

場所 : 千葉県浦安市  
 期間 : 2014.12.6~7  
 参加者 : 西野裕一

## 第7回日本健康医療学会総会学術大会

弊社代表・西野裕一は第7回日本健康医療学会総会 学術大会にて、講演「中医学で考える体質別食養生方」というテーマで特別講演をいたしました。

まず基本的な中医学の考え方の説明から、生活の中で行える食養生。また不眠症などの症状に対する中医学の診断例などを紹介し

対策としてどういった食材を食べるのがいいのかなど、講演させていただきました。

第7回日本健康医療学会 総会 学術大会  
 平成26年 12月6日(土)、7日(日)

【コフレ開催】  
 CFE-CM16in1フェスティバル  
 平成26年 12月14日(日)  
 新医師会館(予定)

■主催 千葉県医師会連合会  
 ■協賛 千葉県医師会連合会 協賛  
 ■協賛 千葉県医師会連合会 協賛  
 ■協賛 千葉県医師会連合会 協賛  
 ■協賛 千葉県医師会連合会 協賛



### 特別講演「東洋医学」

第1日目 12月6日(土) 10:55-11:30 第3会場

座長 柳澤 益 (クリニックやなぎさわ、北里大学 客員医師)

### 中医学で考える体質別養生

株式会社 誠心堂薬局 代表 西野 裕一

日本の食育や生活養生法の代表的な存在として、貝原益軒の『養生訓』や「マクロビオティック」などがあげられる。  
 日本の養生は儒教の「中庸」の考え方に強く影響されている面があり、人としての行き方や振舞いのない生活を論じている。食養生の面でも仏教の「五戒」の教えによるところが大きいと思われる。  
 中国では古来より「食」を重視する文化が育っており、周時代には宮廷に「食医」の存在があったことが知られている。中国伝統医学は陰陽・五行学説を基礎としており、食養生に関しても機軸をなしている。  
 中医養生ではからだの冷える・ほてるなど陰陽の体質や三因制宜(因時制宜・因人制宜・因地制宜)による臨機適宜に調整して個人の体質や季節環境にあった食事や生活の仕方を指導する。さらに、人の体質を五臓に分類することで「五味」など味覚と五臓が関係するだけでなく「五志」「五季」など感情や季節なども密接な関係がある。  
 中医学では体質を分類する「弁証論治」という方法があり、体質を分類した後で個別の養生法を行うと特徴を持っている。  
 今回は中医学における体質養生法について紹介する。

誠心堂薬局は今後もこういった講演、セミナーなどを通して、日本における中医学の啓蒙活動を行ってまいります。

プロフィール  
 西野 裕一 (にし の ゆういち)  
 1957年 兵庫県川西市生まれ 薬剤師・鍼灸師  
 現職 株式会社 誠心堂薬局 代表  
 日本中医学会 評議員  
 世界中医学学会 中医学美容委員会 常務理事

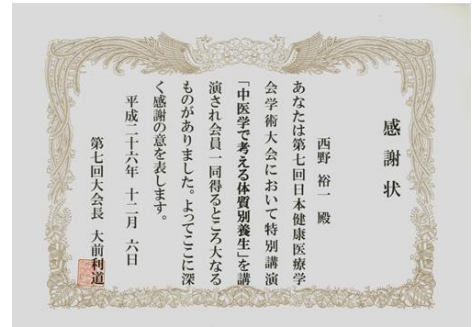
経歴  
 北里大学薬学部、東京医療福祉専門学校鍼灸科卒  
 所属学会 日本東洋医学会・日本中医学会・日本交流分析学会  
 不妊カウンセラー学会・日本システム医療学会

一般社団法人 日本健康医療学会の HP

<http://www.nihonkenkouiryou.jp>

第 7 回日本健康医療学会大会の紹介ページ

[http://www.nihonkenkouiryou.jp/modules/taikai/index.php?content\\_id=11](http://www.nihonkenkouiryou.jp/modules/taikai/index.php?content_id=11)



漢方薬 認知症