

その頭痛「熱」? それとも「冷え」?



「漢方医学と西洋医学、どちらが良いのですか」

そんな質問をよく受けま
す。が、どちらが良くてど
ちらが悪いということはな
く考え方が違うのです。

漢方医学と西洋医学の違い
を、頭痛を例に見てみます。

頭が痛いときに、西洋医学で
はCT(コンピュータ断層
撮影装置)やMRI(磁気共
鳴画像装置)を使って「頭」
を診ます。一方、漢方医学で
は頭だけではなく、体を構成
している「気」「血」「水」
のバランスと、「熱タイプ」

か「冷えタイプ」かを診ま
す。

ひとことで「頭痛」と言っ
ても、熱タイプと冷えタイプ
では原因が違うのです。熱タ
イプの頭痛は、体に余分な熱
がこもって頭に熱が上がって
いる状態。イライラや焦り、
食べ過ぎなどでも熱が生まれ
ます。このタイプでは、頭痛
を治すために「熱を冷ます」
というクールダウンの方法を

とります。生のダイコン、セ
ロリ、ソバ、トマト、アサリ
などを食材として摂取しま
す。

一方、冷えタイプは、体が
冷えていて機能低下を起し
ているので、治療には「温め
る」ことをします。食材には
エビ、ニラ、シヨウガ、シ
ソ、ヨモギなどを使います。

同じ症状でも、違うアプロ
ーチで治すことを「同病異

治」といいます。また、Aさ
んの便秘は冷えが原因、Bさ
んの頭痛も冷えが原因という
ように、症状が違っても同じ
アプローチで治すことを「異
病同治」といいます。

漢方医学では、「症状」対
処法ではなく、「なぜ症状
が出ているか」を考え、原因
を見極めて対処法を考えま
す。

その結果、薬で対処すると
漢方薬、食べ物を選ぶと薬膳
になります。体の状態を確認
して、それに合った食べもの
を選ぶのが薬膳です。

私たちは日々、スーパや
コンビニ、居酒屋、カフェな
どでメニューを選びますね。
それも「薬膳」なのです。

漢方医学に基づく「薬膳」
の効用を、国際薬膳調理師の
池田哲子さんが紹介する。



池田哲子(いけだ・のり)

(こ) 神戸・元町で漢方薬房
と薬膳サロンを運営する「咲
美堂」代表取締役。自らの病
気を克服した経験から、漢方
と薬膳を学んだ。現在は漢方
カウンセラー、国際薬膳調理
師として年間約300回の講
義を行い、漢方医学の啓蒙・
普及に努めている。