

第27回 江古田図書館個性づくりテーマ展示



東洋医学



～東洋医学の世界へようこそ～

“東洋医学”といえば

「おまじない」という印象をお持ちの方も多いかもかもしれません。

ところが、医療の発達のめざましい現在に在って

東洋医学はますます、注目を集めています。

近年では大学病院のほとんどが、東洋医学による治療を行っているそうです。

今、なぜ、敢えて東洋医学が求められるのでしょうか？

「おまじない」にはとどまらない、東洋医学の世界を覗いてみましょう。



展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2015年10月31日（土）～12月24日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11

TEL：03-3319-9301

NAKANO CITY & AREA TOURISM BUREAU



中野区認定観光資源
2014

東洋医学って何？



東洋医学を広義で捉えると、アジア圏における伝統医学を指し、インドのアーユルヴェーダ、チベット医学、中国伝統医学などを含みます。しかし、現在一般的に日本で用いられている“東洋医学”という言葉は、中国を起源とする、鍼灸や漢方薬などによる治療を主に指しているようです。中国の医学は7～8世紀に日本に伝わり、その後、日本人の体質や日本の風土に合わせて“漢方医学”として発達しました。

西洋医学と東洋医学。
どちらが良い？というより、
基本的な概念が
大きく異なるのだワン。



西洋医学との違い

西洋

東洋

特徴

- ・局所的に分析
- ・理論的、科学的な医学

- ・全身を統合的に捉える
- ・経験的な医学

分析方法

- ・徹底的に検査を行い、精度の高い客観的なデータをもとに診断。
- ・正常値を基準とし、数値が正常範囲内であれば治療対象としない。

- ・医師が五感を駆使して、全体的にも局所的にも診察し、経験をもとに主観的に判断。
- ・患者の自覚症状を重視する。

治療方法

- ・単一成分で生成された化学的な薬を用いる。効果が鋭い反面、副作用が多い。

- ・自然成分の生薬を組み合わせた漢方や鍼灸を用いることにより、自己治癒力を引き出す。

東洋医学の強み

東洋医学では、「自己治癒力を引き出す」「バランスを整える」ということを得意としています。

西洋医学ではピンポイントの治療を行う為、その鋭い効果によって治療後に副作用が出たり、生体バランスに崩れを来たすこともあります。

西洋医学の精度が高まるにつれ、崩れたバランスを整える、東洋医学の出番も却って増えているというわけです。

西洋医学の治療と東洋医学の治療との両方を併行させるケースも少なくないそうです。



治療手段の例



鍼



灸



手技(按摩・指圧など)



漢方



薬膳



気功

こんな症状に

東洋医学は、慢性疾患、治療期間が長い性質の病気、西洋医学で治りにくい病気、老年病、生体バランスの崩れから起こる病気の治療を得意とします。

例:頭痛 不眠 めまい 便秘 慢性の下痢 腰痛 冷え性 不妊 アレルギー性疾患 生理痛 更年期障害 自律神経失調症 肩こり 胃潰瘍 高血圧 低血圧 糖尿病 喘息 リウマチ じんましん 眼精疲労 むくみ 動悸 排尿障害 肥満 倦怠感 など

～思い当たる症状がありましたら、東洋医学を扱う医療機関で相談されてみてはいかがでしょうか。～



参考:『図解 東洋医学のしくみと治療法がわかる本』 丁 宗鐵/著 ナツメ社
『実用 東洋医学』 伊藤 剛/著 学研パブリッシング
『徹底図解 東洋医学 のしくみ』 兵頭 明/監修 新星出版社
『東洋医学ってなんだろう?』 折茂 肇/監修 大蔵省印刷局

おすすめ展示資料

『はじめての漢方医学』

入江 祥史／著 創元社

漢方には、同じ症例でも患者の体質・状態によって処方が変わる、という特色があります。

西洋医学にはない観点を持っている為ですが、漢方の考え方もそれはそれで、ちゃんと道理に適っているなあ〜と、感心してしまいました。

とはいえ、漢方至上主義の視点で語っているわけではないところがまた、奥深さを感じさせる指南書です。



490.9 イ

『「手」をもむ、触る、押すだけで、たちまち健康になる!』

柳本 真弓／著 マガジンハウス

東洋医学では、心身の不調を整える手段の一つとしてツボ押しが有効とされています。

「手」には、不調を整えるために重要なツボが多く集まっています。ツボは 背中や足の裏にもありますが、いつでも手軽に刺激出来るのは、手が一番簡単ですね。肩こりや風邪の症状にも効果的です。セルフケアの一つとして、取り入れてみませんか？



492.7 ヤ

『養生こよみ』

若林 理砂／著 飛鳥新社

舌を見たり、肌の調子だったり、便のにおいから、自分の体調を知ることができます。

そのためには、自分を知ることが大切です。自分の体質を知るための簡単なチェックテストや、季節ごとの暮らし方をタイプ別に紹介しています。

特別なことはせずに、無理せずリズムカルに過ごすことで、丈夫な心身になりましょう。そうすれば、多少、羽目をはずして不養生しても、気兼ねなく楽しめます♪



498.3 ワ

展示図書リスト

1. 東洋医学について

| 書名 | 編著者 | 出版者 | 出版年 | 分類 |
|---------------------|------------|-----------|------|-------|
| 東洋医学のきほん帳 | 伊藤 剛 | 学研パブリッシング | 2014 | 490.9 |
| いちばんわかりやすい東洋医学の基本講座 | 佐藤 弘/監修 | 成美堂出版 | 2013 | 490.9 |
| マンガでわかる東洋医学 | 根本 幸夫 | 池田書店 | 2013 | 490.9 |
| 図解東洋医学のしくみと治療法がわかる本 | 丁 宗鐵 | ナツメ社 | 2010 | 490.9 |
| 実用東洋医学 | 根本 幸夫 | 池田書店 | 2008 | 490.9 |
| アジアの伝統医学 | 高橋 澄子/[ほか] | 出帆新社 | 2004 | 490.9 |

2. 薬膳・漢方について

| 書名 | 著者 | 出版者 | 出版年 | 分類 |
|------------------------------|---------------------|----------------|------|-------|
| 家庭でつくる薬膳薬酒 | 謝 敏琪 | 金園社 | 2015 | 498.5 |
| 舌を、見る、動かす、食べるで健康になる！ | 平地 治美 | 日貿出版社 | 2015 | 490.9 |
| 女性のための自分で選べる漢方の本 | 大澤 稔 | PHPエディターズ・グループ | 2015 | 495 |
| 症状別&病気別でわかるすぐに使える漢方薬入門 | 関水 康彰 | 技術評論社 | 2015 | 499.8 |
| 漢方薬・生薬の教科書 | 花輪 壽彦/監修 | 新星出版社 | 2015 | 490.9 |
| からだを整える薬膳スープ | 植木 もも子 | マイナビ | 2015 | 498.5 |
| 読んで好きになる漢方薬の話 | 吉富 博樹 | たにぐち書店 | 2015 | 499.8 |
| 家庭で楽しむ薬膳レシピ | 辰巳 洋/監修 | 緑書房 | 2014 | 498.5 |
| 西洋医がすすめる、カラダが瞬時によみがえるサイエンス漢方 | 井齋 偉矢 | S Bクリエイティブ | 2014 | 490.9 |
| いちばんわかりやすい漢方の基本講座 | 佐藤 弘/総監修 | 成美堂出版 | 2014 | 490.9 |
| 家庭で楽しむ韓国薬膳料理 | 新開 ミヤ子/著 薬日本堂/監修 | 河出書房新社 | 2013 | 596.2 |
| ひとりごはんの薬膳レシピ | 鳥海 明子 | 誠文堂新光社 | 2012 | 596 |

3. ツボ・お灸について

| 書名 | 著者 | 出版者 | 出版年 | 分類 |
|--------------------|---------|-------|------|-------|
| こんにゃくお灸 | 橋爪 佐和子 | かんき出版 | 2015 | 492.7 |
| 図解東洋医学人体の経穴<ツボ>と経絡 | 守口 龍三 | ナツメ社 | 2014 | 490.9 |
| 指3本で確実に捉える不調に効くツボ | 柳本 真弓 | NHK出版 | 2013 | 492.7 |
| 即効100ツボ | 伊藤 剛 | 高橋書店 | 2012 | 492.7 |
| 経絡・ツボの教科書 | 兵頭 明/監修 | 新星出版社 | 2012 | 490.9 |

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「東洋医学」について詳しく調べるための方法

作成日 2015/10/31

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

| |
|---|
| 東洋医学、漢方医学、鍼灸治療、漢方薬、漢方、鍼灸、ツボ、お灸、新陳代謝、自然治癒力、五臓六腑、陰陽・五行、気・血・津液、内因、湿熱、腎陽虚、脾虚、血虚、冷え、未病 |
|---|

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

| 分類記号 | 分野 | 分類記号 | 分野 | 分類記号 | 分野 |
|-------|------|-------|------|-------|-----|
| 490.9 | 東洋医学 | 492.7 | 民間療法 | 498.3 | 健康法 |



◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/l/>（携帯）



◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。



◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。



3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には『きょうの健康』NHK出版、『壮快』マキノ出版、

『日経ヘルス』日経BP社があります。

・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版、『介護ビジョン』株式会社日本医療企画などがあります。

・利用者開放端末（OPAC）や、中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。



4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索
- ・閩蔵Ⅱビジュアル 1879年から1989年までの朝日新聞紙面イメージを検索
1985年から当日までの朝日新聞、AERA（創刊号～）、
週刊朝日（2000年4月～）の検索
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
- ・マガジンプラス 一般雑誌紙・専門雑誌の記事検索や学術論文等の検索
- ・WHOPLUS 歴史上の人物から現在活躍中の人物まで約32万人のプロフィールなどを検索
- ・法情報総合データベース D1-Law.com 判例情報・法律等の改廃履歴・法律判例文献情報を検索

6. 関連機関のホームページで調べる

◎中野区ホームページ

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

「健康な体づくりのために」「医療機関のご案内」の情報が 있습니다。



◎厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/>

健康に生活するための様々な情報が 있습니다。

◎日本東洋医学会

<http://www.jsom.or.jp/universally/index.html>

厚生労働省による漢方専門医認定機関として認可を受けています。

漢方の基本的概念や、ちょっとした情報をわかりやすく紹介しています。



◎公益社団法人 日本鍼灸師会

<http://www.harikyu.or.jp/index.html>

「鍼灸」について、様々な情報が掲載されています。

「鍼灸治療」とはどんな感じなのかを、MOVIE で説明しています。



◎全国健康保険協会

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

病気や怪我をした時の病院のかかり方や、はり・きゅうのかかりかた等が紹介されています。



江古田げんき倶楽部 バックナンバータイトル一覧

- 第1回 「うつ病 正しい理解が治療の第一歩」
- 第2回 「食べて 治す！」
- 第3回 「肩こり・腰痛これが効く！」
- 第4回 「冷え症改善！」
- 第5回 「アレルギーのはなし」
- 第6回 「目をいたわる」
- 第7回 「眠り」
- 第8回 「気になる もの忘れ」
- 第9回 「知りたい！ダイエット」
- 第10回 「病院と薬について知る」
- 第11回 「ウォーキング」
- 第12回 「がんと向きあう」
- 第13回 「歯の健康」
- 第14回 「めざめよ！脳」
- 第15回 「子どもと病～みんなで病と向きあう～」
- 第16回 「防ごう！生活習慣病」
- 第17回 「デトックス」
- 第18回 「体幹を鍛えよう」
- 第19回 「夏を元気に乗り越えよう！」
- 第20回 「栄養管理」
- 第21回 「ストレス」
- 第22回 「ウイルス」
- 第23回 「皮膚トラブル」
- 第24回 「姿勢」
- 第25回 「腸内環境」
- 第26回 「認知症」

江古田げんき倶楽部のバックナンバーは
中野区立図書館のHP か、
江古田図書館2階 健康医療情報コーナーで
ご覧いただけます。

今までにご紹介した本もすべて
こちらのコーナーでお手にとって
ご覧いただけますので、
是非、ご活用ください。



編集後記

「江古田を元気に！」を合言葉に医療・健康情報の収集に取り組んでいます。

今回採り上げた「東洋医学」についての情報が、みなさんの日常生活のお役に立てば幸いです。

次回は「生活の中のアレルギーとその症状」を予定しています。ご期待ください。