

「医食同源」という言葉がある。大辞林には「病気の治療も普段の食事も、ともに人間の生命を養い健康を維持するためのもので、その源は同じであるとする考え方。…」とある。中国の古くからの思想を表す言葉として、盛んに民間療法の宣伝に使われている。しかし実際には中国での「薬食同源」という言葉が日本で変えられたものであるらしい。

「医食同源」が中国の古い言葉でないとしても、中国の古い思想を表していないとは言えない。「食」を食材や料理だけでなく、つまり〈何を食べるか〉だけでなく、〈いつ、どの位、どう食べるか・食べないか〉という、広い意味での食事としてとらえる。それならば、そうした広い意味での食事を指導し、病気を予防する「食医」として、既に病気になった人を治療する「疾医」とともに置いた東洋医学の伝統とつながることができる。

「薬食同源」での「食」は食材や料理を意味する。中国では自然物とその独自の思想に基づいて分類され、有益か有害かが研究されてきた歴史があり、その中で薬効の強いものは薬材となり、食するに適したものは食材となっている。「薬食同源」(薬材も食材も源は同じである)とは、この事をいう。

民間療法の宣伝にこうした言葉が使われるのは、現代薬に不安を持つ人々に、日常の食事の延長にあるもので安全であり、しかも効果があると訴える為なのだろう。

「薬(くすり)」という言葉は、副作用等の不安感を持たせる反面、それ以上に期待感を持たせ、「薬」と付けば、ありがたがられる。いっそ「薬物」とすれば、イメージが中和されていいだろう。

端的に言えば、薬物とはからだに与える作用が強い物質である。その作用が良いか悪いかはどうかで決まる。からだは正常な状態から偏り歪んだ状態が病気である。熱くなる方向に傾いて病気になった人を、冷やす作用がある薬物は回復させるが、熱くする作用の薬物では更に悪化させる。

殺人にも使われたトリカブト(附子)は漢方の生薬であり、極めて作用が強い。水毒で冷えの強い人に使われる。エネルギー過剰で

熱がりの人に使えば、病気は悪化する。

漢方の大家・吉益東洞の医説が記録された『医断』(註)には「薬は草木にして、偏性の者なり。偏性の気は、皆毒有り。此の毒を以て彼の毒を除くのみ。」とある。「彼の毒」とは病気の原因となっている水毒や血毒などをいう。「薬食同源」と同時に、「薬毒同源」ということが言われなければならないだろう。

「薬毒同源」ということが『神農本草経』という生薬を分類した東洋医学の古典にも現れている。そこでは、生薬が上薬・中薬・下薬に分けられ、附子や私たちが日常食べているショウガやゴマも載っている。上薬とは長く用いて害がなく養生向けのものであり、下薬とは長く用いると害があるが治療には大きな効果を発揮する薬物である。中薬はその中間である。つまり毒が強い程、治療効果が大きく、より「薬」的であり、毒が弱い程、治療効果は緩慢で、より「食」的であるということである。

民間療法の生薬が、もし効果が大きいならば、それは毒性も強いと考えなければならない。合う人には「薬」となるが、合わない人には「毒」になる。「万病・万人に効く」生薬は病気の

治療にはたいして効果はないということになる。味は落ちるが、一般の食材と同じくからだを養う糧とはなるだろう。

食材の効能が取り上げられるテレビ番組も多くあるが、そこで同時に、毒性が取り上げられることはない。最近、脂質栄養学会の報告が中日新聞(9月12日)に載った。「リノール酸は血中コレステロールを下げるなど、生活習慣病の予防効果があるとして、長年摂取を勧められてきたが、これに待ったをかけた形」。リノール酸の取りすぎで、心筋梗塞等の危険性が高くなるという。普通に食べていれば害にならない食品も、「良い」からと多量に摂れば害になる。普通ならば多量に摂れないものも、栄養剤のような形では摂れてしまう。

食には養生という役割があり、薬には治療という役割がある。食には食の仕方があり、薬には薬の用法がある。その混同を避けることが肝要である。(2002年9月秋分)

註：『吉益東洞大全集』(たにぐち書店刊) 所収

