

## 漢方を活用した セルフケア解説

岐阜保健大でセミナー

岐阜市東鶉の岐阜保健大で第4回研究センターセミナーが開かれ、篠崎仁史医師「写真」が「セルフケアと漢方」をテーマに講演し、市民ら約20人が耳を傾けた。

篠崎医師は漢方について「日本独自の呼称。未然に病気を防ぐためのもの」と説明し、漢方薬のほかに薬



膳や指圧、太極拳なども漢方に当たると紹介。「冷え性といった体質と調子が悪くなった原因を確認した上で、薬を含めた漢方から選択する」と手順を示した。

自分自身で健康を管理するセルフケアへの漢方の活用法も例示。中国の伝統医学に基づく食事の「薬膳」について紹介し「健康管理には胃腸を整えることが大切」と指摘した。江戸時代の儒学者貝原益軒が書いた「養生訓」に基づいて「体を冷やさないことも大事」と伝え「自分に合った養生を考えてほしい」と呼びかけた。

(松田尚康)