

箭内道彦が体験した、初めての漢方治療。

某月某日、クリエイティブ・ディレクターの箭内道彦さんは、慶應義塾大学病院漢方医学センターの診察室にいた。そこで感じたこととは？

自動血圧計の数値に目を走らせた箭内さんは「やべっ」と小さく叫んだ。

「緊張すると数値が高くなりますもんね。じゃあ、落ち着いてもう一度」

「そう看護師に促され、深呼吸して再計測。が、どうも不本意だったよって。」

「うっ、もう一度測りたいなあ」

「浮かない顔でつぶやくものの、さすがに3度目をすすめられることはなく、問診を済ませて診察室へ向かった。

「診察を受けることにしたのは、今以上にパンパン働きたくなったから」と箭内さん。それまで漢方薬は市販の葛根湯を服用したことがある程度、本格的な漢方医の診察は初めてだ。

「睡眠は平均2〜3時間。今までの活動時間を積算すると、60歳ぐらいの人と同じなんじゃないかな。人生の残り時間をさらに濃く生きたいんですよ。たとえばイチローは、時速150kmのボールを、ほかの選手よりも遅く感じているはず。あの感覚でいきたい」

そう語る背景に、故郷福島がある。震災直後の3月20日、サンボマスターの山口隆らとともに結成した「猪苗代湖ス」や「I love you & I need you ぶくしま」をリリース。9月には、県内6カ所を横断する野外ロックフェス「LIVE福島風とロックSUPER野馬追」を開催。

「俺、宣言しちゃったんですよ、「一生、



診る人

渡辺賢治

Kenji Watanabe

慶應義塾大学医学部准教授、漢方医学センター診療部長。1984年、慶應義塾大学医学部卒業。北里研究所東洋医学総合研究所で伝統的な漢方を学ぶ。専門の内科に留まらず、さまざまな不調に悩む人たちに診察、治療している。日本東洋医学会評議員・指導医・専門医、日本内科学会専門医、アメリカ内科学会上級会員。



診られる人

箭内道彦

Michihiko Yanai

1964年福島県生まれ。東京藝術大学美術学部デザイン科卒業後、博報堂を経て2003年「風とロック」を設立。2011年7月、新会社「すき」「あいたい」「ヤバイ」を設立。9月14日〜19日の6日間「LIVE福島風とロックSUPER野馬追」を開催。テレビやラジオのパーソナリティも務める。漢方診療の受診は、今回が初めての体験。

福島を支えます」って。そんなこと言っつてすぐ死んじゃったらだめじゃん。使命感で自分のもっている以上の力を出しているから、今はなかなか疲れがとれない。でも絶対倒れたくない。支援するなら健康でなくちゃ。100歳まで元気に生きて支援し続けてやる」

10年後をどう生きたいか、それが治療の指針になる。

漢方の診察手順は、大きく分けて4つ。皮膚や舌の状態を視覚的に診る「切診」、聴覚嗅覚から診る「聞診」、病歴や自覚症状を尋ねる「問診」、そして脈や腹部に触れる「切診」だ。

診察室での話題は体調だけでなく、趣味や仕事などにも広がる。

「箭内さんって睡眠時間が短いんですね。なんでそんなに働くんですか」と渡辺賢治医師が問えば、「いやあ、10年ぐらい前から楽しくなっちゃって。遠足の前の日って、うれしくてドキドキして眠れないじゃないですか。あんな感じなんですよ」と箭内さん。

「うーん、そりゃあ病気になるなあ」単なる世間話のようだが、これも診断に必要な。渡辺医師が言う。

「漢方は病を診るのではなく、人を診るんです。診察しながら、その人の人生や生活をマッピングしているんですね。病気を断面でとらえて、現在表面

に出ている症状を抑えるのが西洋医学。漢方医学では、問題を時系列でとらえます。水の汚れを清めたければ、上流にさかのぼり、根本的な原因をつきとめることが大切でしょう」

過去をなかつたことにするのでなく、そこから始めていく。今あるマイナスの先に理想の未来を作っていく。これが漢方医学の基本「未病を治す」。

「箭内さんは、漢方で言うところの実証ですね。生まれつきものすごい体力がある。でもそれがいいことも言い切れないんですよ」

漢方では中庸を重んじる。体力を過信して無理を重ねると破綻してしまうことがある。それを防ぐには、仕事を忘れる時間を意識的に作り、張りつめた生活を適度に緩める必要がある。

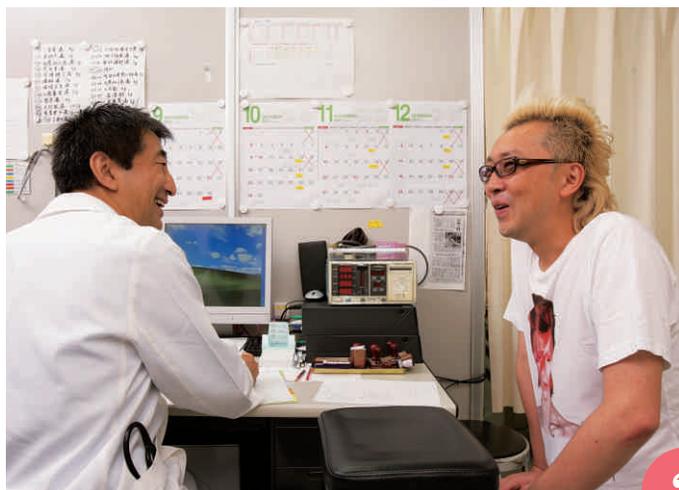
「今を変えれば、10年後が変わっていきます。細く長く生きたいか、太く短く生きたいか。47歳の今は、生活を変えていくいい時期だと思いますよ」と言う渡辺医師に、箭内さんが答える。「いや、俺は太く長く生きたいんです。そんな方法、ありませんか？」

渡辺医師がうれしそうに笑った。「いいですね！オーケー、では箭内さんは太く長くいきましよう」

朗らかに笑いながら、渡辺医師は処方箋用紙に手を伸ばし、軽やかにペンを走らせ始めた。

未来を作るために、今を診る。漢方ってクリエイティブなんだ。

—— 箭内道彦



話を聞きながら状態を診ます

診察室に入ってきた箭内さんを、渡辺医師はにこやかに迎える。穏やかに話しかけながら相手をリラックスさせつつ、顔の表情や色つや、声のはりなどもチェックしている。「話を聞いてもらうこと自体も治療になっている感じがする。先生自体が漢方薬みたいですね」と箭内さん。

1



問診表に細かく記入します

この病院での問診票はタッチパネル方式。食欲や睡眠、便通のほか、好きな食べ物や家族構成を入力。「結構細かいんだ。なんだか恥ずかしいですね」と箭内さん。さらに部位ごとに気になる症状を細かく指示していく。「これ、全部治してもらえたら最高！」

2

3



舌の色やかたちを診ます

舌の表裏をチェック。舌質や色、亀裂や歯の跡、舌苔などの有無によって、体質や体調を知る。箭内さんの場合は、赤みが強く歯痕が少々。冷えはないが熱を発しやすく、体内に水分がたまってむくみやすい。

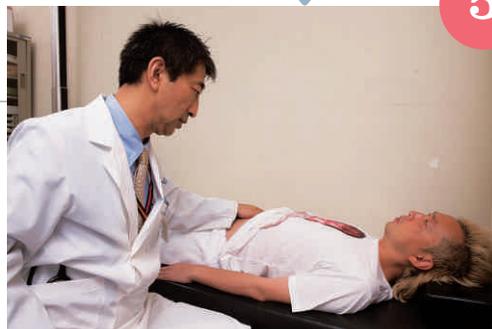
4



指の感覚を通して脈を診ます

脈診は「切診」のひとつ。渡辺医師の場合、両腕の脈に、それぞれ3本の指をあてて診る。速度、強さ、緊張感があるか、穏やかに脈打っているか、滑らかに流れているか、反発力があるかなどをチェックする。箭内さんの脈は強く、緊張感がある。体力のある典型的な実証タイプだ。

5



おなかに手を触れて調べます

腹診も「切診」に欠かせない。腹大動脈の拍動やみぞおちの硬さ、発汗、胃腸の動きや水音が、投薬の際の判断材料になる。「こうやって先生に診てもらっただけでも穏やかな気持ちになった」と箭内さん。だが当然これで終わるわけではなく、いよいよ診察結果へ。ちょっと緊張。

6



診察の結果を詳しく伝えます

診察内容の説明を受ける。この日処方されたのは交感神経の緊張を抑える漢方薬。「緊張が緩んだからといって、クリエイティビティが落ちることはありません。多くの人は、身体を休めることでよりクリエイティブなものを生み出すようになります。箭内さんは、ここから始めましょう」と渡辺医師。