



## INVITATION

### 順天堂大学医学部

## 古きを訪ね、 新しき医療を拓く

大学院医学研究科 教授

小林弘幸さん

ときに冗談を交えてスタッフを和ませながら、さまざまな質問に気さくに答えてくださった小林教授。中学までは野球選手、高校から大学ではラグビー選手としても活躍してきた。



### コロナ禍で心と体の不調が増加

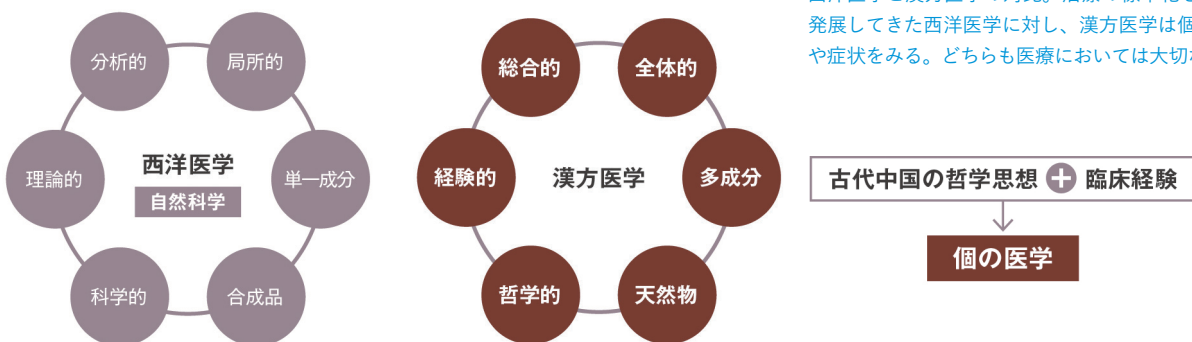
現代社会はストレスにあふれている。ことにコロナ禍以降は、外出やコミュニケーションの機会喪失、仕事や生活パターンの大きな変化など、新たなストレス要因も増加している。

「コロナ禍の影響は社会・経済活動にとどまりません。感染拡大の波が繰り返され、変異株への不安もくすぶり続ける中で、心と体にダメージを受ける人が増えています」。順天堂大学医学部の小林弘幸教授はそう指摘する。新型コロナウイルスの感染拡大以降、精神科や心療内科の受診者数が増加しているほか、中等度以上のうつ症状を示す子どもの割合が高校生で3割にのぼるなどの調査データも示されている（「コロナ×こどもアンケート 第4回調査報告／国立成育医療研究センター」より）。

心の不調は精神面だけでなく体の不調としても現れる、と小林教授。「影響が出るのはやはり自律神経です。メンタルの不調とともに倦怠感、頭痛、めまい、食欲不振、胃腸障害といった症状を訴える患者さんが増えています。これらは自律神経失調症の典型的な症状です。実は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の後遺症でもこれらの症状がよく見られます。おそらく神経系へのウイルス感染によると考えられますが、感染してもしなくても自律神経に影響を及ぼされるのは怖いことです」。

### COVID-19後遺症に活用される漢方

自律神経研究の第一人者としてメディアから引く手あまたの小林教授。スポーツドクターとしてプロアスリートなどのコンディショニング指導も手がけ、順天堂大学の医学部では総合診療科学講座教授を、大学院医学研究科では病



院管理学・漢方先端臨床医学教授を兼務し、医学部附属の順天堂医院で便秘外来・漢方外来(予約制)も受け持つ。

順天堂医院では2021年10月1日、総合診療科内に「Long COVID漢方外来」を開設した。COVID-19の後遺症は長期間にわたって続くことが多く、症状も倦怠感や頭痛などのほか、味覚・嗅覚障害、脱毛、集中力低下と多岐にわたる。しかも複数の症状が重なって現れることも多い。そうした後遺症に苦しむ患者を救おうと、漢方診療を中心として症状の緩和をめざす診療科を立ち上げた。

「なぜ漢方なのか、と疑問に思われるかもしれませんが、COVID-19の後遺症には特効薬がなく、症状が出るメカニズムも明らかになっていません。そのため対症療法しかなく、薬も多種類になって医療費もかさみがちです。一方、漢方薬は1剤で複数の症状に効果を示すものが多く、後遺症治療に向いているのです。実際、これまで後遺症を診察した先生の多くが漢方薬を処方されているようです」と小林教授は説明する。

多種多様な生薬を組み合わせでつくられる漢方薬は、複数の症状に効果を発揮する。ほとんどが単体の有効成分から成る西洋医学の薬と大きく異なる点だ。「疾患そのものや1つ1つの症状をターゲットとする西洋医学に対して、漢方医学は体全体を対象とするため、COVID-19後遺症、自律神経失調症や不定愁訴などのように原因がはっきりしない症状にも対応できるのが強みです。もちろん既存の感染症や生活習慣病のように原因と症状が明確な疾患の場合、精密な検査が必要な場合などには西洋医学が適しています。それぞれの長所を活かしながらいま組み合わせることで、患者さんにとって最適な医療の提供をめざしています」。

## 漢方医学に科学的アプローチを

漢方医学は千数百年前に中国から伝来した医学知識をベースとしながら、日本の風土や日本人の体質に合わせて日本で独自の発展を遂げ、体系づけられてきた医学だ。一方、中国で伝統的に受け継がれ、発展してきた医学は中医学と呼ばれている。漢方医学とは異なる点も多いが、長い歴史と多くの臨床例を背景とした経験知の集積とい

う点は共通している。

ただ経験則のみでは科学的根拠が完全ではないことから、漢方薬の原料となる各種の生薬に関して、それぞれの効果を裏づける薬理作用や作用機序の研究、解明が行われてきた。1970～80年代にかけては医療用漢方製剤が薬価基準に収載され、2001年からは医学・薬学教育のコアカリキュラムにも漢方医学が取り入れられるなど、漢方医学の現代化は着実に進んでいる。

その流れを加速させているのが「健康総合大学・大学院大学」を標榜する順天堂大学である。順天堂大学医学部では漢方医学の可能性に早くから注目し、漢方薬の臨床研究を推進、漢方医学におけるEBM(Evidence Based Medicine)の実践に取り組んできた。2007年には西洋医学と漢方医学の融合と漢方医学の普及をめざし、漢方医学先端臨床センターを開設、2019年に同センターを大学院へと所属変更し、「漢方先端臨床医学」と改称した。

「漢方先端臨床医学講座には、中国からの留学生も多くいます。中国のほうが本家というようなイメージがあると思いますが、生薬の効能について科学的アプローチで研究するわれわれの考え方や研究手法は、かれらにとっても学ぶところが多いようです」と小林教授は話す。近年、中国では西洋医学と中医学の融合が進み、自然科学の原理で中医学のメカニズム解明をめざす取り組みも盛んだという。

## インフルエンザ治療にも効果を発揮

日本でも西洋医学と漢方医学の融合が進み、先述したCOVID-19後遺症のケースのように漢方薬が活用される機会が増えている。日常診療で漢方薬を処方している医師は全体の8割を超えるという調査結果もあり(「漢方薬使用実態・意識調査2012/日経メディカル開発」より)、西洋薬との併用によって治療効果を向上させた事例や、西洋薬と同等の治療効果をあげた事例も報告されている。

順天堂大学医学部総合診療科の医師らによる、麻黄湯(マオウトウ)のインフルエンザ治療効果に関する報告は、その代表的な事例だ。2008年11月～2009年3月に総合診療科をインフルエンザで受診した患者の中で同意を得られた人を対象に、麻黄湯単独または抗ウイルス薬と併



かぜの薬としてもなじみの深い漢方薬である「葛根湯(カクコントウ)」を構成する生薬(下段)。上段は生薬になる前の植物の状態。

用した麻黄湯投与群と、抗ウイルス薬だけの麻黄湯非投与群の治療効果を比較検討したところ、麻黄湯には抗ウイルス薬と同等、症状によっては同等以上の改善効果が認められた。「麻黄湯の成分である桂皮にはウイルス感染抑制作用とサイトカイン産生抑制効果が、麻黄にもサイトカイン産生抑制効果があることが確認されています。また杏仁と甘草には免疫賦活作用があります。つまり、麻黄湯には抗ウイルス作用に加えて患者さんの免疫応答を調整する作用もあり、それらの相乗で治療効果が高まっていると考えられます。抗ウイルス薬には、乱用により耐性獲得ウイルスが発生するという問題があり、インフルエンザの治療において抗ウイルス薬以外の有効な選択肢が増えることは、死亡や重症化を防ぐ観点から大きな意味があります。この報告は、漢方薬の可能性を示すものとなりました」と小林教授は強調する。

## 漢方薬の可能性と奥深さに気づく

小林教授が漢方薬の可能性を感じたのも、自身の臨床経験によるという。「小児外科医をしていた頃、難病に指定されている胆道閉鎖症のお子さんを何人も診ました。この病気は、胆管の閉鎖を解除する手術によって黄疸は引いても、肝機能の異常が残ってしまうことが多い。その改善に効果的な薬が、当時はなかなか見つかりませんでした。あるとき、茵陳蒿湯(インチンコウトウ)という胆汁の分泌促進効果を持つ漢方があると知り、処方してみたところ、一定数の患者さんに肝機能の改善効果が認められたのです」。

その成果から漢方薬に注目、漢方医学の学びを深め、現在ではさまざまな疾患に漢方薬を活用している。多くの人を悩ませる便秘症もその1つだ。「便秘症の治療はお通じがあればそれでいいというものではありません。お通じがあってもお腹の張りや痛みが続けば、治ったとは言えないのです。そのためドクターショッピングを行い、いくつもの下剤を飲み続けた結果、耐性がついて効かなくなってしまう方もいます」。そうした患者にこそ漢方薬が有効なのだと小林教授は説く。「お腹の張り、あるいは張っている感覚を直接的に治す薬はありません。でも漢

方薬であれば、腸の動きを改善する作用のある薬、お腹を温める作用のある薬、気持ちのイライラを鎮める作用のある薬などを組み合わせながら、患者さんの体質と状態に応じた治療、改善を図ることができます」。

昔から「病は気から」と言われる。漢方医学において体の不調に関連する要素は「気」、「血」、「水」であるとされ、その中の「気」は自律神経に近い概念と考えられている。気分、心の不調が自律神経の不調となり、病につながるということは経験的にも理解できる。西洋医学では扱いづらい「気」のような概念も包含できることが、漢方医学の奥深さにつながっているのだろう。

## 医学の道に進んだきっかけは「ゾーン」体験

小林教授が医師を志したきっかけも、実はそうした概念と無関係ではない。スポーツが得意で野球に打ち込んでいた少年時代、中学2年の県大会予選でサヨナラヒットを打ったときの体験が原点になったのかもしれない、と振り返る。「その時、初めて『ゾーンに入る』という感覚を味わったのです。9回裏0対0、前のバッターが3塁打を打って自分に打席が回ってきた。そしてフルカウントから7球ファイルで粘って、センター前に打ち返したのですが、その打席のことは球筋から何からすべて記憶しています。それだけ集中していたということでしょうね」。

この体験から人間のフィジカルとメンタル、それらの関係などに関心を持つようになり、医学の道に進んだ。「なぜ人間は集中できるのか。どうすれば力を発揮できるのか」。そんな疑問から自律神経にも興味を抱き、研究した。

集中力を高める方法の1つに呼吸法がある。小林教授は「1:2(ワン・ツー)呼吸法(※)」を行うことで自律神経が高いレベルで整い、目の前のことに集中できると話す。「一流スポーツ選手のようにプレッシャーがかかる場面でも力を発揮できる人は、無意識にこうした呼吸法ができています。自律神経は体の状態を調整している器官ですから、これが整うと体の状態が整い、精神も整って力を発揮できるというのは、考えてみれば当然のことなのですが、うまくいかないことも多い。だから今でも探求を続けているのだと思います」。

記事はWebでも  
閲覧できます。

<http://www.labscope.net>



Lab SCOPE WEB

## 現代社会にこそ必要な漢方医学

現在、力を注いでいる研究も、自律神経と連動するホルモン分泌と漢方薬の関係を探るものだ。福島県立医科大学の下村健寿教授との共同研究で、漢方薬の加味帰脾湯(カミキヒトウ)が持つオキシトシン産生部位の活性化作用について検証している。オキシトシンは幸せホルモンとも呼ばれ、メンタルの不調を改善する作用を持つことが報告されている。「漢方薬によってその産生を促進できることが明らかになれば、このストレスフルな社会を生きる現代人にとっては朗報となるでしょう」と小林教授は研究成果に期待をのぞかせる。

「ウィズコロナの時代にはこれまで以上に、自律神経を整えることや、自律神経とメンタルに働きかける漢方医学の効用というものが注目されると思います。また、日本のヘルスケアにおける課題の1つが健康寿命を延ばすことです。そのために重要性が高まっている予防医学の領域でも漢方医学の活用が期待でき、その可能性は今後ますます広がっていくと考えられます」。



教室には各分野で活躍する著名人の方々から、感謝の言葉が添えられたプレゼントが並ぶ。

「漢方」には前時代的な医学というイメージがつきまとうが、むしろ現代社会にこそ必要とされるものなのだろう。ただ気をつけたいのは、漢方薬は万能薬ではないし副作用もあるということだ。小林教授は次のように戒める。「漢方薬は体に優しく副作用がないと思われがちです。しかし、例えば麻黄の成分であるエフェドリンのように使用上の注意が必要なものも多く、体質によって合わない場合もあります。今は一般用漢方製剤も増えていますが、服用は自己判断で行わず、漢方医学の知識を身につけた医師や薬剤師に相談してください」。

科学が発展しても先人の知恵に学ぶことは多い。漢方医学と西洋医学の融合による医療のさらなる進化へ期待が高まる中、小林教授の多忙は続きそうだ。

(取材・文 関 亜希子)

(※)1:2(ワン・ツー)呼吸法

- ① 3～4秒間、鼻から息を吸う
- ② 6～8秒間、口をすぼめて、口からゆっくり吐く
- ③ これを5～7回繰り返す