

総説

東洋医学から見た精神医学

—陰陽五行説による検討—

Psychiatry from the standpoint of Oriental medicine

: A consideration base on the theory of Yin-Yang and the five elements

鈴木 英 鷹

要約：精神医学を陰陽五行説の観点から解説した。陰陽は東洋哲学、東洋医学の根幹を成す考え方であり、陰陽は神仏が物質世界を創り出す時の法則である。そして物質世界を創り出す時の材料は音である。神仏が音を材料として陰陽という法則でもって、具体的に物質をどのような順で現わしたのかを説明するのが五行説である。五行説は、水、木、火、土、金の順番に物質がこの世に現れたことを教示すると同時に、水木火土金そして再び水木火土金と物質は循環運動ないし円運動を行っている。五行説では五臓を肝、心、脾、肺、腎としており、更に五志として臓器と感情の關係に言及している。「怒」を木性臓器の肝の帰属とし、「喜」を火性臓器の心の帰属とし、「思」を土性臓器の脾の帰属とし、「悲」を金性臓器の肺の帰属とし、「恐（驚）」を水性臓器の腎の帰属とした。このように腎の受け持つ感情は「恐」すなわち恐怖や不安であり、恐怖や不安を主訴とするパニック障害や不安神経症は腎に対する過大な負荷によって起こる可能性があるが、逆に低蛋白食の施行で腎に対する負荷を少なくすれば精神症状の改善が見込まれる可能性を示した。

Key Words：東洋医学、精神医学、陰陽、五行説、パニック障害

1. はじめに

一口に東洋医学と申しても様々な考え方や技法があるので、「東洋医学から見た精神医学」というのは少々大胆で慢心した総説と受け取られる向きもあるかと思われる。この総説でいうところの「東洋医学から見た」とは、精神医学を陰陽五行説の観点から解説したものである。更に発展的に最近精神科臨床で問題となっているパニック障害を、著者の臨床事例をもとに東

洋医学の立場から検討した。総説の構成として、初めに陰陽の概念を述べる。陰陽は東洋哲学、東洋医学の根幹を成す考え方であり、先人によって様々な解説がなされていることは周知の如くであるが、それら多くは抽象的な解説に終始している。著者は陰陽とは神仏が物質世界を創り出す時の法則として捉えている。そして物質世界を創り出す時の材料は五十音であり、古代神道ではこれを音霊（ことだま）といい、現代物理学では音波という波動である。神仏が音を材料として陰陽という法則でもって、具体的に物質をどのような順で現わしたのかを説明するのが五行説であり、五行とは水、木、火、土、金である。

Hideo Suzuki
大阪河崎リハビリテーション大学
リハビリテーション学部
E-mail : suzukih@kawasakigakuen.ac.jp

2. 陰陽とは（形而上学的解説）

2.1 万物は陰陽より成るということ

紀元前5000年、古代中国の伝説の聖人伏羲は、永い間の無数の観察から、宇宙のあらゆる現象と存在が、常に相対立する現象と存在、または相補の現象と存在をもっていることを看破した。すなわち、昼あれば夜あり、男あれば女あり、動あれば静ありというように、目にみえる世界のあらゆる事象に必然的に相対立する現象が現出するのは、その本源の目にみえない世界にも、根本的に相反する二つの対立している力性があるからであろうと考えて、この二つの対立する力性に、陰および陽という名を与えた。さらに、この二力は太極（太極とは別名、無限・絶対・永遠と呼ばれる宇宙万物の本質である）から派生するものであると判定した結果、「万物は陰陽より成る」という空前絶後の原理を樹立した¹⁾。

このように伏羲は陰陽とは、宇宙を動かしている力（宇宙の法則）であることを明らかにし、これを易として公開したのである。

2.2 易のもつ三つの意味

易は一字で三つの意味を含むという²⁾。第一に易簡（たやすい）、第二に変易（かわる）、第

三に不易（かわらない）である。宇宙は刻々と変化する。人事もまたしかりである。これが変易である。しかし、この転変やまぬ宇宙のうごきには、不易なるもの、かわらない法則性がある。あたかも、かのおびただしい星の動きに整然とした軌道と周期があるようにである。こうした法則性がある故に、天地の道は知り易く、従い易い。易簡というのがそれであるが、別の見方をすれば、昼と夜、男と女というように、陰陽という、簡単な相反するも相補する二つの力によってすべては合成されるというのが易簡であるといえる。

2.3 相補的で不即不離とは

昼という陽性と夜という陰性があるから日周期が存在することや、男という陰性と女という陽性が存在するから新しい生命が生まれることを考えても、陰陽は対立するものではなく相補的で不即不離の関係にあることが理解できよう。この相補的で不即不離ということについて、森下宗司博士はその著書『東洋医学入門』の中で、次のようにわかりやすく説明している³⁾。

図1-aに示すように、仮に中心より右を陰、左を陽とした場合、右側の陰の部分をもさらに二分した時はその右側は陰となり、左側は陽となる。さらにその右側の陰の部を二分すればやはり陰と陽に分かれることになる。それはあたか

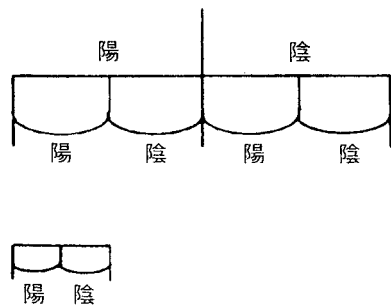


図1-a

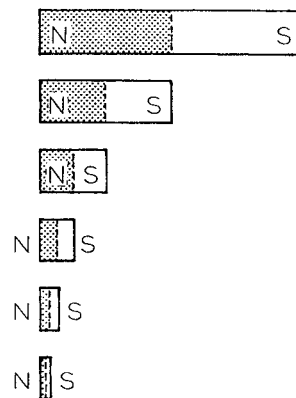


図1-b

（出典：a、bともに『東洋医学入門』谷口書店）

も棒磁石を順次半分に分けて行き、常にその両極がNとSを生ずると同じ理屈である。NとSはすなわち陰と陽である。しかもNのみ、あるいはSのみを取り出すことはできないのであって、どこまで細分しても常にNとSを持つ一つの磁石なのである（図1-b）。

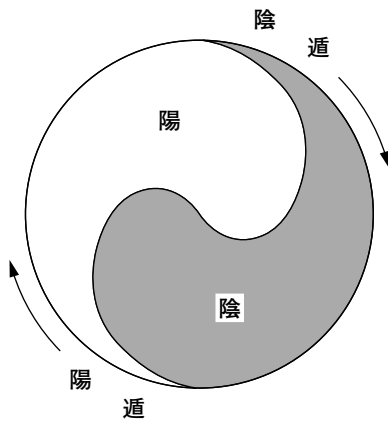


図2 陽遁・陰遁（巴図）

2.4 陽遁と陰遁について

陰陽についても一つ忘れてはならないことは陽遁と陰遁ということであるが、これについて説明しよう⁴⁾。

「立ったり座ったりする状態のうち、どの状態が陰でどの状態が陽であるか？」という質問に対して読者はどのように考えるであろうか。「立っている姿が陰で座っている状態が陽である」というのは誤りではないが、もっとよく考えれば、座っている状態から立つまでが陰、立った状態から座るまでが陽で、その一つの結果が立った状態であり、座った状態であるといえよう。陰陽というと、昼と夜、動と静のように固定的な姿をイメージしがちであるが、それは陽遁（陽が増大する過程）、陰遁（陰が増大する過程）が成熟に達したときの統一体の姿だけを見ているわけである。このように陽遁と陰遁を説明しているのが、図2で示すおなじみの巴図である。

また陽遁、陰遁の過程には必ず一定の限界があって、ある限界点に達したあと、陰遁は陽遁

に移行し、陽遁は陰遁に移行するが、これを「陰極まれば陽、陽極まれば陰」と古来言ってきたわけである。

3. 陰陽とは（形而下学的解説）

陰陽は宇宙を動かしている道、すなわち宇宙の法則であるので、いささかも不備なところはないだろう。

しかし、東洋哲学、東洋医学では、陰陽については従来から前述の如く形而上学的に説いてきたので、その実用化（例えば病状の陰陽を考えてそれに見合う食物を選択することなど）においては戸惑うばかりである。そこで、桜沢如一（1893～1966）が「陰陽」を科学用語で教育された我々にもわかるようにと、無双原理（PU：le Principe Unique）として形而下学的に表現し、食養に応用してきたのである。以下、このことについて解説する⁵⁾。

何故、地球がある一定の大きさを保って存在することができるのかを考えてみよう。無限の彼方から地球の中心に注ぎこまれる求心性のエネルギーと地球の中心から無限の彼方に放たれる遠心性のエネルギー、この2つのエネルギーが存在するからこそ、地球がある一定の大きさを保って存在する、ということを認めなければならない。

もし、求心性のエネルギーしか存在しないのであれば、地球はピンポン玉の大きさになってしまうかもしれない。また、もし、遠心性のエネルギーしか存在しないのであれば、地球は爆発して影も形もなくなってしまうことだろう。

そこで、桜沢はこの無限の彼方から地球（物）の中心に注ぎこまれる求心性のエネルギーのことを陽性エネルギー（力）とし、地球（物）の中心から無限の彼方に放たれる遠心性のエネルギーのことを陰性エネルギー（力）と呼ぶこととした。

求心力が働くと物は縮まり、小さくなり、硬くなり、重くなり下降して熱をもってやがて動きだす。一方、遠心力が働くと物は拡がり、大きくなり、軟らかくなり、軽くなり上昇して冷たくなってやがて静止するようになる。この求心性の働きを陽性（記号：△）といい、遠心性の働きを陰性（記号：▽）という。

先にも述べたように、陰陽は森羅万象を動かしている力であり、「神様の法則（これを神理という）、自然の摂理である。万に一つの誤りもない」「ある方向を陰とすると、その反対側は陽である」ということはすぐに理解できる。しかしここで問題になるのは、最初に何を根拠に「ある方向を陰」とするかである。これを間違えると人によって陰陽判定が正反対となってしまう。このことについて検討してみる。漢方医学では上昇するもの（天）を陽、下降するもの（地）を陰としてきた。これに対して桜沢らの食養研究家は上昇するものを陰、下降するものを陽としてきた。このことは初学者に混乱をひき起こし、漢方医学の専門家からの「食養研究家は陰陽も知らない！」という批判のもとになっている。

だが、「求心力（△）が働くと物は縮まり、硬くなり、重くなり下降する。一方、遠心力（▽）が働くと物は拡がり、軟らかくなり、軽くなり上昇する」、このことは自明であるので、この科学的・物理的な立場に基づいた「天を陰、地を陽」とする食養の陰陽は、現代科学で教育された我々にとって合理的であると言えよう。ここまでのことを表1、表2にまとめる。

では、なぜ漢方医学では天を陽、地を陰としてきたのであろうか。恐らく明るいという陽の代表である「太陽」が天に存在することから、天は陽であると考えたからであらうか。このことについて桜沢は著書『東洋医学の哲学』で次のように述べている⁶⁾。

表1 陰陽の例

	陽性 (△)	陰性 (▽)
働く力	求心力	遠心力
力でおこる現象	収縮	拡散
大きさ	小さい	大きい
重さ	重い	軽い
硬さ	硬い	軟らかい
方向	下降	上昇
動き	速い	遅い
温度	熱い	冷たい
上下	下	上
左右	右	左
前後	後	前

表2 神理による陰陽

陽	陰
入	出
昼	夜
日	月
火	水
暖	寒
地	天
下	上
横	縦
右	左
女	男
からだ (身)	こころ (気)

四千年以上の昔、「天」はハジメYinの最大、最高のシンボルと考えられ、「地」はその反対と考えられ、用いられたのです。「天」は無限の空間、ヒロガリですから、遠心性Yinを代表し、「地」は反対に、求心性Yangを代表したのです。その後になって、形而上学者たちが「天」（空）を、この世の全ての現象やモノの製造者というイミで、最高の神聖、天帝、最大不可抗の力、Yangの代表者にしました。オマケニ、それで天、天帝、上帝などというコトバを、太陽と同意語にしてしまったので

す。ここに形而上学と形而下学の用語の大混乱のハジマリがあります。

性能（ハタラキ）という点から見ると、天（空、無際限）を大生産者として、最大のYangといえましょう。また、物理的、形式的には、無辺無窮最大のエントロピー的受動者、ヒロガリとして、Yinといえましょう。

シナ（*）の医学では、小腸、膀胱、胆嚢、大腸などをYangのカテゴリーに入れ、心、腎、脾、脾などをYinに入れています。これは性能から見た形而上学的な分類法です。形而下学的には、まったく逆になります。物理的、現代風にいえば、ウツロの器官はすべてYinの形状ですし、充実したコンパクトな臓器はミナYangです。

しかし、われわれは今、物質的、物理的、科学的時代に住んでいます。だから、われわれは科学的、物理的、表面的な（形による）分類法を採用し、PUを現代語で訳出し、統一するほうが適当でしょう。

著者注；Yin：陰、Yang：陽、PU（Principe Unique）：無双原理すなわち宇宙法則のこと

（*）：シナは中国を意味するが現代では差別的な響きがあるため用いられない。しかしながら引用文献は初出が戦前に書かれたものである事を読者は理解されたい。

4. 音霊（ことだま）のこと

以上、陰陽の概念について述べてきた。陰陽は東洋哲学、東洋医学の根幹を成す考え方であり、著者の理解では神仏が物質世界を創り出す時の法則である。そして物質世界を創り出す時の材料は音であり、これを古代神道では音霊（ことだま）という。ヨハネ伝では「初めに言葉ありき」と述べており、言葉すなわち音から此の世界が始まったことを示唆している。

音や言葉の重要なことは僧侶の教育を見ても理解される。今から約1300年前の60年間、聖武

天皇の御代が天平時代である。701年に大宝律令が制定され国家を力でなく法で治めることとなり、医療についても法律が出来てきた。これら医療についての法律は『続日本紀』に散見される。国家を法で治めることと相まって、「鎮護国家」という言葉に集約されるように仏教によって治めることを目指した。当時の僧侶には学ぶべき学問が五つあり（これを五明という）、声明（しょうみょう：節のついたお経を学ぶ）、因明（いんみょう：物事は原因があって結果が存在する。因明とはこれを説明する論理学である）、内明（ないみょう：仏教の教義を学ぶ）、工巧明（くぎょうみょう：仏像や建物など、形を如何にして造るかを学ぶ）、そして医学である医方明（いほうみょう）である。僧侶が五明を学ぶときは最初に声明を学ぶことや、「弘法大師が日照が続き水不足に陥った時に人々の難儀を救う為、神仏に御願ひして五十音のある音を唱えたところお下がりとなった」という伝承を取り上げても、僧侶が音や言葉をいかに大切にしていたことが悟れよう。

また現代物理学では物質は究極的には波動でできていると推論している。音は音波という波動であることを鑑みれば、古代神道のいう「この世界は音霊で造られた」ことは正鵠を得ていよう。古代神道では音、音霊について以下の様に教示している⁷⁾。

太古の昔 言葉作りの神様方 文字作りの神様方は 人間に言葉や文字を教える前に五十音の音声の出し方を教えてくださいました 前に申しました如く 鳥や獣は一音か二音位でありますが 人間は五十音以上も 音を使える様にしてくださいました それどころか 濁音 半濁音まで入れますと 百音以上になります 本当に人間で良かった と思った事でしょう 然し今の人間は 生まれた時には 言葉も文字も出来ていましたので 言葉造り 文字造りの苦心を知りませんから

有難さの判らない人が沢山います。それが本当のおん知らずであります。神様の恩を確りと悟って下さい。そして又太古の人間は、一生懸命、素直に発音の練習をしたり、音声を良くする修行をしました。そして、多勢揃って五十音を唱えました。

実は五十音を正しく唱える事が、沢山集る、治まる、良くなる、と言う術事の唱え事であり、これが“祝詞”でありました。然し太古の始めの唱え方は、アイウエオではありません。アオウエイであり次にアエイオウでありました。これは世の中が、大地は流動し、山は火を噴き、海は大渦巻となり、未だに定まるべき所に、定まらない状態の時に、唱えた五十音が、アオウエイ、であって、地球上の海や陸地、山や空を、動かして大調和させる為に、唱えた五十音が、アエイオウ、であります。アオウエイ、より、アエイオウ、と次第に治まり、調って来ました。この時に唱えました、五十音を、天津管麻祝詞と言い、神事では此の時代の事を、天津管麻時代と申します。そして現代の様に成りますには、アイウエオ、となって治まり調って、人間世界も秩序正順とする為に、アイウエオ、五十音を、天津祝詞としたのであります。これでお判りの如く、五十音は神事の祝詞でありました。神代文字を忘れ、神道は形式となり、神事を知らぬ者達が、五十音は祝詞である事を知らぬ為に、同じ様な文字があれば、削除して、人間達の都合の良い様にしてしまいました。現在では、五十音ではなく、四十七音位になりましたので、五十音の祝詞ではありませんから、それを唱えましても、不思議な事はありません。神事神技を修行致しますには、正しく五十音の発声を習う事が必要であります。五十音の次に、文字がありますが、カタカナ、も、ひらかな、も、神字であります事を、知らぬ学者達が、片仮名、平仮名、と言って完全な字ではなく、仮の字で不完全文字である、と日本の大辞典には記されています。そうすると日本の国では毎日不完全文字を使っている事になります。文部大臣も学者も、象

形神字、日霊神字は、神字である事を悟って下さい。

5. 五行について

以上の如く此の世界は、神様が音を材料として陰陽という法則でもって造ったというのが東洋哲学における一つの考え方である。具体的に物質をどのような順で現わしたのかを説明するのが五行説である。

歴史的には五行説は中国戦国時代の鄒衍（すうえん）が唱えたものであるとも言われている。鄒衍によると、五行が混沌から太極を経て生み出されたという。すなわち、「太極が陰陽に分離し、陰の中で特に冷たい部分が北に移動して水行を生じ、次いで陽の中で特に熱い部分が南へ移動して火行を生じた。さらに残った陽気は東に移動し風となって散っても木行を生じ、残った陰気が西に移動して金行を生じた。そして四方の各行から余った気が中央に集まって土行が生じた。」というのが五行の生成順序である。以下、更に詳しく解説を加えることにしよう⁸⁾。

第1節の「陰陽とは」で述べたように東洋哲学の根本思想は陰陽学である。この世は静と動、夜と昼、男と女の如く、陰と陽からできている世界であり、そして更に突き詰めてみると、陰陽の二つをこしらえたのは太極すなわち一なる元始めの神様であり、陰陽は神様の御働きであることになる。陰陽というが如く、初めにみえない世界（精神世界）ができ、その次にみえる世界（物質世界）ができたのが順序であるから、このことを人間創造に当てはめると、初めに神様は人間の魂（こころ）を作り、その次に肉体をこしらえたということになる。

このようにこの世界はみえない世界・暗闇の世界から造られたということになる。すなわち此の世の中は、この夜の中であって夜から始まった世界である。1日の始まりにしても、夜の

零時より始まる如くである。夜の世界の受け持ちの神様は、月を受け持ちの神様であり始めの神様である。夜を受け持ちの神様は、夜露という水を置いていく。このようなことからこの世界は水から造られた世界であり、自然の成り立ちというのは、始めに水があることが悟れる。

五行説は、水木火土金の順番に物質がこの世に現れたことを教示すると同時に、水木火土金そして再び水木火土金と循環することも示している。繰り返すが、始めに水があって、その水から苔が生えて、水苔が草になり、木になって林になり森になって、木が擦れ合って、燃えて火になり、燃えた木は、土になり、土が固って石や金になる。そして金が結露したり石が砕けたりすると、再び水に戻るという循環運動、円運動を行っている。この円運動の法則を学ぶのが東洋医学や東洋哲学の基礎であり、具体的には五行、十干、十二支、九星学ということになる。五行説をまとめたものが、表3に示したものである。

また古来より人間が非常な関心を持ってきた「人間は死んだらどうなるのか」という問題についても、この円運動の中に答えのヒントがあるように思われる。この世の中は何の様に出来ているのかと考える事は人間として絶対に必要なことである。何故ならば人間はこの世の中に

生きているからである。それでは人間が生きて行く為に世の中はどのような構造であるかを知ることが必要である。その構造に逆らわずに合わせて通るのが世の中より後から造られた人間の筋道である。このように考えると、この世の中が延々として続いていることに気が付く。延々として続く働きは世の中の構造の一つであって、円運動の働きである。人間の住んでいる地球は太陽を中心に365日余りで自転という円運動をしながら太陽の廻りを大きな輪を画いて公転という円運動をしている。そして冬春夏秋と廻り再び冬がやってくるように季節も円運動をしている（東洋医学では1年の始まりを冬としている）。時間でいうと夜の24時でその日は終わりとなり0時より次の日が始まる。このように時間も円運動をしている（従って1日は朝昼晩夜でなく夜朝昼晩と廻っていることになる）。人間は死んだら肉体は土となり、その有機成分・無機成分は再び植物となって生まれ変わることは知られている。人間の魂（こころ）も例外ではなく、大宇宙も時間も円運動という法則によって途切れもなく延々と続いているのであるから、「人間の魂（こころ）は生まれ変わり出変わりして生き通しであること」、すなわち「人間は死んでも再び生まれ変わる」と神道や仏教がいつてきたことが悟れる。

表3 五行の配当表

五果	五菜	五畜	五穀	五声	五変	五液	五志	五惡	五味	五香	五色	五季	五支	五主	五竅	五腑	五臟	五行
李 <small>すもも</small>	韭 <small>にら</small>	鶏 <small>にわとり</small>	麦 <small>あおむぎ</small>	呼 <small>よびさけぶ</small>	握	涙 <small>なみだ</small>	怒	風	酸	臊 <small>あかづかい</small>	青	春	爪	筋	目	胆	肝	木
杏 <small>あんず</small>	薤 <small>らつきょう</small>	羊 <small>ひつじ</small>	黍 <small>きび</small>	言 <small>いう</small>	憂	汗	笑喜	熱	苦	焦	赤	夏	毛 <small>（面色）</small>	血脈	舌	小腸	心	火
棗 <small>なつめ</small>	葵 <small>あおい</small>	牛	粟 <small>あわ</small>	歌 <small>うたう</small>	噓 <small>しゃつくり</small>	涎 <small>よだれ</small>	慮思	湿	甘	香	黄	土用	乳 <small>（唇）</small>	肌肉	口	胃	脾	土
桃	葱 <small>ねぎ</small>	馬	稻	哭 <small>かなしみなく</small>	欬 <small>せき</small>	涕 <small>はなしろ</small>	憂悲	燥 <small>かわく</small>	辛	腥 <small>なまぐさい</small>	白	秋	息	皮	鼻	大腸	肺	金
栗	藿 <small>まめのは</small>	豕 <small>ぶた</small>	豆 <small>だいず</small>	呻 <small>うなる</small>	慄 <small>ふるえる</small>	唾 <small>つば</small>	驚恐	寒	鹹 <small>しおからい</small>	腐	黒	冬	髮	骨	耳	膀胱	腎	水

6. 東洋医学から見た精神症状（パニック障害を五行説で検討する）

表3を見れば、五行説では脳の記載がないことに気付く。高橋はこの理由を「人体を傷つけることの恐怖感から古代中国では粗大解剖学はあるものの、その後の2000年の間、精密解剖学へと進展することがなかった。そのため外科手術がなされず、結果として精密な脳・神経学を発展させられなかったことによる」と述べている⁹⁾。著者は高橋の意見を認めつつ、別の考え方を提起する。古代中国人は食物を摂取してつくられる血液の性状によって、喜怒哀楽などの感情が生まれることを知っていたので、脳や神経系の研究が進まなかったのではないだろうか。

臓器と感情の関係は表の五志をみれば理解されるが、具体的にこのことを解説すると、脂肪を過剰摂取すると、解毒臓器である肝臓を傷め、十分に脂肪を分解できないために血液が酸化し、カッカしたり怒り易くなったりする。即ち「怒」を木性臓器の肝の帰属とした。

陽性である肉や魚などの動物性食品を食べ過ぎると心臓が陽性となり、気分が高揚してくる。即ち「喜」を火性臓器の心の帰属とした。

脾については従来、現代解剖学の脾とする説がある。これにしたがって考えると、脾が病む、インスリン分泌が悪くなると高血糖（糖尿病）となり、その結果一日中ボーッと考え込む状態となる。即ち「思」を土性臓器の脾の帰属とした。

肺が病み、二酸化炭素と酸素のガス交換が効率よく行われず、二酸化炭素が比較的多い血液が全身を巡ると、何となく悲しい気持ちになる。即ち「悲」を金性臓器の肺の帰属とした。

最後に五行説によると、腎の五志は恐（驚）である。これは腎の力が弱ると恐れやすくなったり、驚きやすくなったりすることを意味する。

腎に異常があれば恐怖を感じるわけである。

最近、精神医学ではパニック障害が問題となっている。パニック障害とは、「パニック発作」とよばれる、急性の不安発作が繰り返し患者を襲うことを特徴とする。パニック発作は突然理由もなく強い不安が生じ、同時に激しい動悸、息苦しさ、胸苦しさ、めまいなどの身体症状が伴うもので、患者は心筋梗塞ではないか、今にも死んでしまうのではないかと考え、文字通りパニックに陥る。多くは救急車で病院に運ばれるが、病院に着いた頃にはたいてい症状は治まっていて、心電図などの検査でも異常はない。そのまま帰宅するが数日を置かずまた発作を繰り返す。やがて患者は発作を繰り返すうちにその再発を恐れて、1人で外出したり、乗り物に乗って旅行したり、車で遠出できなくなる場合が多い。パニック障害は20～40歳代の女性に比較的多く、精神科よりも救急外来や内科を受診するケースが多い。パニック障害は現代医学では原因不明であるが、東洋医学から検討すれば、表3をみると腎の五志は恐（驚）である。これは腎の力が弱ると恐怖や不安が出現したり、驚きやすくなったりするので、パニック障害は腎を傷つけて腎力を低下させたと考えられる。

では、どうして現代人は腎を傷つけて腎力を低下させたのであろうか。この問題を解明するに当たり国民1人1年当たりの供給純食料を食物需給表で検討すれば、戦前と現在を比較すると、動物性食品は10倍（肉類14倍、卵類8倍、魚介類4倍）という驚異的な増加を示している^{10) 11)}。食物中の過度のタンパク質は腎血流量と糸球体濾過率の増加を引き起こし、腎性高血圧症の原因となり、健康人にさえ進行性の糸球体硬化症と腎機能悪化を引き起こすという¹²⁾。このように動物性食品を戦前の10倍も摂取すれば、腎に負担をかけ腎力を低下させ、その結果、何らかのストレスを契機として不安や恐怖が起りやすくなると考えられないであろうか。逆

に言えばタンパク質の摂取量を抑制すれば腎の負担が軽減され、パニック障害の中核症状である不安や恐怖の改善に寄与できないであろうか。

パニック障害の治療については現代精神医学ではパロキセチン（商品名：パキシル）などのSSRIが使用されて、ある程度の効果をあげている。このようなことから大多数の人々は精神障害の治療には薬物療法が第一義であり、食事療法は身体疾患の治療にはある程度有効であっても、精神障害には無効であると考えている。実際臨床の場においても、うつ病の治療に絶食療法が時に試みられる程度である。これに対して著者はパニック障害の治療に食事療法として菜食を応用し、治療効果があったのでこれを紹介する。

【症例】29歳、男性。

主訴：喘息発作（息苦しさ・窒息感・胸痛）、動悸、強い不安、抑うつ、不眠。

現病歴：10歳で喘息発症、15歳で一時軽快した。大学卒業後、就職するも25歳ころから、強い不安、抑うつ、不眠が出現し退職となった。精神科にて抗うつ薬等の投薬及びカウンセリングを受けたが、精神症状は一向に改善せず、時に一日中臥床することもあった。不安が強くなると喘息発作が頻発するようになった。不安については誘因がなかった。今回、症状が増悪するごとに投薬が増量されることに疑問をもち受診した。

治療の経過：眠剤以外の薬物療法は積極的でなかったため、日本絶食療法学会による絶食療法を考慮したが、入院に対しては拒否的なため、外来にて動物性蛋白をとらない穀物菜食の食事療法を試みた（できるだけ少食にするために1口100回嚙む）。眠剤の屯服以外の投薬は中止した。受診時のSDS（うつ性自己評価尺度）、HRS（ハミルトンうつ病評価尺度）はそれぞれ47点、

27点であったが、投薬中止のため、1ヶ月後には70点、35点となった。このため時間をかけた精神療法を頻回に行った。しかし穀物菜食によって、従来からあった頑固な便秘が改善したためか気分が良くなり、2ヶ月後には50点、28点となったが、食事療法が乱れた4ヶ月後には60点、32点と悪化した。再び食事療法を厳守すると、6ヶ月後には35点、14点にまで改善し、喘息発作や精神症状はほとんど消失した。初診時、顔色が非常に黒色であったが、半年後にはほぼ肌色となってきた。体重は83kg（175cm）が13kg減の70kgとなった。

パニック発作の診断基準は表4の如くであるが、この患者では、動悸、息苦しさ、窒息感、胸痛を示し診断基準を満たした。さらにパニック障害の特徴である誘因なく起こる不安発作も認めたので、パニック障害と診断した。

表4 パニック障害の診断基準

以下の症状のうち4つ以上が突然に発現し、10分以内にその頂点に達する。

- (1) 動悸、心悸亢進、または心拍数の増加
- (2) 発汗
- (3) 身震いまたは震え
- (4) 息切れ感または息苦しさ
- (5) 窒息感
- (6) 胸痛または胸部不安感
- (7) 嘔気または腹部の不快感
- (8) めまい感、ふらつく感じ、頭が軽くなる感じ、気が遠くなる感じ
- (9) 現実感消失または離人症状
- (10) コントロールを失うこと、または気が狂うことに対する恐怖
- (11) 死ぬことに対する恐怖
- (12) 異常感覚（感覚麻痺またはうずき感）
- (13) 冷感または熱感

この症例で患者の従来のは食事、主食を殆どとらず、魚・肉・卵を主とした副食中心の食事であった。この患者に限らず、現代人は戦前と

比較すると、動物性食品を約10倍摂取していることは述べた。このように動物性食品を過剰に摂取すれば、腎に負担をかけ腎力を低下させ、その結果、何らかのストレスを契機として不安や恐怖が起りやすくなり、菜食という低タンパク食によって改善した好例がこのケースである。

[参考文献]

- 1) 鈴木英鷹“食養手当て法第3版”清風堂書店, 大阪, 2002, p.4.
- 2) 本田 済“易(上)”朝日新聞社, 東京, 1978, p.9.
- 3) 森下宗司“東洋医学入門”谷口書店, 東京, 1992, p.26.
- 4) 小林三剛“東洋医学講座第1巻”自然社, 東京, 1979, p.76.
- 5) 桜沢如一“無双原理・易”日本CI協会, 東京, 1983.
- 6) 桜沢如一“東洋医学の哲学”日本CI協会, 東京, 1973, p.14-15.
- 7) 浅見宗平“ふしぎな記録 第8巻改訂版”自由宗教一神会出版部, 千葉, 2002, p.36-39.
- 8) 浅見宗平“不思議な記録 第15巻”自由宗教一神会出版部, 千葉, 1996, p.26-34.
- 9) 高橋肱正“漢方薬は効かない”KKベストセラーズ, 東京, 1993, p.181-184.
- 10) 農林水産省総合食料局“平成17年度 食料需給表”農林統計協会, 東京, 2007.
- 11) 安達 巖“新版日本型食生活の歴史”新泉社, 東京, 1993, p.266-267.
- 12) Brenner, B. M. et al. Dietary protein intake and the progressive nature of kidney disease. N. Engl. J. Med. 1982, 307 : 652.