

# いこころ

## VOL. 38



SPECIAL FEATURES

## 暑い夏も毎日元気に楽しもう! ～体が整うヒントを東洋医学に学ぶ～



今回お話しいただいた先生

鈴木 雅雄 先生 (すずきまさお)  
福島県立医科大学  
会津医療センター附属研究所  
漢方医学研究室 漢方医学講座教授

「なんだか元気が出ない」「眠いのになんか寝つけない」「学校に行きたくない」。病気ではないけれど調子が悪い。そんな「はっきりしない体調不良」を感じる人は少なくありません。でも放っておくと、病気やメンタルの不調につながることも。今回は東洋医学の「未病」と「養生」をキーワードに、毎日を元気に過ごすヒントを紹介します。

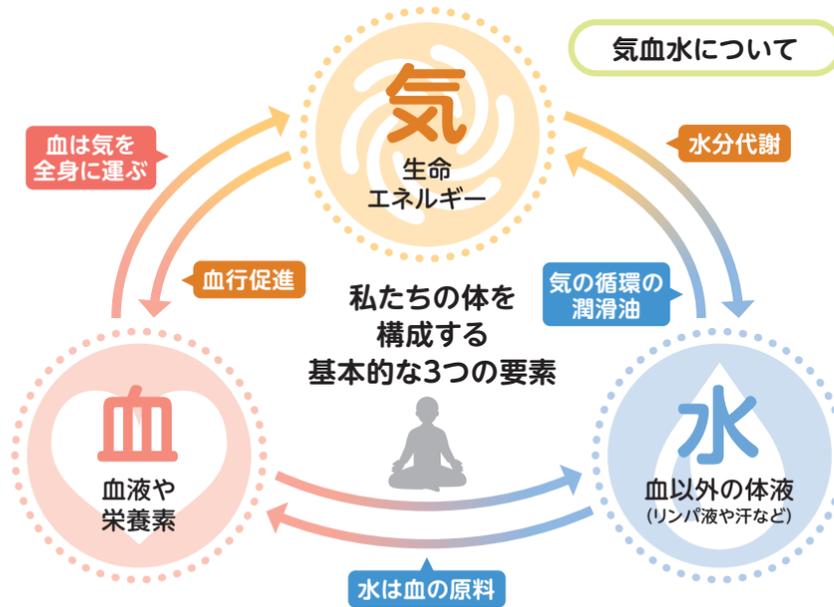
### 1 「未病」は病気になる前のサイン 東洋医学の視点で自分の体を見てみよう

「朝、起きるのがつらい」「食欲がない」……なんとなく調子が悪いけど、放っておいてもそのうち治るから大丈夫、そう思っていますか。医学的には病気と診断されませんが、東洋医学ではこの状態を「未病」と呼びます。

未病とは「まだ病気ではないけれど、将来病気になる可能性がある状態」です。自分の体や心の変化に目を向けて、ちょっとした不調を放っておかないことで、病気を防ぐのももちろん、体と心が整い、毎日を元気に過ごすことができます。

私たちが受ける治療や薬は西洋医学に基づいており、体の不調を「部分」で捉えます。それに対して、東洋医学は何千年も前から日本を含めたアジアで発展してきた伝統医学で、体をひとつのまとまり「全体」として捉えます。例えば、おなかの痛みときでも、原因は胃腸だけではなく、ストレスや冷えなど、体全体のバランスが崩れているせいだと考えます。

東洋医学では、人の体を「気」「血」「水」の3つで捉え、これらがバランスよく体内を巡ることで健康が保た



れ、崩れると不調が出ると考えます。体質や症状に合わせて、このバランスを整えるのが東洋医学の考え方

です。次のページのチェックリストで、あなたの体からのサインを確認してみましょう。

# 2

## バランスが崩れると「未病」に。自律神経と東洋医学のつながりとは

最近よく聞く「自律神経」と東洋医学の「未病」、実は深い関係があります。

自律神経は、呼吸、脈拍、消化、体温調節など、自分の意志とは関係なく体を調整してくれる大切な役割を持っています。ストレスや不規則な生活でバランスが崩れると、だるさや不眠、イライラなどさまざまな不調が現れます。

人間には「サーガディアンリズム」という体内時計があり、自律神経を調整して24時間それぞれの時間に応じてホルモンを放出したり、血中の成分を変化させたりしています。たとえば、メラトニンというホルモンが夕方から深夜にかけて盛んに分泌されるので、夜は熟睡できるの



です。熟睡することで成長ホルモンの分泌が増え、体の成長や細胞の再生が促されます。

東洋医学でも、気、血、水の流はサーガディアンリズムに従っており、

太陽が出ている日中は「気」が盛んとなり、日没以降は「血」と「水」が体を巡ります。このリズムが崩れるとさまざまな不調が起こると考えられています。つまり、現代医学の自律

神経と東洋医学の考え方は目指すところが似ていることがわかります。心身のバランスを整える養生は、自律神経を元気にする秘訣ともいえます。

**こんな症状に心当たりはありますか？**

健康な場合は、1つもチェックは入りません。どれかの項目で1つ以上チェックが入ると、「未病」状態です。つらい症状がある場合は、光が鍼灸や漢方専門医がいる医療機関\*を受診しましょう。

**気の異常**

- 疲れやすい
- 体がだるい
- 朝起きられない
- イライラしやすい
- 抑うつ気分
- 胸やおなかが張って苦しい

**A** 気虚タイプ  
元気を消耗しているタイプ。栄養や休息が必要。

**B** 気滞タイプ  
ストレスが溜まっていて、発散ができていない。ストレス解消が必要

**血の異常**

- 集中力がない
- 考えがまとまらない
- 立ちくらみなど貧血がある
- 筋肉がつりやすい
- 皮膚がガサガサする
- 体の一部分が刺されるように痛い

**A** 血虚タイプ  
考え事のしすぎや栄養が不足しているタイプ。あまり考えすぎず、食事をしっかりとしましょう。

**B** 瘀血タイプ  
血の巡りが悪いタイプ。適度な運動や体を冷やさないようにしましょう。

**水の異常**

- むくみやすい
- お通じが緩い(軟便、下痢)
- 天気が悪いと体や心が重たい
- 乾燥肌
- 便秘(コロコロうんち)
- 手のひら、足の裏がほてる

**A** 内湿タイプ  
体に余剰な水分がたまっているタイプ。体を温めて発汗を促してみよう。

**B** 陰虚タイプ  
体と心が乾燥して砂漠みたいなタイプ。無理なダイエットや夜型タイプに多い。食事と睡眠をしっかりととりましょう。

\* 東洋医学の専門家: 全日本鍼灸学会(認定鍼灸師)、日本東洋医学会(漢方専門医・認定専門医)

# 3

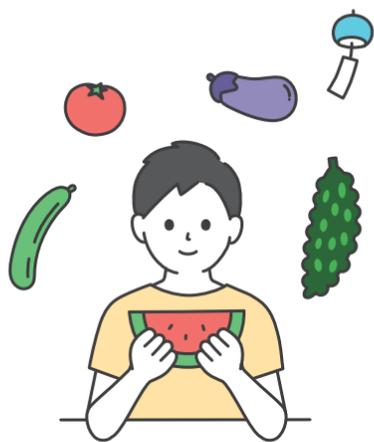
## 季節に寄り添うことで「養生」につながる

「養生」って言葉、聞いたことありますか？ なんか難しそう……と感じるかもしれませんが、実はこれ、東洋医学から生まれた、毎日の生活の中で自分の体と心を大切にすることを。

東洋医学では、自然界のすべてのものを5つの要素に分け、それぞれが互いに関わり合い、影響し合っている「五行説」という思想があります。これは人間の体にも当てはまり、臓腑(内臓)機能や味、季節などと結びつけたのが食養生(薬膳)です。

たとえば皆さんがこの記事を読むころは、猛暑が続き、室内は冷房が効いており、体温調整がうまくできず、未病になりがちです。そんな暑い季節には、キュウリ、ゴーヤ、スイカなど夏が旬の野菜をとることで

未病を防ぎます。夏野菜の多くは、水分含有量が多いだけでなく、カリウムも含んでいるため、汗をかいた後の水分補給に最適。ただし、エアコンで体が冷えたときには、体を温める食材、たとえば根菜類、薬味類が良いなど、体調に合わせて食材や味を選ぶというもの。自分の体調の変化に気づき、体調に合わせて食材を選び、続けることが大切です。



# 4

## おすすめ養生法5選 体と心を見つめてみよう

高校生の毎日は、勉強に部活に人間関係に、いろいろなストレスがあります。だからこそ、自分の体と心に耳を傾け、「ちょっとおかしいな」と思ったら、無理をしないことが大切です。皆さんにおすすめの養生法を紹介します。

- 1 夜はしっかり寝る。**  
東洋医学では「夜は血を巡らせ気を補う」とされています。夜11時までに寝るのが理想です。
- 2 朝ごはんを「気」を補う。**  
朝ごはらは、1日を元気にスタートさせる「気の源」。タンパク質を多く含む食材を食べて体を目覚めさせましょう。受験生は玄米食が特におすすめです。
- 3 スマホの使いすぎに注意。**  
スマホの長時間使用は、目や脳を疲れさせ、自律神経を乱します。スマホ

のブルーライトはメラトニンの分泌を減らすので夜は見ない方が熟睡できます。

- 4 深呼吸で「気」を巡らせる。**  
ストレスを感じたときやイライラしたときは「気が滞っている」状態。鼻からゆっくり息を吸い、ゆっくり口から吐く深呼吸をしましょう。
- 5 自然とふれあう時間を持つ。**  
自然の中にいるだけで自律神経は整います。これは科学的にも証明されていて、東洋医学でも「人は自然の一部」と考えます。公園を散歩する、太陽の光を浴びるなどがおすすめ。





チーム医療とは？

1人の患者さんに対して、さまざまなスキルを持った医療スタッフが連携して、治療やケアに当たることです。福島県医科大学附属病院では、日々さまざまなチームが活動しています。

## 第5回 院内急変対応システム

### 患者さんの急変を未然に防ぐ

#### 急変の数時間前の予兆を受け 院内急変対応チームが駆け付ける

入院して治療を受け、快方に向かっている患者さんの容体が急変して、心肺停止(意識、脈拍、呼吸がない状態)に陥ることがあり、亡くなる人もいます。心肺停止になる数時間前には、いくつかの予兆があり、それを察知することで心肺停止や亡くなる方を未然に防ぐことが、RRS(院内急変対応システム: Rapid Response System)の目標です。

本学附属病院のRRSは、医師を中心としたMET(院内救急チーム: Medical Emergency Team)と看護師を中心としたRRT(院内急変対応チーム: Rapid Response Team)の

2つから構成されたチームです。

RRTは、看護師が毎日交代しながら待機しています。患者さんの容体が悪化する予兆として、呼吸の悪化、脈拍や血圧の変化、尿量の減少、歩行が難しくなり転倒するなど、いろいろな項目が定められています。こうした変化を病棟の看護師らが察知して、RRTに連絡が来ればすぐに出動します。

まず、RRTが病棟に駆け付け、患者さんの様子やこれまでの治療経過などを確認し、必要な処置をしたり今後の対応などについて話し合います。状況に応じて多職種と協働し、チームとして患者さんへ対応します。



#### 「いつもと違う様子」ならば ためらわず知らせる体制に

RRS出動後は、RRTとMETがそれぞれ記録を残し、2カ月に1回、活動報告を交わし、RRS出動後のその患者さんがどのような転帰(治った、変わらず、悪化した、死亡したなど)になったかを、病院全体にフィードバックしています。本院附属病院における患者さんの心肺停止は増加傾向にあり、そのうち2~3割の患者さんが亡くなっています。このフィードバックは、病院内での「心肺停止」の予兆に対する気付きを啓発し、患者さんの心肺停止、死亡を少しでも減らすための活動です。

病棟の看護師は多忙ですが、患者さんの様子が「なにかおかしい」「よくわからないけど不安」と思ったら、ためらわずにRRSに連絡してほしいと働きかけています。RRSが出動して、結果的にはたいしたことでもなくても「患者さんを注意深く見守っている」ことが大切だからです。RRSのチームのユニフォームの背中には「Thank you for calling(呼んでくれてありがとう)」の文字でメッセージを伝えています。

#### 人工呼吸器の設定や薬剤投与など 一定レベルの特定行為を行う

特定行為看護師は、医師や多職種と連携・協働して、科学的根拠に基づく一定レベルの診療を行うための知識・技術を身に付けた看護師です。

看護師特定行為には厚生労働省が定める21区分38行為があります。呼吸できない患者さんの体に酸素が行き渡るよう気道を確保したり人工呼吸器を設定する、心臓ペースメーカーの操作をするなど、生命の維持に必要な行為もあります。

この方に  
聞きました!



川井 大地さん  
(かわい だいち)

福島県立医科大学附属病院  
集中治療部 主任看護師

#### 特定行為看護師の仕事

### 実績と知識に基づいた診療行為も行う

#### RRSでは医師や病棟看護師と協働し 切れ目のない処置や治療を行う

私は集中治療部に勤務していますが、月に数日はRRTの一員として待機しています。病棟からRRSの出動要請があれば、まずRRTとして医師と駆け付け、病棟の看護師らと一緒に患者さんの処置や治療を行います。

例えば、痰が喉に詰まり呼吸困難になった患者さんに対しては、痰の吸引のコツや体を少し横に寝かせるなどにより、痰をスムーズに排出する方法を目の前で見せて、看護師に技術と知識を伝えます。患者さんの容体が回復すれば、看護師は自分の成功体験を積むことができます。

一方で特定行為看護師としては、動脈に針を刺して血液ガスの分析を行う、血圧低下であれば血圧を上げる薬を増やすなどの応急処置を行いつつ、METの出動を要請して治療が円滑に行えるようつなげています。

ユニフォームの背中には「呼んでくれてありがとう」のメッセージが



もっと知りたい人は  
こちらをチェック ▶

<https://www.fmu.ac.jp/home/kangobu/scene/team/>



医療現場で  
働く人



## どんな役割 こんな役割

福島県立医科大学附属病院  
炎症性腸疾患センター

VOL.17



第17回は、福島県立医科大学附属病院炎症性腸疾患センターについてご紹介します。炎症性腸疾患センターは、クローン病や潰瘍性大腸炎といった炎症性腸疾患（IBD）に特化した専門医療を提供するために設立されました。

これらの疾患は、消化管に炎症が持続す



る原因不明の難病で、若年層を中心に罹患者が増加傾向にあります。腹痛、下痢、血便、体重減少などの症状が長期間続き、患者さんの生活の質（QOL）を著しく低下させることがあります。

本センターでは、消化器内科・消化管外科・小児科の医師や、薬剤師、看護師、管理栄養士など関連する専門職種がチームを組んで、IBDの患者さんをサポートする体制を構築しています。これにより、患者さん一人ひとりの病状やライフスタイルに合わせた最適な治療計画を立案・実行することが可能です。

具体的には、内視鏡検査による正確な診断に加え、最新の薬物療法（生物学的製剤など）、栄養療法、さらには外科的治療を組み合わせた包括的なアプローチを提供しています。また、小児IBD患者さんに対しては、成長発達に配慮した専門的な治療と長期的なサポートを行っています。



さらに、患者さんのQOL向上を目指し、病状のコントロールだけでなく、食事指導や生活習慣のアドバイス、精神的なサポートにも力を入れています。地域の中核病院として、IBD患者さんへの高度な医療提供はもちろんのこと、病診連携を強化し、地域の医療機関とも協力しながら、福島県全体のIBD医療水準の向上に貢献しています。最新の研究成果を臨床に還元し、診断から治療、長期管理までを一貫してサポートすることで、患者さんが安心して日常生活を送れるよう尽力しています。

# INFORMATION & TOPICS

NEW

## 地域の皆さまと共に1年 福島医大光が丘鍼灸院、開設1周年！

おかげさまで、光が丘鍼灸院は2025年8月1日に開設1周年を迎えます。

体のケアは万全？なのに、なぜか調子が上がらない。その不調、体の内側からのサインかもしれません。



当院では、西洋医学と東洋医学の視点を組み合わせた「新しいコンディショニング」で、あなたの頑張りを支えます。

主役は「鍼灸」。近年、鍼灸は研究が進みメカニズムとエビデンスが明らかになっています。心と体のバランスが整わないことで不調に陥っている体に鍼灸をすることで、人の本来持っている治療力を引き出し、体調を整えるお手伝いができます。

使うのは髪の毛のように細い鍼と熱くない灸。福島医大の附属施設なので、初めての方も安心してご相談ください。

福島県立医科大学会津医療センター附属研究所  
漢方医学研究室鍼灸部（通称：光が丘鍼灸院）  
TEL: 024-563-7833

詳しくはこちら



NEW

## 本学大学院生が 放射線領域の学会で受賞しました

令和7年4月10日（木）～13日（日）に開催された第81回日本放射線技術学会総会学術大会において、本学大学院 保健科学研究科 保健科学専攻 診療放射線科学領域 三輪研究室所属の大学院生、和知海斗さんが「学生最優秀賞」、秋谷直慶さんが「学生優秀賞」を受賞しました。

いずれも保健科学部1期生として学部時代に取り組んだ卒業研究が評価され、今回の受賞に至りました。

和知さんと秋谷さんは、福島国際研究教育機構（F-REI）第四分野（放射線科学・創薬医療分野）の委託研究「RIで標識した診断・



治療薬に関する研究開発」にも研究補助メンバーとして参画しており、F-REIの支援のもと、核医学治療における線量評価の研究に日々取り組んでいます。今後のさらなる活躍が期待されます。

