

健康で豊かな家庭を願う

月刊

2025
10

ことば

<https://www.drugmagazine.co.jp/>

読者発 役立つ一品

使ってみたいこの商品

血流の改善で
肩こり・腰痛対策



からだをよく動かし
ロコモ予防

手洗いを徹底!

感染性胃腸炎を防ぐ

慢性腎臓病

腎臓は老化を映し出す縮図

糖化による慢性炎症が老化を促進
漢方で腎虚・瘀血を複合的に対応

老化は、加齢とともに誰にでも起こる現象です。

その目安になるのが腎臓。腎臓は老化の縮図であり、慢性腎臓病が進行度合いを示す目安に。

ゆえに、腎機能低下がみられ始めたら、対策を講じていくことが大切です。

中国の伝統医学である中医学では、腎虚と瘀血、そして糖化や慢性炎症に、適した生薬を複合的に組み合わせて対処することが重要といえます。

腎虚・瘀血により
老化の進行が加速

年齢を重ねると誰もが、老化と向き合うことになりま
す。ただ、同じ年齢でもその
進行度合いは人それぞれ。

中国の国医大師である張大
寧先生は、「老化とは腎虚と

瘀血が単独でなく組み合わ
さって起こる」といいます。

加齢で腎機能が衰えると腎
虚に。生活習慣や環境・スト
レスなどで血流が滞ると瘀血
が生まれ、老化を進めていく
のです。

また、中国の古典には『久
病及腎』、『久病多瘀』という

言葉があります。

久病、つまり長引く病気、
慢性病にかかるると必ず腎の負
担になるという意味です。そ
して、長引く病気は多瘀、つ
まり多くの瘀血を必ず生むこ
とを指しています。

瘀血があると血管を硬くし
ます。昨今、話題となってい



4月に中国・天津を訪問した際、国医大師の
張大寧先生のご自宅を訪問しました。

お話

薬剤師・鍼灸師・国際中医専門員
誠心堂薬局 代表取締役

にし の ゆういち
西野裕一 先生



プロフィール／1981(昭和56)年、北
里大学薬学部卒業。2011(平成23)年、
東京医療福祉専門学校卒業。1987(昭和62)年、誠心堂薬
局を設立。東京・千葉で漢方薬局・鍼灸院などを21店舗展開。
「誠心堂薬局のオリジナル商品『命門丹』^{めいもんたん}では、高品質の冬
虫夏草を使用しています。腎臓の健康が気になる方は、ぜひ、
お試しください」

注目の生薬

■**冬虫夏草**／植物でも動物でもなく菌類に分類されます。実子体を持つ子囊菌類のコルジセプス属で、標高4000m以上の鉱山に生息するコウモリガ科の幼虫に寄生したもののみを、中国では冬虫夏草と呼んでいます。

セミタケ、サナギダケ、ハナヤスリタケ、リョウザンチュウソウなども冬虫夏草の近縁種として医薬品での使用が認められています。



【老化対策・慢性腎臓病対策に、冬虫夏草との組み合わせで相乗作用が期待できる生薬】

■**連銭草**／慢性炎症などの抑制や血行改善に期待。利尿作用や抗菌作用も。

■**田七人參**／瘀血を取り除き、炎症を抑える作用、止血作用が期待される。

■**積雪草**／傷の修復や抗老化作用をサポート。コラーゲン生成を促進し、皮膚の修復や老化を遅らせる作用に期待。

■**芡実**／収れん・滋養・強壮に使用される。封蔵機能の補助に。

■**山茱萸**／収れん作用があり、封蔵機能の補助に。

■**柿の葉**／抗酸化作用、毛細血管保護作用に期待。

腎は抗酸化、抗糖化、AGEsの分解機能なども持っています。それだけではありません。腎は抗酸化、抗糖化、AGEsの分解機能なども持っています。それだけではありません。腎は抗酸化、抗糖化、AGEsの分解機能なども持っています。それだけではありません。

張大寧先生は、老化対策として補腎活血法を提唱しています。即ち、補腎活血法は慢性的な腎臓病を併発する、毛細血管が損傷を受け、糖尿病性網膜症になったりするので、そういう意味で、腎臓は老化の具合を示す縮図といえるでしょう。

補腎活血法の漢方の主薬となるのは冬虫夏草。冬虫夏草は、補腎や活血の効能を持つとされる生薬です。潤肺、強腎、益精気などの作用があり、腎の働きを補い、細胞の陰陽転嫁（オートファジー）を促すことで、老

る糖化変性とも相似。糖化とは、ホットケーキをフライパンで焼いたときの焼き色のようなもの。糖とたんぱく質が熱によって結合し、糖化変性を起こすのです。同様のことが体内で起こると最終糖化産物（AGEs）が生まれ、老化や動脈硬化などの原因になります。

炎症は、瘀血とも関係してきます。特に、腎臓で老廃物のろ過装置として働く糸球体は血液の塊。瘀血があるとうまく機能しなくなり、慢性腎臓病を進行させていくのです。

性腎臓病への対策と同じことなのです。腎虚に補腎、瘀血に活血ですが、単にそれぞれに適した漢方を利用するのではなく、複雑に絡み合った要素に対応するため、適切な生薬が複合的に配合されたものを使うことが大切だと語っています。

冬虫夏草を主薬に多様な生薬と合わせる

西洋医学における腎臓は泌尿器を指しますが、中医学では「腎主命門之火」、つまり腎は生命の源といわれ、泌尿器以外に骨、筋肉、歯、聴力、毛髪、生殖器の性ホルモンなどを含んでいるのです。

主な症状としては、頻尿、血尿、便秘、四肢無力、しびれ、脱毛、めまい、耳鳴りなど。封蔵（ふうざう）といつて必要なものは残し、不要なものは排泄する働きも期待できるのです。

老化や慢性腎臓病は、炎症・血行不良・腎機能低下・組織損傷など複数の要因が絡み合っているため、冬虫夏草の他、連銭草、田七人參、積雪草、芡実、山茱萸、柿の葉といった多様な生薬を組み合わせて、多角的にアプローチすることがポイントとなります。

腎臓の健康や老化が気になる方に、ぜひとっていただきたい生薬成分です。

じん
腎を養い、内なる
活力を引き出す。

年間相談件数 80,000 件以上
誠心堂薬局が開発

腎活サプリ

めいもんたん

命門丹

90 包入り (約 1 か月分)
¥19,440 (税込)

ご購入はこちら



5日間お試しセット

初めての方にオススメ!

税込

3,980円 (15包入り)

ご購入はこちら



漢方薬 誠心堂

〈腎臓病 お客様相談室〉
TEL:03-6757-7960

受付10時~19時

受付フォーム



漢方薬 誠心堂 オンラインショップ
TEL:0120-892-193

10時~18時
(日・祝休み)