

健康長寿と東洋医学

名古屋市立大学大学院医学研究科細胞機能制御学 研究員

東洋医学研究所® 所長

黒野保三

厚生労働省は平成 15 年に「健康増進法」を制定し、国民の健康を維持・向上させる運動を「健康日本 21」と名付け、2010 年までこの運動を展開することを決めました。

厚生労働省は「健康日本 21」の趣旨を『健康を実現することは、元来、個人の健康観に基づき、一人一人が主体的に取り組む課題であるが、個人による健康の実現には、こうした個人の力を併せて、社会全体としても、個人の主体的な健康づくりを支援していくことが不可欠である。そこで、「健康日本 21」では、健康寿命の延伸等を実現するために、2010 年度を目途とした具体的な目標などを提示すること等により、健康に関連する全ての関係機関・団体等をはじめとして、国民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進し、国民各層の自由な意思決定に基づく健康づくりに関する意識の向上及び取り組みを促そうとするものである。』と提唱しました。

私達が病気におかされると、程度の差はありますが、肉体的・精神的苦痛に悩まされます。そして医療費の負担や仕事の能力が低下することにより、経済的損失をこうむり、社会的活動にも支障をきたします。

また、病気によっては全治しないでいわゆる後遺症を残したり、数年にわたり苦痛をあげたり、一生涯いろいろな肉体的精神的障害に悩まされる人も多くあります。

このように病気になって、肉体的・精神的・社会的に損害をこうむってから、医療を求めるのは愚かなことであって、病気を未然に予防することが万全であります。

先進文化国家においては、つとに「疾病予防はいかなる治療にも勝る」と言われております。このことは東洋医学のもっとも得意とするところであり、隋末から唐初の中国の医聖と言われた^{ソンシバク}孫思邈（A.D.581～673）が著した「千金方」（千金より重い人命のための医書の意味）の第一巻に「上医は未病を医す・中医は人を医す・下医は病を医す」と述べられております。すなわち、病気になった人を治療するだけでなく、病気を未然に医することができる医者が上医であると喝破しております。

疾病の予防こそが医師の第一義的使命であり、病気の治療は第二義的な使命であります。

今回、東洋医学の主流である鍼灸医学について、できる限り詳しく、やさしく、分かりやすく、過去 50 年間にわたる研究や臨床経験を踏まえてお話をさせていただきます。