

心臓と脳の血管の病気と言って思い浮かぶ病と言え、例えば高血圧、低血圧、動脈粥瘤硬化、先天性心臓病、心臓弁膜不全、心内膜炎、急性及び慢性のリューマチ性内膜炎、心臓を原因とする喘息、不整脈、狭心症、心筋梗塞、動脈瘤、脳梗塞、脳炎、脳性の麻痺など、非常に多いです。これらのほとんどは誰もが知っている主流の医学（西洋医学）の病名です。さて、これらの病気に共通する特徴を答えることは簡単です。なぜならこれらの病はすべて病理現象、細菌、ウイルスの形態によって区分され、発病した器官の生理的な位置によって命名されてるからです。一言で言えば、結果なのです。

病名が明確にされた後、一般的には、「対症下薬」によって治療が行われると信じられています。例えば高血圧になったらすぐに降圧剤を投与する、狭心症や心筋梗塞の場合には三硝酸グリセリンを用います。これは「兵が攻め寄せたら防ぎ、水が溢れたら土を盛る」というような、危機が現れてから対策を講じるような治療法であり、効果が直ちに現れません（また、急激に悪化する症状の場合に有効な治療法です）。しかし、このように病気を敵とみなすやり方は、中国医学では「下工は末病を治す」と言い、確かにすぐに目に見える症状は消えるものの、根本の部分の治療しない（標を治、本を治さず）結果となり、医原病や薬原病を残してしまい、結果として患者を苦しめ、また同時に医学界の頭痛の種となるだけでなく、一般社会のひとびとをも途方に暮れさせています。そうでなければ、アメリカのディーン・ボードウェル（Dean Bordwell）医師が、「我々があなたに伝えた知識は、その半分は誤りである。だが不幸なことに、どの半分が誤りなのかがわからないのだ」とは言わないはずで

つまり、良い薬、良い治療法というものは、本来は「上工は未病を治す」、つまりは対症療法ではなく、病源（病気となる下地）を絶ち、病因（病気の直接的原因）を取り除き、更に病機（病気を引き起こす切っ掛け）を無くさなければ、表に見える症状と病気の原因の両方を治すことは不可能なのです。

もし「上工は未病を治す」という治療を必要とするならば、まずは改めて「病気」「診断」「薬」、「治療」ということにたいし、違う角度から考えなおさねばなりません。私は学も浅いですが、個人の見解として、敢えて世間一般の常識と全く異なる考えを提示しようと考えております。先達や斯界の学識ある皆様に限らず、広く皆様のご意見を賜れますよう、願っております。

#### （１）「病気」とは何か？

中国医学では、「病」とは正邪の消長の動態的現象とみなします。つまり、バランスの取れた免疫力や栄養の順調な消化吸収など、体自身を良くする働き（正）と、免疫力の低下や過剰、消化不良などで体のバランスが悪くなり、体自身が悪くなる働き（邪）が、日々それぞれに盛んになったり衰えたりする動きを、「病」と呼びます。「陰陽の失調、之を病と謂う」という語も、同じ意味です。対し、西洋医学では疾病を、身体が外敵を防御する働きと、身体自身の持つ排毒作用と考えています。

## (2) 病因はどこにあるか？

イギリスのサー・マッケンジーは、疾病の真の原因について長く研究していましたが、ロンドンの診療所を閉めて故郷のスコットランドの町に戻った後、その豊かな臨床経験と観察力で、最後の結論に達しました。

「例えそれらがすべて同じ毒素であっても、それが関節に留まれば関節炎となり、肝臓に留まれば肝炎となり、腎臓なら腎臓炎、皮膚なら皮膚炎、膵臓なら糖尿病、脳なら精神病を引き起こす。」(注1)

同じくイギリスのハリー・ベンジャミンは著書の冒頭で、「病はそれがどのような形態であれ、原因はただひとつ、体内の老廃物及び毒素の堆積である。」(注2)と述べており、日本では江戸中期の医学者、吉益東洞が、万病一毒論を唱えています。

そして中華自然療法の創設者であり学術指導を行っている陳紬藝中医師は「万病一氣」と「万病一毒」の説を唱えています、これもまた非常に同意できるものです。

氣化(万病一氣)……「風」は百病の長(無形・エネルギー)

病因(病因の統一性)

病毒(万病一毒)……「痰」は百病の母(注3)

以上の学説を私なりにまとめると、以下のようになると考えています。

病毒……食毒、内毒、外毒の三種に大別できる

[1] 食毒……高カロリー、濃い味の食材、飲む水の量が少ない、運動不足、喫煙、飲酒など。(「病は口から入る」)

[2] 内毒…①体内において、食物の消化及び代謝が不十分であり、各種の酸性毒素が発生し、気を滞らせ、血をドロドロにする。汗や小水など体液の排出が滞る、大便小便の通じが悪い。

②感情から発生する毒……怒り、喜び、集中、憂い、悲しみ、恐れ、驚きが過ぎる。また食欲、臆病、痴呆、怠慢、疑念、嫉妬、恨みなどの負の感情。

③誤った認識(間違った資料及び学説)……「間違った観念は、暴君よりも恐ろしい」(注4)

[3] 外毒……環境汚染、生態系のバランスが崩れる、各種の化学薬剤(大部分の西洋薬も含む)、過剰な食物添加物など。これらの外から来る毒は日々積み重なり、早晚人体の排毒能力と自己免疫力を上回るでしょう。

## (3) どのように診断するか？

[1]

今日の主流の医学(西洋医学)は、病名が非常に多く繁雑であり、医学辞典に掲載され

ている病名だけでも、既に二十万種を越えています（注5）。これでは検査機器や器具に頼り、何かしらの根拠のある数値などの検査報告を見ない限り、医者が診断することはほぼ不可能です。まさにこれは「万病万元」（全ての病にはそれぞれ違った原因がある）という考えが生み出した複雑怪奇な現象です。何万種類もの症状がある以上、何万種類もの医薬品が製造されるのも無理はなく、しかもそれは対症療法の下薬にならざるを得ません。更にあまりにも多い病名は、病因の追求を困難にします。そもそも人体とは血液有り、肉有り、感情あり、意思有り、感性あり、魂有りという多元的かつ活動している有機体なものですから、管一本で空をのぞき見ても空すべては見えないように、機械ひとつで窺い知ることはできないのです。

[2]

中華自然療法医学は、古典的な中国医学の八綱弁証に、更に新しい八綱を加えました。

～古典的な中国医学による病気・中医八綱

病機（症状の統一性）

陽……表・熱・実

陰……裏・寒・虚

～陳紬藝の新八綱

邪・正 内・外 出・入 昇・降

……邪と正はお互いに増減、消長、進退のチャンスを張り合って譲らない（注6）

「機」とは、結果が出る前の状態における各種の原因のことを言います。病気との縁あって出会ってしまうまでの過程は、往々にして見ることもできず、はっきりと把握することもできません。例えて言うならロトの当選番号の発表が「病理検査から出た数値」で、当選番号の予想が「八綱弁証」のようなものです。中国のことわざ「義に依って語に依らず、智に依って識に依らず」（言葉そのものではなく、言われた内容の意義に依るべきであり、知識ではなく智慧に依るべきである）とありますが、ここに言うような総体的な智慧を用いて多層的、多次的に推理をするのが八綱弁証であるとも言えます。

（4）良薬とは何か

[1] medicine（西洋薬）のほとんどは酸性の毒もしくは更に強力な毒性を有しています。したがって、medicine ≠ food（西洋薬は食物と同じように食することができない）ということが言えます。medicine は対症療法に用いるように設計されているため、症状を即座に消去することができますが、多かれ少なかれ薬原病をもたらします。

Medicine（非自然の物質）……対症療法に用いる。有毒もしくは副作用がある。

[2] 中国医薬は、純粹に自然の物質を用いており、医食同源、薬食同根の考えに基づい

ています。3つのランクに区分されます。

上品（上ランク）の薬は全くの無毒で、生命そのものを養うことができ、長期間服用しても人体を傷つけることはありません。また、身体から倦怠感を取り除いて身軽に動けるようにし、気力を増し、寿命を延ばす、またアンチエイジング（老化防止）のために用います。

中品（中ランク）の薬は無毒かあるいは毒が少なく、やはり生命に有益です。どのような場合にどの薬を用いたらよいか斟酌するのが良く、病気の治療や気力体力の不足を補うのに用います。

下品（低ランク）は有毒であり、長期間服用してはいけません。寒気、熱気などの邪気を払い、体内の毒素を即座に除去させ、速やかに症状を消したい場合に用います。

百年前に西洋文明が一举にアジア世界になだれ込んだ時、西洋式の強力な武力は清王朝を打倒すると共に、中国人の自信をも打ち砕きました。そして「薬」という語を翻訳する際、中薬の「薬」の字と西洋医学の **medicine** に上書きされ、名誉を傷つけられました。これはまったくの冤罪です。中医の「薬」とは、人が病になって苦しい時に「草」（植物）を食べると「薬」になれるので、「薬」の上に「草」を付けて「薬」の字としたのです。これが中国医学における「薬」の概念ですが、しかし今日、世界中のほとんどの国家で医薬の管理は主流医学の **medicine** の学理を基準としており、中国医学を科学と認めないばかりか、食品は医療効果を表示してはならないとまでしています。しかし「薬」は **medicine** では決してなく、治療の効果も薬と **medicine** では全く違います。薬は「順治」であり、病気となる下地を取り除き、原因を無くしますが、**medicine** は「逆治」であり、目に見え、感じられる症状を取り除きます。この二者を一緒に論じたり、ごっちゃにしてはいけません。中医薬は中国医学の理論的な指導のもとに仕様されてはじめて能力を発揮します。まず、「弁証論治」を行い病機を把握した後、病源を突き止め、自然的な理論、方法、処方、食事、薬で原因を無くしてゆきます。言い換えれば、煮え立った釜の湯を冷ますために、釜の下薪を取り除くようなものです。こうして人体の陰陽のバランスを良くすれば（中医の言葉で言えば「陰平にして陽秘すれば、精神乃ち治る」となります）、病症は自然と、「治さずして癒え」ます。

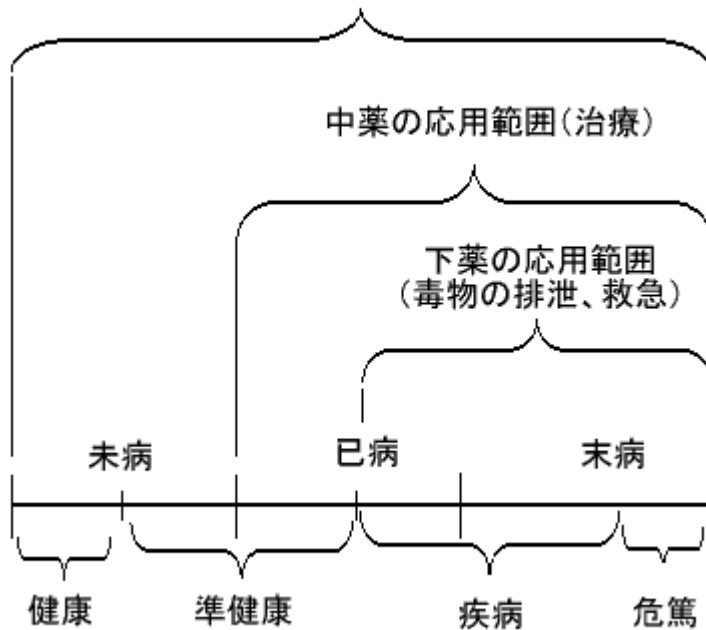
#### （5）治療とは何か

中国医学では、急症（急激に症状が悪化する）場合は標（現れている症状）を治し、緩症（慢性病）を治す時には、本（病気の原因）から治療します。急症、緩症の両方に該当する場合は、標と本の両方を治療します。

主流医学では、病気を敵とみなし、病気を取り除いて不快な症状を無くします。つまり、現れている症状を消すことが主要な治療目的です。

中華自然療法医学では、病気を親族のように見なし、師に対するように接します。そして病気のきっかけ、原因、病を得た下地を取り除き、病気となった条件ひとつひとつをなくしてゆきます。そうすれば病気は、薪を取られた竈のように、自然と火が消えてお湯がさめてゆくように、治療しなくても治るのです。

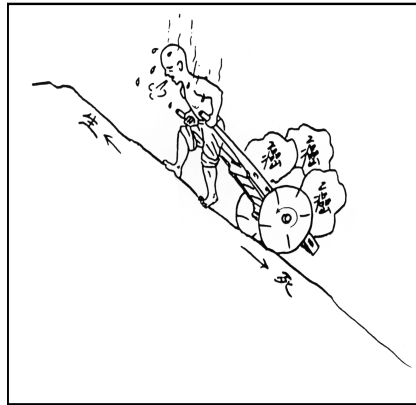
靈芝、黒きくらげなどの上薬の応用範囲  
(治療の補助、健康維持など生命活動全体を含む範囲)



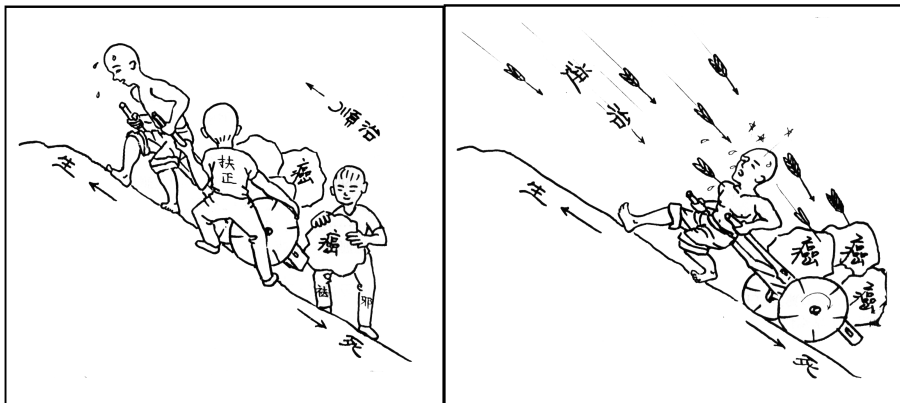
※ただし、下薬と西洋薬は、すべての生命活動の中には含むことはできません。

以上の論述と経験をまとめると、心臓及び脳の血管の疾病の予防に対し、異なるふたつの方法があるわけではありません。むしろ、最も良いのは健康な時、もしくは準健康の時期に予防をすることですが、しかし疾病期（もしくは更に重篤な段階に）入ってしまった場合は、表に出ている症状と根本的な原因の両方を治療しなければなりません。つまり、中国医学、西洋医学を適切に組み合わせ、補完することも可能です。ただし、毒（副作用のある薬含む）を以て病を治す時には、ほんの少しの量しか使ってはいけません。また中国医学は「大毒で病を治すは、十の其の六を去る」（黄帝内経）とありますが、これは強い毒性、副作用を持つ薬を使って治療する場合は、病全体の六割までしか治療してはならない、という意味です。徹底的に治療を行ったり、「正を扶けるを以て邪を祓うに利し、邪去れば正自ら安んず（体の持つ良い作用を助けて、悪いものを排出しやすいようにしてやり、悪いものが無くなれば、自然と体は良くなる）」という原則を忘れてるようなことがあってはいけません。

(6) 医療とは何か？（どうやったら長期間健康かつ安心して居られるか？）



図一



図二

図三

●図一●

自然治癒力を助けるには、自然治癒力を妨害したり危害を加えないようにしなければならない。

●図二●

根本を直すのが善治（良い治療）である。

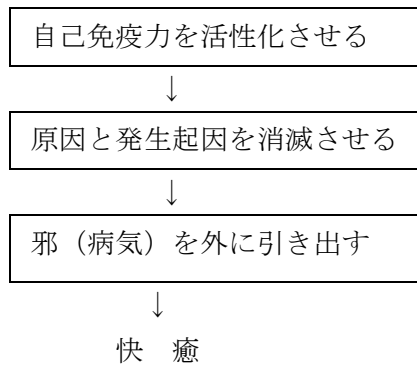
●図三●

「標」（症状）を治し、「本」（原因）を直さないのは暴治（悪い治療）である。

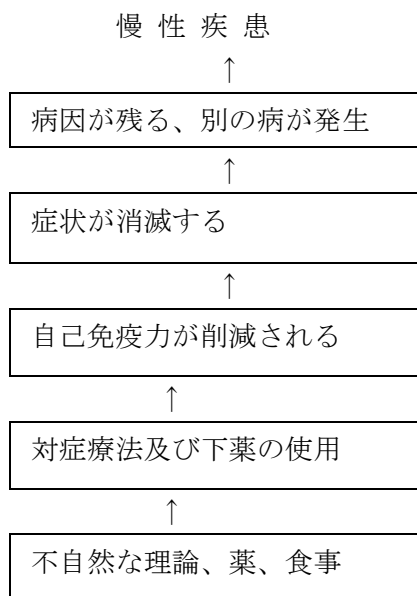
●順治 ～縁を絶ち、因果を滅せば、結果は生じない（仏教の教典のひとつ「楞嚴経」より）

自然の方法、薬、食事、理論





●逆治 ～草を刈って根を抜かなければ、春風と共にまた生い茂る（中国の諺）



（7）心臓及び脳の血管の疾病に対し、靈芝はどのような効能があるか？

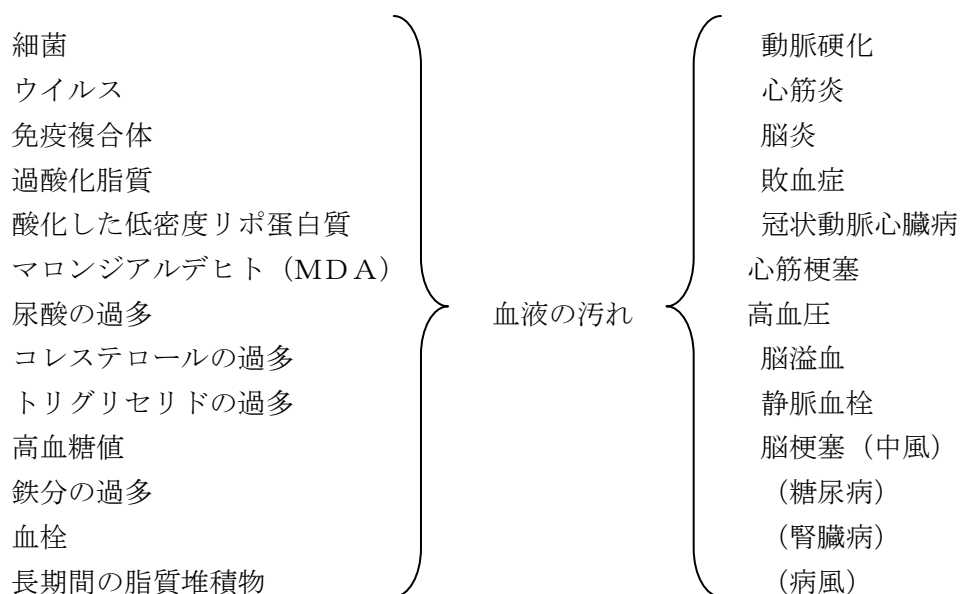
※這一文的病人數可能不對。1314 加 11003 加 1766 不是 25910。大概腦血病的人不是 1314、是 13141。

台湾の2001年の統計では、脳卒中などの脳血管の疾病で年間1341人が、心臓病では11003人が亡くなっています。これは高血圧の1766人と合わせると、合計で25910人に達し、年間の死亡原因の約20.5%を占め、ガンの32993人（26%）に僅差で続いています。

ガンと心臓及び脳血管の疾病をくじに例えてみると、2本の内1本に、知らない間に当選していることになってしまいます。

秀伝記念医院の副委員長である陳榮洲博士と曾彌述医学博士は、「心臓及び脳の血管に関する疾病」が、西洋医学の区分ではあまりにも多いものの、それらの病気の源をたどれ

ば、実は原因は血液の汚れただひとつであり、糖尿病、腎臓病、痛風などと全く同じ原因である、と認めています。



(※上の図は、陳榮洲・曾彌述著『神医・百病争戦録』61頁より引用)

## (8) 靈芝を認識する

陳紬藝中医師の著書『自然療法と中国医学』と、その関連季刊誌『自然療法』で、陳医師は「医道の革命」と「人々の医学」を提唱してられますが、私はそれに強く賛同します。陳医師の人々の苦しみを憐れむ慈悲や、自然への畏敬の念、自然の智慧に根ざした智慧には敬服するばかりです。また元台北榮民総医院の潘念宗博士の述べた「全世界において医学の改変が必要となった時に、靈芝が重要な役割のひとつを果たすであろうと確信している」と述べています。私はこの意見にも同意しています。その理由は以下の四つです。

### [1] 靈芝は広範囲に対し効果を持つ

靈芝は古代より「上薬の冠」として尊ばれ、千年以上に渉って人体が実際に食用した経験から、長期間多食しても身体に全く害が無いだけでなく、人体の自然療能(自然治癒力)を最高の状態に維持します。また少量なら未病(まだ発病していないが、あと切っ掛けさえあれば発病する状態)を防ぎ、適量なら已病(既に発病した状態)を改善し、大量の場合は末病(末期症状、重病)を救うことができます。つまり靈芝がフォローできる養生、保健の範囲は非常に広く、また効果も卓越しており、しかもそのいずれの効果においても確認され、広く認められています。もしここに中国医学の弁証論治の理論を配合すれば、心臓及び脳の血管の疾病だけでなく、そのほかの生活習慣病の改善もしくは治癒に必ずや



役立つことでしょう。

[2] 霊芝は毒性、副作用が無い。

現代科学による服用検査による毒性検査において、急性慢性いずれの毒性も検出されませんでした。このことは中国医学で古来より霊芝が無毒であると述べていることに完全に一致します。霊芝とそのほかの中薬、もしくは西洋薬を併用すれば、その薬物の良い効果を高め、副作用を減少させることも可能です。

[3] 中国医学のみならず、科学的な学術検証の中にも、霊芝の有効性を証明する基礎理論が備わっている。

A：中国医学からの見地

中国医学では、まず八綱弁証の理論で診断を行った後、最終的には「固本培元」（注7）「扶正祛邪」（体の基礎を治し、元気を培い、身体の良い作用を助けて悪いものを排出する）を基本原則として治療を行います。ところが霊芝は毒性が全く無いので、八綱弁証による診断を省略することができます。つまり他の中薬が、個々の体質によって使えたり使えなかったりするのに対し、霊芝はただ飲もうという気持ちを持つだけで、ほとんどの人が安心して食用することが出来るのです（ただし、大量に出血した直後の人は服用してはいけません。例えば手術の後には、2～3日服用は控えてください）。霊芝は「固本培元」と同時に、扶正祛邪も可能とします。しかも正を補助しながら火（身体の熱気を高める体内の生理的現象）を強めず、邪（体にとって悪いもの）を祛いながら正（自己免疫力など、身体が本来持っている良い作用）を傷つけることはありません。

元京都大学文部技官である直井幸夫氏は、霊芝は押すだけでピントのあるバカチョンカメラのように、薬理や病理を知らずとも、ただ飲むだけで効果がある、と述べています。

※直井幸夫先生不是東京大學的教授、是「原京都大学文部技官」（我看直井先生的網頁確認）、麻煩 您修改原文、謝謝！

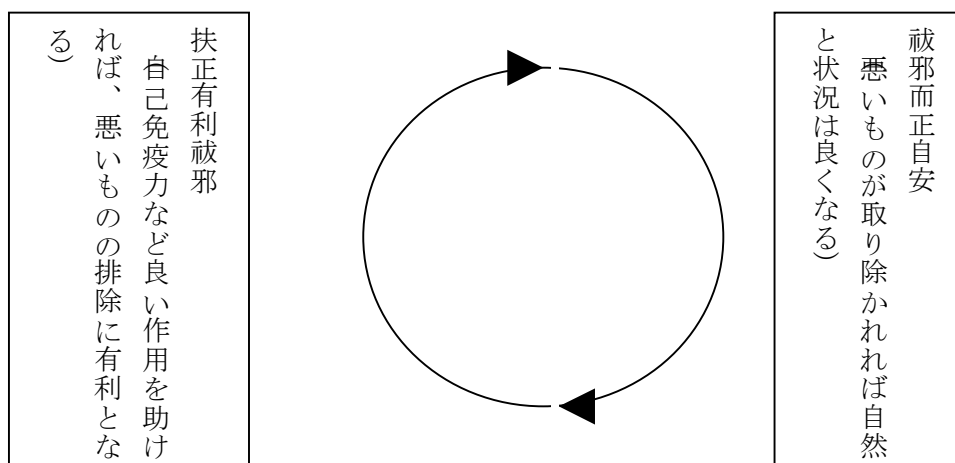
このように霊芝は個人の体質に適応して、代謝機能を最も適切な状態に調節します。これを中医の用語で言えば、陳紬藝医師の言っていた「順治」の説明に合致します。

二十数年前に、旧ソ連、オーストリア、イギリスなどを主立ったメンバーとする世界医学界が開催され、西洋医学の薬の副作用があまりに多い上に強いことを鑑み、反省の意味を込め、新しい治療概念を創出しました。それがアダプトゲン（Adaptogen）です。アダプトゲンは三つの条件から成ります。

- (1) 無毒、無副作用（Nontoxic）
- (2) 広範囲に対する効果、すなわち特定の器官、臓器に作用が限定されない（Nonspecific）
- (3) 身体の各機能を正常化する作用を持つ（Normalization）。

全身を調整し、活性化させる、体内のバランス（Homeostasis）及び自己免疫力（Self-curative power or Self-healing ability）を正常化させる。

広い大自然を探しても、この条件に適合するのは、目下高麗人參と靈芝しかないと、「靈芝と健康」の著者李旭生教授は述べています。しかし高麗人參は氣力や体力を大いに補うという非常に良い作用もありますが、禁忌も多くあります。中医の八綱弁証では、體質が虚寒（元気が無い。内臓に熱がない。冷え性）の人は使っても良いですが、実熱（氣力体力が旺盛で、内臓に熱がある。暑がり）の人は使ってははいけません。しかし靈芝はほとんど禁忌はなく、八綱弁証でも、陰陽、表裏、寒熱、虚实のいずれの體質の人も用いることができます。つまり靈芝のみが、完全にアダプトゲンの条件に一致するのです。



[順治] 靈芝→病人の自然治癒力に作用する→病に作用する→

## B：西洋医学からの見地

生物科学による分析によれば、靈芝には各種の有益な成分が含まれています。

### ●有機ゲルマニウム (Germanium)

脱水素作用を持ちます。通常、有害な水素イオン（人体を酸性化する）は通常酸素イオンと結合して体外に排出されますが、ゲルマニウムは酸素イオンの代わりに水素イオンと結合して排出させ、血液の酸性度を適切に調整し、血液中の酸素量を増大させることができます。また人体の電位変動を調節し、肝細胞を活性化することにより人体の持つ解毒作用を高めると同時に、造血作用を改善します。

### ●高分子多糖体

人体の免疫力を高め、ガン細胞の拡散を押さええます。また血圧、血糖値を安定させ、血液中の脂質を減らします。（注8）

### ●トリペルテン (Triterpenoid)

肝臓を浄化、強化し、ヒスタミンの分泌を調節し、アレルギーを改善します。また肝臓のガン細胞が自死するようにし向けるほか、神経細胞などを活性化します。

●アデノシン

血液の粘度を下げます。また血管の周囲に張り付き、血栓の原因となる血小板を溶かすことにより、血栓を防ぐと同時に、治療薬などの有効成分が吸収されやすいようにし、痛み止め、鎮静作用を高めます。このほか筋肉の萎縮の回復、インターフェロンの生成を助けます。

●小分子蛋白 Lingzhi-8

免疫力の過剰、過少を調節します。

●エルゴステロール (Ergosterol)

エルゴステロールは植物性コレステロールで、人体のステロイドホルモンの前駆体となります。生殖腺を刺激し、性ホルモン（男性ホルモン、女性ホルモン）を増加させます。エルゴステロールは霊芝の子実体、特に細胞壁を破碎した胞子の中に多く含まれています。このエルゴステロールはビタミンDの前駆体でもあり、肝臓、腎臓で活性ビタミンD<sub>3</sub>（ジヒドロキシビタミンD<sub>3</sub>）に変化しますが、この活性ビタミンD<sub>3</sub>は人体がカルシウムを吸収するために必要な物質です。大陸では早くから子供の骨粗鬆症に霊芝が用いられてきましたが、その科学的根拠はこの活性ビタミンD<sub>3</sub>にあります。このほか、活性ビタミンD<sub>3</sub>はガン細胞を正常化させたり、ガン細胞の発生を防止する効果があります。

●キチン、キトサン

遊離基を除去することにより、酸化を防ぎます。また免疫力を上げ、マクロファージを活性化します。ガン治療では、特に膀胱ガンに一定の効果が認められています。また、放射線治療や化学治療などの抗ガン治療の副作用を軽減する効果があり、免疫細胞の数を一定に保ち、コレステロールを減少させます。このほかに、傷口や負傷した傷口の回復を促進し、糖尿病の進行や関節炎などの痛みを減らし、関節の軟骨の密度を高めます。

[4] 霊芝は天与の良薬

現代人の不幸は、生活環境こそが病気を発生させる環境であることにあります。そのような中で、霊芝という自然からのプレゼントは大きな恵みとなると思います。霊芝は現在わかっているだけでも、400種類あまりの有益な効能を持った成分を含有しています。しかし細かい物質ひとつひとつではなく、全体として言えば、霊芝はその含まれる成分すべてが調和し、互いに補いあったり変化したりして、人類に養生と病気の予防に役に立つ薬となってくれているのです。

さて、その霊芝に含まれる成分全体が調和した結果の効能としては、大きく分けて下の三つに分類できます。

A：抗酸化　　B：免疫の調節　　C：鎮静、痛み止め、ストレス解消

細かく分けると、以下の十三になります。

1・中枢神経に対する作用

- 2・心系、血管に対する作用
- 3・血小板の凝固及び血栓を抑える作用
- 4・呼吸器系に対する作用
- 5・代謝及び内分泌の能力に対する影響。
- 6・肝臓を保護する作用。
- 7・実験による筋肉の硬化に対する作用
- 8・抗酸化作用（=アンチエイジング）
- 9・抗炎症作用
- 10・腫瘍に対する抵抗作用
- 11・抗放射線作用
- 12・免疫を調節する作用。
- 13・そのほか（抗アセチルコリン作用など）

明代の医学家である李時珍は「本草綱目」で「靈芝は、味苦（苦味で、心気に利する食物）で無毒であり、胸の詰まりや不快感を取り除き、心気（心経及びそれに関わる臓器などに必要な活力）や肺気、肝気を高め、関節をよく動くようにし、筋肉や骨を丈夫にし、頭を良くし、物忘れを防ぎ、長期に涉って常食すれば、年老いずに長生きし、神仙の如くなる」と記しました

数千年に涉って人類が靈芝をよく用いてきた経験はもちろんのこと、現代の西洋医学、化学が微細にわたる実験、検査、臨床が示すさまざまな結果というものは、李時珍の記述にあるような先祖伝来の知識が、私たちに騙すような内容では決してなかったことを証明しているのです。

#### [9] 黒きくらげ (*Auricularia polytricha*) を知る

中国医学における上品（トップクラス）の薬には、靈芝や高麗人参、黄耆、やまいもなどがありますが、黒きくらげはその中でも特に人々への知名度が高く、また優れた効能が多く含まれています。

黒きくらげは一般的な食材のひとつではあり、誰もが知っているきのこですが、しかし蛋白質は米や麵、野菜よりも多く、またビタミンB2は米や麵、白菜の十倍、豚肉や牛肉、マトンの約3～5倍も含んでいることは、案外知られていません。また100gの新鮮な黒きくらげ子実体の中には、ビタミンCが約200ミリグラム含まれており、またカルシウムの含有量は肉類の30～70倍、鉄分は肉類の100倍と非常に多く、女性の鉄分及びカルシウム補給に最適です。

中国医学では、黒きくらげは「味甘（脾臓をサポートする性質を持つ）」で、「性平」（体を熱したり、冷ましたりする作用が無い）という性質を持ち、五臓をサポートし（特に胃、大腸、呼吸器に効果が高い）、血液を改善し（過剰に熱を帯びた血を元に戻す、止血作用を高める、血液を活性化する、造血作用を高める）、便通を良くするなどの効果が認められています。

西洋医学の研究によれば、黒きくらげは血液の粘度を下げることにより、血栓の発生や

冠状動脈の粥状動脈硬化（コレステロールなどにより引き起こされる動脈硬化）を防ぎ、また黒きくらげに含まれる酸性多糖は、マウス実験で肉腫（S-180 細胞）の 42.6%を抑制する効果をあげています。つまり、臨床、日常の健康維持、病気の予防のいずれにおいても、非常に価値があると言えるのです。

黒きくらげは、この種の膠質を持つこの中では非常に優れた食品であり、また新鮮なものは煮ても一切甘みや辛みが無く、最も味の薄い食用きのこでもあります。乾燥時には十分の一度に体積が縮みますが、水で戻せばほぼ元の状態に戻ります。またカロリーは非常に低く、その上にほとんど味が無いということは、どんな料理や食事とも組み合わせることができます。しかも、膠質に含まれる成分はコレステロールを下げる酸性多糖や、排便を促す繊維質が豊富に含まれています。これだけ良いものが簡単に手に入るというのに、消費者は何故黒きくらげがとても安価であるというだけで、重視しないのでしょうか？

大陸（中国）で政府主導の心臓血管疾病研究チームのリーダーを務めているである洪紹光教授が、中南海で政府幹部に対し公演をしましたが、そこで洪教授は、食事には「赤黄緑白黒」の五色の食事を摂るよう強調していました。そしてその黒きくらげがその「黒」のメインの食材であり、血液の粘度を下げ、健康に有益かつ無害であると述べています。

また、南台科技大学の陳啓楨博士も黒きくらげをテーマとして論文を書いています。その中で陳博士は、長年の研究成果をと国内外の黒きくらげに関する文献をまとめ、黒きくらげの効用を以下の発展にまとめました。その要点をここでみなさんに紹介したいと思います。

1. 血液を活性化し、循環を改善する。血管の硬化を防ぐ。
2. 外傷の引き起こす痛み、神経の麻痺、手足のひきつけを改善し、血流を良くする。
3. 排便を促し、痔や血便、痔瘻及び静脈曲張を改善します。
4. 冷え、むくみや腰痛、足の痛みにも効果があります。
5. 子宮の出血及び閉経などの婦人病に効果があります。
6. 貧血、骨粗鬆症を改善します。
7. コレステロールを下げ、心臓の血管、脳血管の治療をサポートします。
8. 脂肪の減少に効果があります。

#### ※注意事項※

黒きくらげは多量のアデノシンを含有しています（1g 当たり 154mg）。アデノシンは血小板が凝集するのを防いでしまうので、大量の出血があった時や、手術の前後や抜歯の前後、女性の月経の期間中には、量を減らすか、もしくは食用を一時停止してください。

#### <黒きくらげの食用成果報告>

減量：成功率 88%

男性の成功率 87.5%（被験者の内、特に 41 - 60 歳に対し効果が高い）

女性の成功率 88.9%（被験者の内、特に 20 - 40 歳に対し効果が高い）

腰囲の減少：成功率 80%

男性の成功率 62.5% (被験者の内、特に 20 - 40 歳に対し効果が高い)

女性の成功率 88.9% (被験者の内、特に 20 - 40 歳に対し効果が高い)

貧血の改善：成功率 50%

男性の成功率 62.5% (被験者の内、特に 30 - 40 歳に対し効果が高い)

女性の成功率 44.4% (被験者の内、特に 30 - 50 歳に対し効果が高い)

トリグリセリド (脂肪) の減少：成功率 54%

男性の成功率 37.5% (被験者の内、特に 20 - 40 歳に対し効果が高い)

女性の成功率 61.1% (被験者の内、特に 20 - 40 歳に対し効果が高い)

コレステロールの減少：成功率 54%

男性の成功率 62.5% (被験者の内、特に 50 - 60 歳に対し効果が高い)

女性の成功率 33.3% (被験者の内、特に 20 - 30 歳に対し効果が高い)

尿酸の減少：成功率 50%

男性の成功率 50% (被験者の内、特に 50 - 60 歳に対し効果が高い)

女性の成功率 50% (被験者の内、特に 20 - 30 歳に対し効果が高い)

尿素窒素の減量：成功率 58%

男性の成功率 50% (被験者の内、特に 40 - 50 歳に対し効果が高い)

女性の成功率 61.1% (被験者の内、特に 20 - 30 歳に対し効果が高い)

※以上の報告は南台科技大学生物技術科及び生物科技研究所の陳啓楨博士の提供によるものですが、目下他に公表はされていません。

<まとめ>

古より、中国には「民は食を以て天と為す」(民衆は、日々の食事こそを天の神様と仰ぐ)という言葉があります。つまり、食事で養生を行い、病気を防ぐことは、古からの経験と智慧に基づいていることなのです。韓国へ旅行すると、行く先々で「農は国の大本なり」(農業こそが国の基本である)という一文を見ることができますが、これは中国と同じ医食同源、薬食同源の思想を韓国も持っているからです。唐代の名医である孫思邈はその著書『備急千金要方』の「食治編」で、「もし食事によって、慢性病や急性の病を癒し、過剰な感情を無くすことが出来るなら、それこそまさに良い医者が長年に渉って続けるべき素晴らしい養生法である。医道を行うものは、病気の源を明らかにし、病に浸食されている部分を知り、その上で食事で治療するべきである。食事で治療ができなかった時に薬を使うものである。」と記し、食事の重要性を強調しています。また西洋で医聖と呼ばれたヒポクラテスも、「あなたの食べる食事こそが、あなたにとって最も良い薬となる」と述べ、世の人々を戒めています。このように、西洋東洋のどちらにおいても、医の達人の考えはほとんど同じです。

したがって、心臓と脳の血管の疾病を予防する時にも、合理的な自然の食事を摂るほかに、適度な運動、禁煙と飲酒の制限、過剰に感情を昂ぶらせないことが必要です。それで

はここで、ちょっとした健康維持の方法をお教えしましょう。毎日の三回の食事に、適宜黒きくらげをメニューに入れ、50～80グラムを食べるようにします。（サラダにする場合は、先に湯通しすることをお勧めします）。また同時に、朝晩の空腹時に高濃縮の霊芝もしくは霊芝胞子のカプセルを服用します。この方法には、四つの良い点があります。

（1）霊芝の苦みは唾液の分泌を勧めます。「活」の漢字を分解すると「千口水」となりますが、これは口水、つまり唾液が多量にあることが、活力があることの判断基準となる、という意味です。

（2）老齢になると唾液が少なくなると同時に質が落ち、デンプン質を分解する成分などが減少します。霊芝は口の粘膜から直接吸収されることによって唾液腺、耳下腺、リンパ腺などを活性化させ、「病は口より入る」（＝各種の病原体の経口侵入）を防ぐのに一定の作用を發揮します。

（3）口腔内の各種の炎症（扁桃炎も含む）や歯周病の改善に一定の作用を發揮します。

（4）霊芝は口腔粘膜と舌下から直接冠状動脈に吸収されることにより、心臓病に対し五つの作用を發揮します。

- 1：冠状動脈を拡張し、心臓及び脳の血管を流れる血液量を増やす。
- 2：心拍数を調節する。
- 3：強心
- 4：血液中の酸素量を増やす。
- 5：血液の粘度を下げ、血栓を溶かす。

以上の作用は、食用量の多寡にほぼ比例します。

まとめると霊芝と黒きくらげを合わせると、いわば救心、救脳的作用があるのです。

～以上

<補注>

●注1,2,3,6……『自然療法』は、儒教及び道教双方の「道は一を生じ、一は二を生ず」の観念から、「中華自然療法医学」の原理及び方法を導き出しています。

●注4,5……張家瑞『不生病之真法』 91頁

●注7……『医宗金鑑』

●注8,9,10……陳栄洲、曾福述『神医、百病戦争録』170～171頁

陳栄洲、李旭生『医神、腫瘍対決録』183頁

<参考資料>

陳紬藝（監修）『自然療法』125期

張家瑞『不生病之真法』

陳栄洲、曾福述『神医、百病戦争録』

劉国柱『現代科学看靈芝』

陳啓楨『黒木耳減肥最健康』

陳啓楨『菇菇的世界』

『菌類之開發応用與産学合作検討会 文集』

---

<お勧めのきくらげ調理法、食用法>

●きくらげの冷製

材料：新鮮な黒きくらげ（大）…3枚、青ネギ…3本、ピーマン…約100g、ごま油、豆板醬。

作り方：1. すべての材料を細切りにします。

2. 新鮮なきくらげを熱湯にくぐらせた後、すぐに氷水で冷やします。

3. すべての材料を器に入れ、ごま油、豆板醬で味を調べ、よく混ぜます。

※氷水で冷やすと口当たりが良くなります。

※豆板醬の代わりに醬油を使っても美味しいです。

●薬膳黒きくらげ

材料：新鮮な黒きくらげ（大）…3枚、豚の赤身…100g、しょうが…3切れ、赤ナツメ…5粒

作り方：1. 黒きくらげはミキサーにかけ、豚の赤身は細切りにし、赤ナツメは種を取り除きます。

2. すべての材料を3000ccの水に入れ、煮立った後、とろ火で一時間半煮ます。

※黒きくらげ（カプセル）

成分：100%純きくらげ

内容量：150粒

<重量>400mg±5%/粒

<お召し上がりの目安>

一日三回、一回3～5粒を目安に、食事の三十分前に400～500ccのぬるま湯または水でお飲み下さい。食用後に適当な運動を行うと、更に効果的です。

---