

東北大学病院広報誌「へっそ」

# hesso

ご自由におとりください



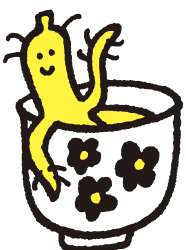
特集  
春の漢方

55

寄稿

# 春の不調は「風」と「気」 漢方の知恵で快適に

漢方内科 高山 真



寒さが和らぎ、やわらかな日差しに春の深まりを感じるようになりました。春は草木が芽吹き、動物が目覚めるように、私たち人間の活動量も増えていく季節です。しかしその一方で、心身のバランスを崩しやすい時期でもあります。

今回は、春に起こりやすい不調の原因と、それを乗り切るための「漢方の知恵」をご紹介します。

①春は「風」が運んでくるトラブルに注意しましょう(外からの風)。

春一番に代表されるように、春は「風」が強く吹く季節です。漢方では、この風に乗って体に悪さをする「邪」が運ばれてくると考えます。文字通り、これが「風邪」の語源です。

風のように軽く、移動する性質を持つ「風邪」は、体の上半身(目や鼻、喉など)に悪さをしやすいのが特徴です。風邪による発熱、鼻汁、鼻づまり、喉の痛みの症状や、花粉症による目のかゆみ、鼻づまり、喉のイガイガ感、これらは実は漢方では「風邪」によるトラブルとして考えます。花粉症などのアレルギー症状には、風邪薬としても有名な以下の漢方が使われることがあります。

- ・小青竜湯…元々は気管支炎などに使われていましたが、現代では花粉症の症状によく使われます。サラサラの鼻汁や鼻づまり、目のかゆみを緩和するとともに、体を温めて寒気をとります。

- ・葛根湯…風邪の引き始めだけでなく、アレルギー症状にも応用されます。体を温めて血行をよくし寒気をとるとともに、肩こりや頭痛も和らげます。これらの漢方に含まれる「麻黄」という生薬は、眠くなりにくいのが特徴です。「抗ヒスタミン薬だと眠気が出て困る」という方にお勧めです。

②春は「気」の高ぶりと自律神経が乱れやすくなる時期です(内からの風)。

春のもう一つの特徴は、身体活動のエネルギーの源である「気」が活発にな

hessou ちびさん



100% ORANGE

ることです。エネルギーが動きやすくなる反面、体の中の「気」が頭の方へ上  
がり過ぎたり、回りすぎて不安定になったりすることで、自律神経が乱れや  
すくなります。漢方では、この自律神経や感情のコントロールを担う場所を

「肝かん」と呼びます(※西洋医学の肝臓とは少し意味が異なります)。春はこの  
「肝」に負担がかかりやすく、「イライラして落ち着かない」「なんとなく不安  
になる」「頭がさえて眠れない」といった心の不調が現れることがあります。

このような症状にお勧めの漢方薬は以下になります。

よくかんさん

・抑肝散・高ぶつた「気」や神経を静めるお薬です。イライラや不眠の改善

に役立ちます。ストレスによる頭痛にも効果があります。

さいごかりゅうこうほれいとう

・柴胡加竜骨牡蠣湯…頭に上がった「気」を下に下げるとともに、心の安定

にも作用します。イライラと抑うつで困るときに使用します。

今回ご紹介した漢方薬は、ドラッグストアなどでOTC薬(一般医薬薬  
品)※1として購入可能なので、セルフケアとして手軽に市販薬を試してみる  
ことができます。

一方、症状が強い場合や、自分に合った漢方をしっかり選びたいなど、よ  
り専門的な治療を受けたい場合は、医療機関を受診しましょう。このように

使い分けるのが賢い方法です。

季節の変わり目は誰でも体調を崩しやすいものですが、漢方の知恵を取り  
入れることで症状を和らげ、春をより快適に過ごすことができます。

※1 OTC薬  
Over-The-Counter  
一般医薬品

たかやましん  
高山 真

山形県出身。1997年  
宮崎医科大学医学部卒業。  
2010年に東北大学大  
院医学系研究科医学博士課  
程修了後、ミュンヘン大学  
麻酔科に留学。2015

年東北大学病院総合地域  
医療教育支援部准教授、  
2019年東北大学大  
院医学系研究科漢方・統合  
医療学共同研究講座特命教  
授に就任。専門は総合診療、  
循環器内科、漢方医学、地  
域医療。

## チェックしよう



左記の症状に半分以上該当すれば「気」が滞っているかもしれません。

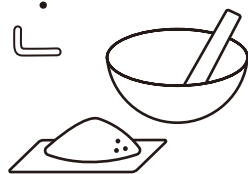
## 春の不調セルフチェック

- 胸やおなかが張る
- おならやゲップが出る
- イライラする
- 緊張しやすい
- 目が疲れる
- 肩がこる
- 月経不順がある
- 不眠
- 胃のつかえ
- 吐き気がある

## 医療のギモン

## 市販と処方

## 漢方は、違うの？



## うそ？ほんと？

漢方薬には、OTC医薬品である一般用漢方製剤と医療用漢方製剤があります。一般用は薬局薬店で購入ができ、成分量が控えめに作られていることが多いです（全額自己負担）。一方、医療用は医療機関で医師の診察のうえ、保険適用に基づいて処方されます（保険適用で1〜3割の窓口負担）。医療用漢方製剤は、患者さんの状態を勘案し、飲み合わせや併存疾患も考慮した上で、必要に応じて検査を行いながら処方されます。

## 診療科のご案内

## 漢方内科

Kampo Medicine

病気にだけ焦点を当てるのではなく、体質に合わせた専門的な診療を行っております。医療用漢方製剤や煎じ薬の処方、鍼灸治療をご希望の際は、かかりつけ医からの紹介状をご持参ください。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1108/>



# ここがツボ。

「ツボとは」<sup>けいけつ</sup>「経穴」とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり、「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

## 「迎春」<sup>げいこう</sup>

春は寒暖差や花粉の影響で、鼻のトラブルが増える季節。今回ご紹介する「迎春」は、刺激することで鼻の通りをスムーズにすることが期待できます。また、東洋医学では、春は「肝」の働きが活発になり、エネルギーである「気」が頭に上りすぎて、鼻の症状以外にもイライラや頭痛を招きやすと考えられます。足のツボ「太衝」<sup>たいしゅう</sup>（hessou 42号掲載）と併用することで、のぼせた気を引き下ろし、自律神経を整え心身をスッキリさせることが期待されます。

（正確な診断は医療機関にご依頼ください。）  
漢方内科 鍼灸師 石井祐三

。たんぱく質がとれる  
えいようレシピ

## 春キャベツの シューマイ

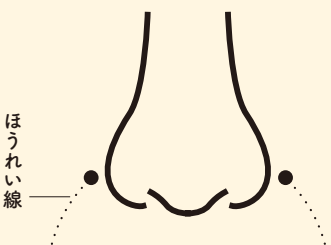
## 「春キャベツ」

春から初夏にかけて出荷される春キャベツは、葉が柔らかく甘みが強いのが特徴です。今回は、千切りにした春キャベツを皮の代わりに使用したシューマイをご紹介します。春キャベツを使うことで、蒸し器がなくても電子レンジ調理でふんわりと仕上がります。春らしい見た目のシューマイを、ぜひお試しください。



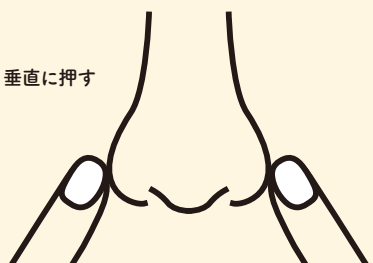
### 〈ツボの位置〉

（左図の●）小鼻の最も膨らんだ横のくぼみにあります。ほうれい線が始まる位置を目安に探します。



### 〈ツボの押し方〉

人差し指で垂直に押ししてください。押すと少し「ツーン」としたり、鼻の奥に響いたりしたような感覚があれば正解です。



### 〈材料〉2人分 約15個分

- 春キャベツ約1/4個 ○豚ひき肉 150g ○木綿豆腐100g ○たまねぎ中1/2個 ○片栗粉大さじ1
- 【調味液】○しょうゆ・砂糖こま油 各大さじ1/2 ○おろししょうが 小さじ1 ○好みでポン酢など

### 〈作り方〉木綿豆腐はキッチン

ペーパーで包んで水切りし、玉ねぎはみじん切り、キャベツは千切りにする。ポウルやキッチン用ポリ袋に豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、【調味液】を入れてよくこねる。15等分し丸める。キャベツで肉ダネを包み、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをし、電子レンジ500Wで9分加熱したら完成。

### 〈栄養価〉1人分

- エネルギー 324 kcal
- たんぱく質 19.2g



えいようレシピ  
こちらでも公開中です！

### Q1. 医学的には左利きを直した方が良いの？ (50歳)

A. 日本では昔から「利き手の矯正」が行われてきました。右を縁起の良いものとする考え方や、道具の多くが右利き用に作られてきたことが背景にあると考えられます。しかし、利き手は遺伝や環境、成長・発達などの影響で決まるもので、矯正すべきという脳科学的根拠はありません。自然に任せるといふ考え方で良いのではないのでしょうか。

〈答えた先生〉脳神経外科 遠藤 英徳

### Q2. どうして足が速い人と遅い人がいるの？ (はらべこ・15歳)

A. リハビリテーションでよく測定される6分間歩行距離の成人予測値では、身長が高い、年齢が若い、体重が軽いほど歩く速度が速くなるとされています。また、運動は肺と心臓と筋肉の共同作業で行われるため、これらの臓器が強いと足が早く、逆に臓器に疾患があると運動が制限され足が遅くなります。あとは性格の違いもあるでしょう。

〈答えた先生〉リハビリテーション科 海老原 寛

# 先生あのね



## 『図説 紅茶とお菓子で旅する英国』

Cha Tea 紅茶教室 / 著

2025.3 河出書房新社 2,530円(税込)

「紅茶」「カントリー・ハウス」「陶磁器」「英国菓子」にスポットを当てながら、英国の文化・歴史を紹介しています。また、紅茶文化に関連した美術館なども掲載されており、イギリスを旅した気持ちになれます。イギリスならではの美しい陶磁器や、お菓子たちに心躍る一冊です。

選・平塚 詩帆 (仙台市民図書館)



## 仙台市民図書館の本棚より



斜め後ろへ上げ、ゆっくり下ろします。10回繰り返し、反対側も行います。



鍛えたい側の足を上にして横向きに寝ます。



つま先が天井を向いたり、足が上半身より前に上がったりしないようにしましょう。



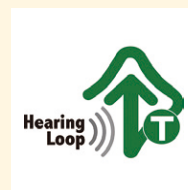
下の足は軽く曲げ、おへそを床の方に向けたら、上の足を後ろに伸ばします。

※主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。運動は呼吸を止めず、リラックスしながら行いましょう。

リハビリテーション部 理学療法士 千田 涼人

### ヒアリンググループマーク

ヒアリンググループとは、補聴器や人工内耳に内蔵された磁気誘導コイルを利用して聞こえを支援する設備です。このマークは、ヒアリンググループが利用できる施設や機器であることを示し、補聴器・人工内耳をご使用の方に利用可能であることを知らせます。



(一社) 全日本難聴者・中途失聴者団体連合会



## 自宅で簡単！ エクササイズ&ストレッチ

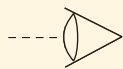
### 「中殿筋を鍛える」

詳しい動画、他のエクササイズ&ストレッチも公開中です！



### 知ってる？このマーク

## 外からの視点



生きています

輝きをもとめて

熊谷 和徳

数日前ニューヨークにて49歳の誕生日を迎えました。長年過ごしたアパートから引っ越すことになり、19歳の時にはじめてニューヨークに飛び立った時の記憶がよみがえり、感傷的な気持ちになりました。当時は、ネットも携帯もなく、とにかく日々必死でした。でもその大変だっ

た経験は、自分自身が生きていく実感という贈り物だったと思います。

子どもの頃、喘息を患っていたので、発作で病院に担ぎ込まれることがよくありました。ある夜、親におんぶをしてもらい病院に行く途中、呼吸に苦しみながらも、ふと見上げた空に見えた星がとても美しく輝いていたことをたまに思い出します。大げさに言えば、その光は暗闇の中でしか見ることができなかった生命の輝きであり、自分の創作の原点の輝きのように思えるのです。

僕自身も含め、人は完璧な身体や恵まれた環境に憧れ求めていくものだと思います。同時に人は不完全だからこそ、その瞬間にしか見えないこと感じられないことがあり、人から与えられた優しさを、本当の意味で身体全体で感じられるのかもしれない。僕は、あの『光』を求め旅を続けて、しっかりと大地を踏みしめていきたいです。

熊谷和徳  
タップダンサー。仙台市出身。2016年米ダンス界最高峰『BESSIE AWARD』をアジア人として初受賞。東京2020オリンピック開会式において出演、振付、作曲を行なった。

グッド快適！

## 外来待合ホールを リニューアル

昨年開設110周年を迎えたことを機に、外来待合ホールを整備しました。心地よくお待ちいただけるよう、肘掛けの有無や高さに配慮した優しい色合いのベンチソファを導入。来院者が迷わず移動できるよう案内表示も整え、英語も併記しています。また、車いすの一部を駐車場へ移設し利用しやすい動線としました。今後も快適な空間づくりを努めてまいります。



なぞなぞ

願いごとを聞いてくれる食材は？

## まちがいに探し

間違いを5つ探してね！



けんこう川柳

夢の途中

トイレに行きたい

ああ無情

(60代)



なまぶ人たち

### 子どもたちに安心して医療を受けてもらうために何ができるか考え続ける

東北大学の学生や卒業生、病院で働く医療従事者に、それぞれが抱く思い、描く未来について語っていただき、インタビューシリーズ「なまぶ人」。今回は、CLS(チャイルド・ライフ・スペシャリスト)として小児科に勤務する渡辺 悠さんに、CLSという仕事の役割や大切にしていること、そして日々子どもたちと向き合う中での想いについてお話を伺いました。



### 次号予告

東北大学病院広報誌「へっそ」  
hesso 第56号  
2026年6月末発行予定  
特集 肝臓(仮)

### ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立や医療人材育成に努めております。皆さまからのご寄附は、その使命の実現のため活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。



東北大学病院  
みんなのみらい基金

www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



### 東北大学病院開設110周年 体験型イベントを開催します



東北大学病院は開設110周年を記念し、5月31日に市民の皆さまに向けた体験型イベント「東北大学病院博」を開催します。会場は青葉山公園 仙臺緑彩館です。当日は、聴診や超音波検査、腹腔鏡操作などを体験できるブースや、手術室を再現した展示、先端医療や研究を紹介するコーナーなど、多彩なプログラムをご用意します。お子さまから大人の方まで、楽しみながら医療や健康について学べる機会です。なお、体験コーナーの参加には申し込みが必要です。詳しくは当院公式HPをご覧ください。



### 亀井尚教授が 東北大学病院院長に就任しました



かめいたかし

2026年4月1日、亀井尚 教授が東北大学病院院長に就任しました。亀井病院長は、総合外科上部消化管・血管グループ科長、東北大学病院副病院長などを歴任し、診療はもとより病院運営に携わってきました。亀井病院長のもと、職員一丸となって、社会に信頼される病院であり続けられるように、全力で取り組んでまいります。皆さまからの変わらぬご支援をどうぞよろしくお願い申し上げます。亀井病院長あいさつは、当院公式HPからご覧ください。



### 星陵落語 福寄席2026～笑いで健康をひきよせる～を行いました



3月12日、「星陵落語 福寄席2026～笑いで健康をひきよせる～」を開催しました。六華亭遊花さん、東北大学学友会落語研究部、張替秀郎病院長(当時)が登壇し、平日の夕方ながら多くの患者さん、職員が集まりました。第一部では東北大学学友会落語研究部の藤鷹亭茄子さんが古典落語「浮世床」を堂々と披露し、続く遊花さんは東北弁落語「藪入り」で会場を魅了しました。第二部では遊花さんと張替病院長との軽快な掛け合いが行われ、笑いを通して心と体が軽くなるひとときとなりました。



### 編集後記

先日、耳が詰まったような違和感があり「気のせいかな…?」と思いつつ、44号「聞こえ」特集のツボ(耳門・聴宮・聴会)を試したところ、すっと楽になりました。耳の気の巡りが滞っていたのでしょうか。今号の特集「春の漢方」では春に起こりやすい不調の原因と、それを乗り切る漢方の知恵を紹介しています。心身のバランスがゆらぎやすい季節、不調を和らげる一助になれば幸いです。(広報室 本間)

## hesso 読者のおたより

はじめて手に取りました。  
hessoちゃん、とてもかわいい  
です。大好きになりました。内  
容全てが学べます。さすが東北  
大学、来号も楽しみです！紙  
質も好きです。(50代)

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先まではがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性がございます。予めご了承ください。



hessoオリジナルステッカーを  
抽選でプレゼント!



〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室  
〈Eメール〉hesso@grp.tohoku.ac.jp  
〈フォーム〉<https://forms.gle/AZoUbmETXXp8cviGA>

## Instagram



誌面と連動した  
コンテンツを発信  
左記よりご覧ください。フォローや  
「いいね!」お待ちしております!

## LINE スタンプ



連載中の4コママンガ  
「hessoちゃん」  
LINEスタンプ発売中!



日常会話やからだ・健康についてのスタンプ全40種類です。

## 東北大学医療系メディア<LIFE>



TOHOKU  
MEDICINE **LIFE**  
(いのち)の可能性をみつめる



東北大学病院の情報を発信  
配信希望の方は左記より登録ができます。  
(無料/月1回配信/不定期)

# hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」  
第55号 2026年4月30日発行

東北大学病院 〒980-8574宮城県仙台市青葉区星陵町1-1  
TEL:022-717-7000 URL:[www.hosp.tohoku.ac.jp](http://www.hosp.tohoku.ac.jp)  
〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室  
TEL:022-717-7149 E-mail:[pr.hosp@grp.tohoku.ac.jp](mailto:pr.hosp@grp.tohoku.ac.jp)

Publisher:東北大学病院/Plan&Edit:東北大学病院広  
報室/Design:akaoni/Illustration:100%ORANGE  
(表紙・P2,5)、ジャム(P13)/©2026東北大学病院  
/本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及  
び複製等の行為はご遠慮ください。



## カラダと地域のまんなか

hesso(へっそ)は東北大学病院の広  
報誌です。人のカラダを中心に、いま  
の医療を中心に、地域の皆さまに分  
かりやすく当院の活動を紹介します。  
hessoを中心に人の輪がで  
きる、まさに地域の「おへそ」  
のような存在を目指します。 WEBサイト



〈なぞなぞの答え〉ジンジャー(神社)  
〈まちがい探しの答え〉①髪型 ②花笠の飾り ③着物の帯  
④提灯の向き ⑤靴

