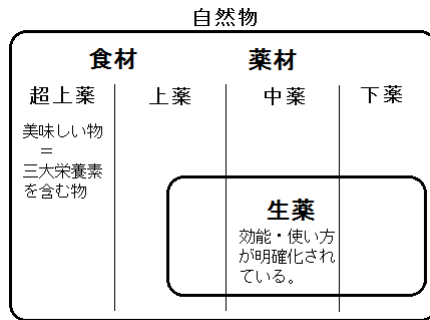


これまで考察で、自然物の何が食材となり、何が薬材となるのか、そして薬材の中で何が生薬として使われるのかが分った。食材と薬材の境は曖昧である。そこら辺のところを、「薬は偏性の者」(吉益東洞)、「上薬・中薬・下薬」(《神農本草経》)という言葉から考えてみよう。

「上薬」は毒性が少なく長く飲み続けても問題がない薬材で、逆に下薬は毒性が強く、長く続けられないものである。「薬は偏性の者」と組み合わせれば、上薬、中薬、下薬と偏性の度合いが強くなるということである。殺人にも使われたトリカブトの根(生薬名:附子)は下薬であり、冷え症などに使われる漢方薬に配合され、極めて効果がある。薬の作用はそれが必要な人には「薬」となり、必要ない人には「毒」となる(「薬毒一如」)。作用が強い程、毒性も強く、薬性も強い(偏性=薬性=毒性)。



【薬食同源(2)】

「上薬・中薬・下薬」の分類を「薬食同源」に結び付けてみれば、食材は「超上薬」と表現できるだろう。こうすれば、薬材と食材の垣根はなくなる。つまりは自然物全てが薬材と見ることができる。

近代栄養学によって、栄養は糖質・蛋白質・脂質・ビタミン・ミネラルに分類されている。その内、生物体の構成物質及びエネルギー源となる糖質・蛋白質・脂質が三大栄養素とされている。食材=超上薬にはこれらが多く含まれている。一方、薬材の構成成分の主役は三大栄養素以外、つまりビタミンやミネラルやその他の物質である。ビタミンとは生物の正常な発育と栄養を保つ上で、微量で重要な作用をする有機化合物の総称であり、ミネラルとは生物の生理

作用に不可欠な塩類である。その他の物質とは例えば、附子などに含まれるアルカロイド(窒素を含む塩基性の有機化合物)、柴胡などに含まれるサポニン(環状構造をもつ配糖体の一類)、葛根に含まれるフラボノイド、石膏にふくまれる含水硫酸カルシウム、あるいは多数の化合物の混合物である精油などである。それらはそのまま何らかの作用を体を与える場合もあれば、体内で形成される酵素などの材料を供給する形で間接的に作用する場合もある。

一つの自然物でも三大栄養素が多く含まれる超上薬的部分とそれ以外の上薬的部分に分けられる場合がある。例えば、玄米(生薬名:粳米)や小麦(生薬としては、「しょうばく」と読む)は、生薬として用いられる時は煎じるから、三大栄養素の摂取が目的ではなく、上薬的部分が目的だろう。この様に見ていけば、他の食品でも、例えば、リンゴの皮や、煮干の内臓、豚の軟骨などは上薬だと言っている。

東洋の食養生として一物全体食、つまり、食材の可食部を全て食べることを心掛けることは、三大栄養素と共に、様々な上薬を摂取することになるわけである。ところが現代は、白米が食べられ、精白された小麦粉が使われ、リンゴの皮は剥かれ、煮干は頭・内臓が取り除かれてダシが取られているだけでなく、様々な精製材料による加工食品がよく食べられている。以前だったら、食事を通して自ずと摂取されていた上薬が摂取されなくなっている。他方で下薬である対症療法的な西洋薬が、病の根本に無関係に、盛んに使われている。現代の病的側面の一部である。(2015年1月大雪)