当します。使う漢方薬は桂枝茯苓丸や加味逍遙散です。手

#### ④血流が悪いタイプ

#### ⑤からだか冷えて代謝が悪いタイプ

#### ①筋肉質の固太りタイプ

改善します。防風通聖散には麻黄という生薬が含まれています。この麻黄の働きは褐色脂肪細胞に働きかけて熱産生を上げることです。脂肪は通常白色ですが、「エネルギーを産生するミトコンドリアが多い」褐色脂肪細胞は首や肩に分布しています。赤ちゃんの体温が高いのは褐色脂肪細胞が豊富にあるためです。年齢を重ねるにつれて減少しますが、成人になっても残っています。麻黄は褐色細胞に働きかけて体温を上げて基礎代謝を上げます。防己黄耆湯は体内の余分な水分を取ることで、血流やリンパの流れを改善します。桂枝茯苓丸・加味逍遙散は血流を改善して体を温めて代謝を上げますし、全身の冷えを取る真武湯や八味地黄丸も体温上昇によって脂肪燃焼しやすい

条件を作ります。肥満の原因がさまざままで個人差があるように、漢方薬それぞれにも個性がありますので、上手にマッチングしてください。

2番目は漢方薬を飲み始める最初すぐ1〜2kgくらい体重が落ちることがあります。これは脂肪が燃焼した結果というよりも、血流改善などによって体内のむくみが取れた結果です。その後しばらく体重が落ちないからといってあきらめるのではなく、一定期間飲むことで効果が上がります。3番目は飲み方に関してです。体温を上げて代謝を改善するためには、熱湯で溶かして温かくして飲むことをお勧めします。そして最後の注意点ですが、漢方薬の種類によっては肝機能障害、電解質異常、間質性肺炎などの副作用を生じることがあります。医師・薬剤師の管理の下で正しく飲んで、目標体重を達成してください。

### 漢方薬の上手な飲み方

このようにそれぞれのタイプに応じて働きが違う漢方薬が使われます。しかしながら、漢方薬で脂肪燃焼させようという場合に、いくつかの注意点がありません。まずは漢方薬だけに頼らないことです。おいしい物があふれている現代、ついつい間食してカロリー過剰になる上に、デスクワーク中心で身体活動が減っていることで、意識しないと運動不足になりがちです。体重や体組成の目標を決めたら、漢方薬を飲み始めることをきっかけに生活の見直し

達成してください。

達成してください。



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。横浜薬科大学学長補佐・特別招聘教授、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。