

大学生における中医学的概念から見た健康II

デュアー貴子・松本富美子・棚橋亜矢子

東海学院大学健康福祉学部管理栄養学科

Abstract

体質や個人差を考慮することは人の健康を考える上でとても重要なことである。しかし、現代医学と中医学においては、その体質の考え方に差異が見られる。著者らは以前の研究において、大学生を対象に中医学的な観点から若い世代の健康について調査を行ってきた。

今回の研究では、2007年に発足した中国国家中医学管理局「治未病」プロジェクトチームが開発した現代人に合わせた体質分類法を用いて大学生の健康について食生活を中心に調査を行った。

その結果、対象学生の75%は健康的な体質であったが、25%は未病の可能性を秘めており、食事摂取状況においては朝食の欠食の有無が大きく関わっていることが明らかとなった。

キーワード：中医学 健康

はじめに

体質や個人差を考慮することは人の健康を考える上でとても重要なことである。現代医学において体質とは疾病やその予防に関連して論じられているのに対し、中医学において体質とは、先天の素因と後天の素因によって成長・発育・老衰の過程において形成される形態・心理・生理機能などの比較的安定している性質と定義¹⁾され、疾病の発生のみならず診断・治療とも密接な関係がある²⁾と考えられている。

中医学における体質分類は、古くは25分類が行われており、もっとも最古の記載は漢時代の「黄帝内経」³⁾に見られる。「黄帝内経」では、陰陽五行・臟腑気血形志を主流とし、主に陰陽分類法、五行分類法、形態と機能的特徴分類法、心理特徴分類法などの異なった分類法が含まれている。さらに薬膳の観点からは、食養や食療に関して初めて整理された最古の書でもある。黄帝と6名の医師による問答形式で記され、靈枢（経絡や鍼灸中心）と素問（五味、五臓と五臓の相関、配伍、禁忌）など薬膳の基本的理論についても紹介されている。

体質の概念は、その時代や医家によって若干認識が異なっており、「黄帝内経」から現代まで実に数多くの体質分類法が存在する。

近年では中医病理概念による分類や生理機能による分類、中医基礎理論・五臓機能特徴および陰陽・気血・津液の過不足より総合的に判断した分類など4分類、5分類、6分類、7分類、12分類など様々な体質分類が考案され検討されている⁴⁾。

2007年に中国国家中医学管理局は、「治未病」プロジェ

クトチームを立ち上げ、これまでに170か所以上の治未病センターが開設され、未病のうちに異変を発見する活動が推進されてきている⁵⁾。治未病センターにおいては、数多くの臨床例を観察し提唱された体質9分類法を基本とし、現代人に合わせた体質分類を行っている⁶⁾。

中医学の思想は、3世紀から4世紀にかけて日本に伝来し⁷⁾、984年には「医心方」⁸⁾が編纂され、中医学は日本の中でかつては医学・医療の中心的な存在であった。その後、中医学の思想は、日本において「傷寒論」⁹⁾「金匱要略」¹⁰⁾における考え方を基本とした日本独自の発展をとげた。

しかし、江戸時代中期以降に西洋医学が伝えられると、これを『蘭方』と呼び、従来からの日本化された中医学を『漢方』と呼んでそれぞれを区別するようになった。

杉田玄白らが「解体新書」¹¹⁾を翻訳すると、それ以降、西洋医学が急速に日本中に広まった。

さらに1875年には明治政府が西洋医学を中心にすることを決定したこともあり、西洋医学が中心となり、次第に中医学がその主流ではなくなっていった。

しかし近年、地球環境の悪化による自然回帰を求める風潮や西洋医学では完治しにくい現代病が増えてきたことなどから、未病を発見し治す医療・養生法である中医学や薬膳などの自然療法に注目が集まってきている。

著者らは以前の研究において、大学生を対象に中医学的な観点から若い世代の健康について調査を行い、大学生の未病の可能性について検討を行ってきた。

本研究においては現代人に合わせ開発された体質9分類法⁶⁾を用いて大学生の健康について食事摂取状況を

中心に中医学的な観点から未病の可能性について調査を行い、若い世代の健康について考察するための一助にすることを目的とした。

方法

1. 調査期間および調査対象者

調査期間は2015年9月に岐阜県岐阜市内の大学に通う大学生72名(男28名、女44名)を対象に体質9分類日本版体質調査法(CCMQ-J ver.2.0)⁵⁾を用いて調査を行った。また属性および食生活習慣に関する内容を自記式アンケートにまとめた。調査の実施にあたっては、疫学の指針に則り調査主旨を事前に説明し、同意が得られた上で署名が得られた70名(男28名、女42名)を対象に自記式で行った。回収率は100%であった。

2. 統計解析

得られたデータの統計処理は、汎用統計ソフトSPSSを用い、性別および証(体質)間の比較には χ^2 検定を行った。

結果および考察

2007年に中国国家中医学管理局は、「治未病」プロジェクトチームを立ち上げた。未病とは、「自覚症状はないが検査では異常がある状態」あるいは「自覚症状はあるが検査では異常がない状態」と定義⁵⁾されており、未病を治すことを「治未病」としている。

今回の調査で用いた体質分9分類においては、体質を①平和質(心身共にバランスのとれた理想的な健康状態)②気虚質(身体の機能状態が低下し、気が不足した気不足状態)③陽虚質(エネルギーが不足して、冷えやすく、寒さに弱い陽不足状態)④陰虚質(口やのどが渇く、のぼせ、イライラしやすい水不足状態)⑤痰湿質(代謝産物がたまりやすい水停滞タイプ)⑥湿熱質(湿邪と熱邪が体内にこもり、排泄機能が不十分な湿・熱停滞状態)⑦血瘀質(血の流れが悪く、シミができやすい血停滞状態)⑧気鬱質(気分が沈みがちな気停滞状態)⑨特稟質(環境要素など外部刺激に反応しやすい過敏状態)に分類している。図1に調査大学生(全体)の体質9分類の内訳を示した。また図2に男女別の体質9分類の結果を示した。

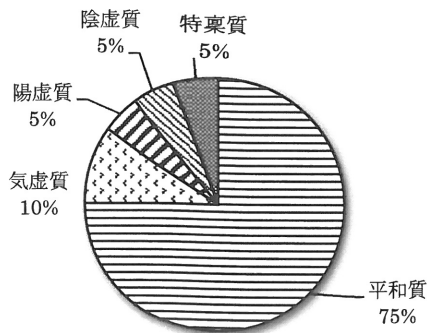


図1 大学生の体質9分類(全体)

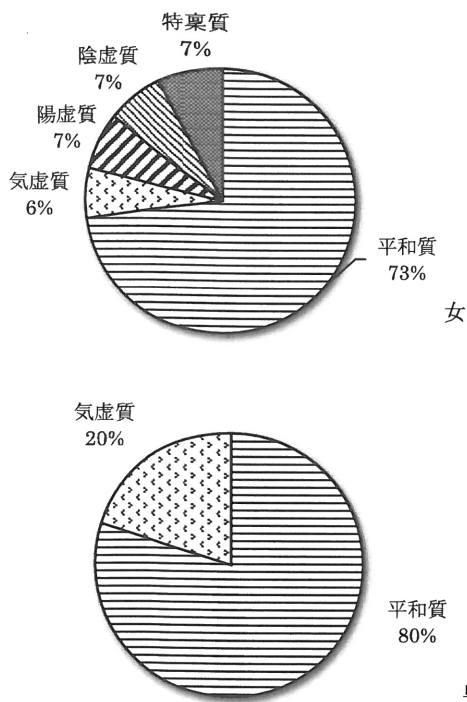


図2 大学生の体質9分類(男女別)

調査の結果、大学生の75%(男性80%、女性73%)が平和質であり、心身共にバランスの取れた理想的な状態であった。しかし男性の20%が気虚質の状態であり、気不足により、呼吸が弱く、生体・臓腑機能の低下などが現れている体質であった。身体の機能状態が低下し、気が不足した気不足状態であり、疲れやすく、風邪をひきやすい状態であった。

また、女性の27%が偏頗体質であり、男子学生20%に見られた気虚質は6%、その他、陽虚質7%、陰虚質7%、特稟質7%であり、様々な要因で体質が偏った状態であった。

さらに体質9分類と食事摂取状況に関する調査においては、分類された体質間において朝食の摂取状況に有意差が見られた(図3)。

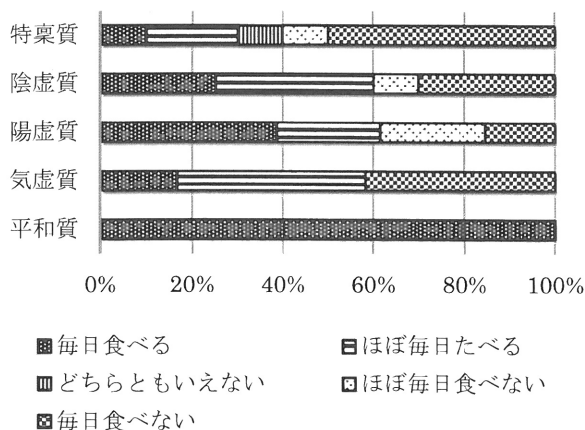


図3 朝食の摂取状況と体質9分類 (全体)

心身共にバランスの取れた健康な状態である平和質に分類された大学生の100%が朝食を毎日食べる食習慣を有しているのに対し、偏頗体質に分類された大学生の多くは朝食欠食率が高い状態 ($P < 0.05$) であった。

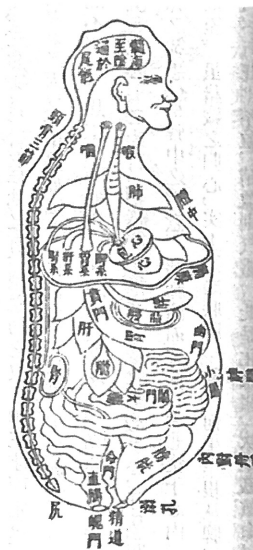
偏頗体質のうち気虚質に分類された大学生の84%は、朝食を毎日食べる習慣がなく、陽虚質においても62%、陰虚質においても76%、特稟質92%が毎日朝食を食べる習慣がなかった。

朝食欠食に関しては、様々な研究報告^{12,13)}がなされており、朝食摂取が、望ましい健康維持や望ましい生活習慣の形成に重要なことが周知されている。そのため第2次健康日本21¹⁴⁾においても、健康な生活習慣を有する子どもの割合の増加のために朝・昼・夜の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合を増やすことを目標としており、第2次食育推進基本計画¹⁵⁾でも、朝食を欠食する20歳代・30歳代の男性15%以下、子ども0%を食育推進の目標値としている。これらのことから今後、親世代となる大学生の朝食摂取状況改善への働きかけは、食育推進においても重要な柱となっている。

今回、大学生を対象に中医学的概念から体質分類を行い、食事摂取状況から健康について調査した結果、朝食欠食の習慣が大学生の中医学的な体質にも大きく影響を及ぼしていることが明らかとなった。すなわち朝食を毎日食べる習慣を持つ大学生の多くが、健康な平和質体質を維持しているのに対し、朝食欠食習慣を持つ大学生の多くが偏頗体質であり、未病の可能性を秘めていた。

中医学においては、自然界に存在するもっとも基本的な要素を木・火・土・金・水とし、様々な事情をこの五行に当てはめて分類していく五行学説、五行と関連が深い臓腑を肝・心・脾・肺・腎の五臓と胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦の六腑に分類する五臓六腑など独特の考

え方があり、五臓六腑を養うことで気、血、津液のバランスを保ち生命が営まれると考えられている。



『類経図翼』内景図：明・張景岳 (1563-1640年)

さらに中医学には「先天の精、後天の精」という考え方があり、先天の精は先天的な生命力であり、後天の精は、脾胃によって飲食物によってつくられる生命力のことであるとされている。規則正しい朝食摂取の習慣はこれら後天の精を養い、未病を防ぐためにも重要な要素であると考えられる。また、日常的に摂取しているすべての食物にも薬効があるため、朝食欠食習慣を持つ大学生が単に朝食摂取習慣を身につけるといだけではなく、朝食として摂取する食物の「四性」「五味」「帰経」を調査し、偏頗体質を改善していく必要がある。

今後さらに未病の可能性のある大学生について朝食欠食の改善と薬膳による食養についても継続し調査、検討していきたい。

参考文献

- 1) 王琦; 中医体質学 中国医薬科技出版 (1995)
- 2) 劉園英; 北陸大学紀要 20, 37 (1996)
- 3) 龍伯堅; 黄帝内経概論 東洋学術出版社 (1985)
- 4) 王志如 紀会芳; 中医臨床 106, 16 東洋学術出版社 (2003)
- 5) 朱燕波 許鳳浩 宋函浩 et.al.; 健康体質づくり 未病体質研究会 (2014)
- 6) 王琦 et.al.; 中医臨床 106, 8 東洋学術出版社 (2003)
- 7) 小曾戸洋; 漢方の歴史—中国・日本の伝統医学 大修館書店 (1999)
- 8) 丹波康頼 榎佐知子; 医心方 筑摩書房 (1997)
- 9) 大塚敬節; 臨床応用傷寒論解説 創元社 (1966)
- 10) 武簡侯; 経方随証応用法 中医古籍出版 (2007)
- 11) 杉田玄白 酒井 シツ; 新装版解体新書 講談社学術文庫

- (1998)
- 12) Horikawa C, Kodama S, Yachi Y, Heianza Y, Hirasawa R, Ibe Y, Saito K, Shimano H, Yamada N, Sone H; *Preventive Medicine*, **53** 260 (2011)
 - 13) 齋藤さな恵、下田妙子；東京医療保健大学紀要、**2** (1), 31 (2006)
 - 14) 厚生労働省、第2次健康日本21の推進に関する参考資料 (2013)
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf
 - 15) 内閣府共生社会政策統括官 食育推進基本計画の現状値と目標値 (2013)
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/index.html>

謝辞

本調査にあたりご協力を賜りました金沢大学大学院医薬保健学総合研究科教授鈴木信孝先生に心より御礼申し上げます。

Traditional Chinese Medical Concepts and the Health of University Students II

DEWAR, Takako, MATSUMOTO, Fumiko and TANAHASHI, Ayako

Abstract

It is important when considering peoples' health to take physical constitution and individual differences into account. However, there is a considerable difference in the way that modern western medicine and traditional Chinese medicine look at physical constitution. In a previous paper, the authors studied the health condition of university students from the point of view of traditional Chinese medicine.

In this paper, the authors use a system for classifying physical constitutions developed by the "Treatment of Preventable Diseases" project team of China's State Administration of Traditional Chinese Medicine to study the health condition of university students, with special emphasis on diet.

It was found that 75% of the students studied had healthy constitutions, but 25% had latent preventable diseases, and that whether or not the students ate breakfast regularly was a major factor in the difference.

Keywords : Chinese medicine, health

— 2015.6.29 受稿、2015.9.27 受理 —