医師と患者の時間感覚

修琴堂大塚医院　渡辺 賢治

『ゾウの時間ネズミの時間』という名著があります。本川達雄による科学の本で、内容は生物学の話です。体の大きさが食べる量や寿命、心拍数とどのような関係にあるのかを、大きさの違う動物を比較して分かりやすく説明しています。からだの大きなゾウはネズミに比べて長寿ですが、生涯の心拍数はゾウもネズミも大差がないそうです。寿命が違うと、同じ時間に対しての長さの感じ方は違うようです。この話を持ってきた理由は、医師と患者の時間感覚もずれていると治療が困難になるので、合わせておく必要があります。

待てない現代人

日本人は時間に正確です。電車が少しでも遅れると大きな報道になったりします。新幹線は予定時刻の10分前にプラットフォームに入ってきて、5分間で車内清掃を終わらせ、発車5分前にドアが開きます。これをブラジル人の友達に説明すると、どうしてそんなことが分かるのか？と理解できないようでした。

時間に正確だと言われる日本社会、しかし江戸時代までは今のように正確な時計で時を刻む定時法ではなく、不定時法を取っていたため、時間感覚はかなり大雑把だったようです。不定時法とは、夜明けと日暮れを基準にして昼と夜に分けてそれぞれ6等分し、その長さを一刻（いっとき）と呼んでいました。昼と夜の長さは季節によって異なり、夏と冬では相当に変わります。江戸では一刻ごとに鐘をついて、人々はそれを基準に生活していました。そういう訳ですから、待ち合わせもかなり大雑把だったようです。時間に対してはかなり寛容でした。日本人が時間に正確になったのは明治以降であり、最近特に待てない人が増えているのはスマホの影響でしょうか？映画などもネットで観る場合には2倍速にしてタイパ（タイムパフォーマンス）を重視する人が増えています。その分節約できた時間でゆとりができているか？というと少し疑問がありますが。

病気の治療期間

漢方の治療期間は病気によって全く異なります。『傷寒論』という3世紀はじめに書かれた本は、感染症の治療法でした。葛根湯という有名な漢方薬があります。風邪を引いたかな、と思った時に飲むのが一番効果的で、1服、2服で治ってしまうこともしばしばです。一方、アトピー性皮膚炎の治療は3年3ヵ月かかるといいます。もちろん短期間で改善する場合もありますし、もっと長くかかる場合もあります。しかし根気よく治療を継続していると、ある時から急に皮膚がきれいになっていくことがあります。体の内側から治っていって、表面がきれいになるのが最後になることがあります。内側が変わっている証拠に、一旦症状が改善すると、漢方薬を止めても再発することがありません。こうした体質改善ができる、というのが漢方の強みです。

継続は力なり

慢性疾患の漢方治療は時間がかかる、ということを理解していただいている方が多いので、治療がスムーズにいきます。しかし、中には慢性疾患の治療でも、すぐに結果を出して欲しい、という方もいらっしゃいます。特に海外からの患者さんに多いのですが、糖尿病の腎障害があり、漢方ですぐに治して欲しい、という

類の例です。糖尿病性腎症は、条件によって異なりますが、糖尿病発症から腎症は徐々に進行して、15年以上経過して蛋白尿が出るようになります。それを短期間で治すのは不可能です。このシリーズで繰り返し強調してきましたが、病気が目に見えるようになるまで相当時間かかる、ということです。病気になった期間だけ、治療に要する、といいます。長い時間をかけて、病気に向かって突き進んでしまった道を後戻りするのですから、それなりに時間がかかります。それを聞くと高齢の方などは、自分には時間がないからだめだとあきらめてしまう方もいらっしゃるかもしれませんが、決してそうではありません。

80代女性で、頭が重くてつらい、と来院された方がいらっしゃいました。診察すると首が前に落ちてしまっています。首が前に落ちてしまうのは「首下がり症」と言います。いろいろな原因があり、背骨の変形がひどいと改善が難しい場合もあります。しかしその方は前肩と反り腰が進行していましたが、意識すれば首を真っ直ぐ近くにすることができました。頭が毎日重くてつらいのは、首の位置からきているので、姿勢を正して、頭の位置を背骨の上に持っていくように努力する必要があります、という話をして、漢方薬で首の筋肉を緩めるようにし、お腹周りのインナーマッスルを鍛えるように言いました。お腹周り?と思われるかもしれませんが、正しい姿勢は腹筋・背筋およびその奥にあるインナーマッスルがしっかりしてこそ保たれるのです。

それまで頭が重くて何もできないと思い込んでいた方でしたが、パーソナルトレーニングを開始し、診察の度に頭の位置が良くなってきました。1年後、頭痛はすっかり取れたと言います。もともと積極的な方だったようで、調子が良くなったら英会話スクールに通い始めました。漢方でいう「心身一如（しんしんいちにょ）」です。体の不調が取れると心も軽くなり、何事にも積極的になります。

「患者中心医療」という言葉があります。私はこの言葉を、「自分の最高の主治医は自分」であり、生活上の注意でできることはすべてやった上で、薬に補助をしてもらう、という解釈をしています。

医師と患者の時間感覚

治療の方向性と治療期間の時間感覚が合っている時は、漢方治療もうまくいくものです。そこにずれが生じると治療を継続してもらえなかったり、治療の満足度が下がったりします。そこで、なるべく治療の目標と治療期間の予測を患者さんと共有するようにしています。たとえばパニック障害や起立性調節障害などは数か月で改善することが多いですし、皮膚疾患でもにきびなどはそれほど長くかかりません。一方貨幣状湿疹やアトピー性皮膚炎は年単位の根気強い治療が必要になることが多いです。

漢方薬への反応をみながら治療期間の予測は修正されますが、おおよその目安を共有しておくことで、治療を完結することが可能になるのです。

わたなべけんじ
渡辺賢治

慶應義塾大学医学部卒。慶應義塾大学医学部内科、東海大学医学部免疫学教室に国内留学後、米国スタンフォード大学遺伝学教室に留学。帰国後北里研究所（現北里大学）東洋医学総合研究所、慶應義塾大学医学部漢方医学センター長、慶應義塾大学環境情報学部教授を経て、1931年に開設された漢方専門医院、修琴堂大塚医院院長に就任。横浜薬科大学学長補佐・特別招聘教授、奈良県顧問、神奈川県顧問、漢方産業化推進研究会代表理事、日本臨床漢方医会副理事長、WHO医学科学諮問委員、WHO伝統医学分類委員会共同議長等を兼ねる。1900年以来、西洋医学のみだった国際疾病分類の、第11改訂（2019年）に、伝統医療が初めて取り入れられたが、2005年からプロジェクトの共同議長として長年尽力。主な著書に『漢方医学　同病異治の哲学』（講談社学術文庫）、『未病図鑑』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）、『漢方で感染症からカラダを守る』（ブックマン社）など。