

ヘルスケアとしての漢方

2014年3月2日

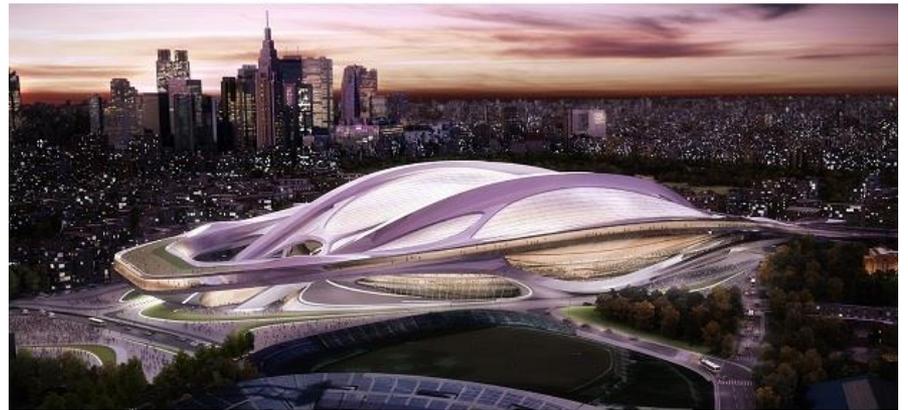
漢方デスク株式会社

葉山 茂一

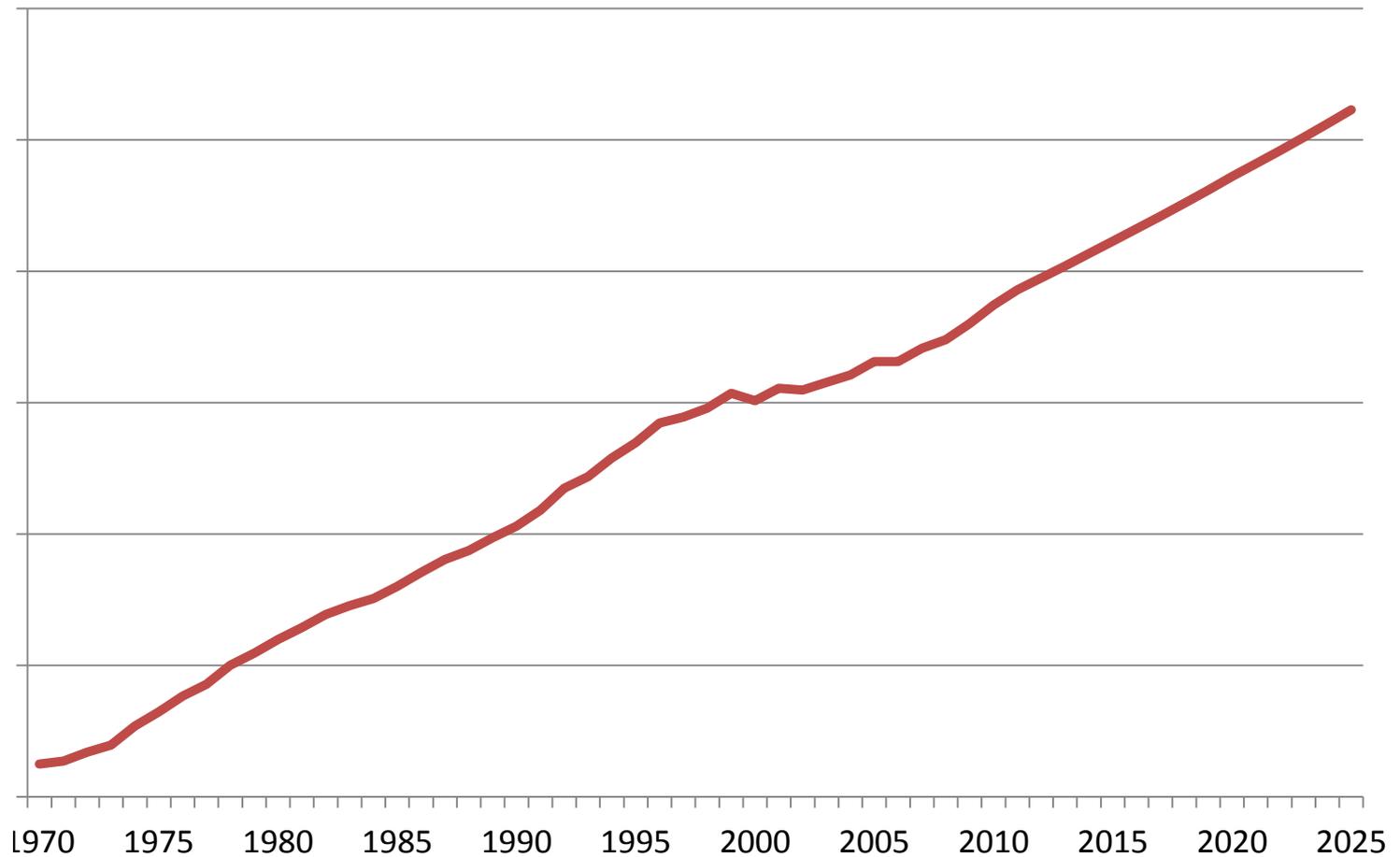
2020年の日本



TOKYO ● 2020



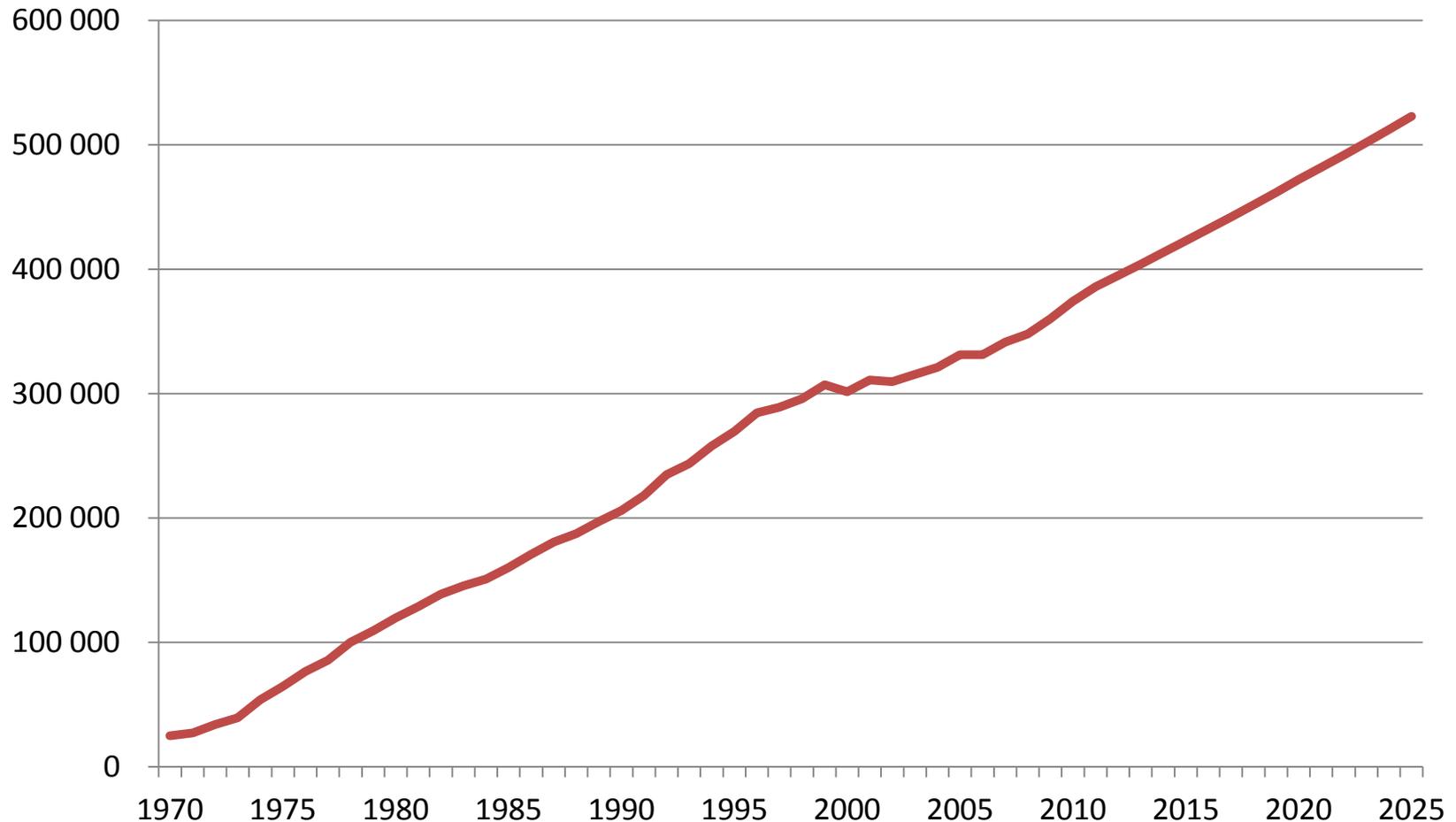
2020年まで日本はうなぎのぼり？



日本の国民医療費の推移と予測

厚生労働省、1970-2020(2012年以降は予測値)

(億円)



この事態をどう乗り切るか？

これまでの医療

これからの医療

主体者

医療従事者

患者

医療情報

医療機関が管理

患者にも共有

治療方針

病気になってから
病院に行く

病気になる前の
未病の段階で治す



「ヘルスケアとしての漢方」の役割が
見直されるべきではないか

漢方デスクのはじまり



漢方



総合ポータルサイトとしての漢方デスク

http://www.kampodesk.com

非漢方ユーザーが多い

総合的なコンテンツの提供

漢方デスク

漢方・薬膳の総合ポータルサイト
かんたん診断、なんでも検索

Google™ カスタム検索

漢方医検索 ▶ 薬局検索 ▶

タイプ診断する
初めての方はこちら
3分でかんたん診断
漢方のタイプの色々

症状からさがす
冷え症 風邪予防
神経痛 産後の肥立ち
インフルエンザ予防

タイプを知る
気虚 血虚 水毒 気逆
気うつ・気滞 瘀血
下焦の虚 亡津液

薬膳を始める
レシピをさがす
食材をさがす
食材の効能をさがす

季節から始める
四季の薬膳
生活習慣の提案
おすすめ食材

ツボから始める
ツボとは何か
ツボ療法の実践
主要なツボの一覧

漢方薬をさがす
葛根湯 麻黄湯
柴胡桂枝湯 五苓散
桂枝茯苓丸 人参湯

漢方をまなぶ
漢方の歴史
漢方の特徴
漢方を知る知識

薬膳をまなぶ
基本の考え方
薬膳レシピの作り方
薬膳レクチャー

12月10日のおすすめピックアップ

専門家による薬膳レシピ

漢方デスクニュース

最新のダイエット法から呼吸を意識するだけの簡単ダイエット法まで。ダイエット関連ニュースのまとめ 12/10 **new**

便秘のスペシャリストによる便秘解消指南も！便秘関連ニュースのまとめ 12/10 **new**

簡単にできる温ケアから人気モデルの美容法のニュースまとめ 12/9

食、足裏、潤い。疲れはこうして取れる、疲れ関連ニュースのまとめ 12/9

さつまいもと大豆のスープ
こんな症状に：かまないといえぬタイプの便秘

▶ 他の薬膳レシピをみる ▶ 他のニュースをよむ

ユーザーの声を活用したコンテンツ作り

実践を促す仕組み作り

他媒体でも取り上げられています

クックパッド

ヤフービューティー

日経産業新聞

日本テレビ「シューイチ」

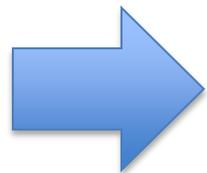
プレジデント

サービス開発上の気付き： ありがちなコミュニケーション



漢方って本当に素晴らしいんです！
私は〇〇というお薬を飲んだら、、、

はあ、そうですか、、、
(この話、いつまで終わるんだろう)



漢方の素晴らしさをそのまま伝えようとしても
伝わらない！
身近な問題解決に役立つか示す必要がある

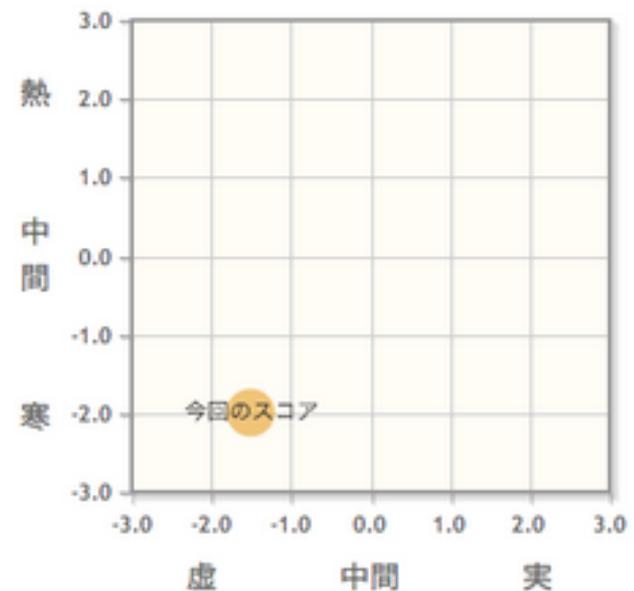
漢方をもっと身近にする仕組み①

タイプ診断

からだのバランスを診る
『気血水スコア』の例



病気に対するからだの反応を診る
『虚実・寒熱スコア』の例



漢方をもっと身近にする仕組み②

タイプに合わせた養生法

タイプごとの食材・薬膳

おすすめ食材

ブリ 鯛 米 鶏肉 生肉

専門家によるかんたん漢方薬膳レシピ

補気鶏粥
 対応証：気虚証(ききょしょう)
 気を補うお粥です。体力や免疫力が落ちた時に効果的です。やさしい味ながらも大豆...
 材料：もち米/水/鶏もも肉/生姜/塩/乾燥大豆/長ねぎ/しそ

タイプごとのツボ療法・生活習慣

ツボ療法

ツボはそれぞれの漢方のタイプごとに位置が決まっています。以下のツボの位置とその対処法をお試しください。

ツボの位置	ツボへの対処【補法(ほほう)】
<p>足三里 (あしさんり)</p> <p>ヒザ関節下の外側のくぼみから指4本分下にさがった所</p>	<p>以下のどれかを試してみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・(可能であれば)お灸をする ・ゆっくりとやさしく揉む ・息を吐く時に押し、吸うときに戻す <p>▶ 詳しい方法はこちら</p>

生活習慣の改善

おすすめ生活習慣	避けた方がよい生活習慣
<p>休息をとる、規則正しい生活をする、適度な運動</p>	<p>暴飲暴食、過労、夜更かし、無理なダイエット</p>

漢方をもっと身近にする仕組み③

漢方医への無料漢方相談

ユーザーからの質問

[トップページ](#) > [みんなの漢方相談](#) > [扁桃腺が弱くすぐ腫れてしまいます](#)

扁桃腺が弱くすぐ腫れてしまいます

小さい頃から扁桃腺が弱く、一年に 2,3 回は腫れてしまいます。
熱を併発するときもあるのですが、熱が出ずに扁桃腺だけ腫れることもあります。

今までは毎回病院に行って炎症止めの薬を貰って居ましたが、正直毎回同じ薬を貰うだけなのに診療を受けるのも面倒臭いなぁと思っています。

外からの帰宅時などにうがい等は必ずするようにしていますし、腫れが出た時は「のどぬーるスプレー」も使用しています。

なにか他に良い方法があったら是非教えていただきたいです！！

 ヨシオリ 30代 [気うつ・気滞(きうつ・きたい)] 01月30日 17時39分

この質問に回答する

専門家からの回答

今は血虚対策を中心に

漢方デスクのタイプ診断の結果、最近調子が良くなってきている漢方薬、不眠があるがストレスはないというお話から考察するに、このごろは水毒（水滯）よりも血虚に寄っているようですね。今は血虚タイプの食材を取り入れ、温かく食べるようにすると良いでしょう。水分は適度に摂ってかまいません。気虚もあるようですので運動は疲れな程度の軽い運動を行うようにしましょう。証は季節によっても精神的なものによってもどンドン変化します。漢方薬を飲んで今ある証が改善することもあるでしょう。少し様子が違ってきたかな？と思ったらタイプ診断をして、その都度対応するようにすると良いでしょう。

 宗形佳織先生 02月24日 17時52分

ありがとうございます。

血虚対策を優先的に取り組んでみたいと思います。
ところで生薬の機能などを読んでみると、いくつもの証が出ている場合は特に、どの漢方を飲んでも「それなり」には効き目があるように思うんです。でも実際はそうではないんですね。漢方の処方なぜそこまで難しいのでしょうか？
季節によって証が変わることなど考えると、今後医師とのコミュニケーションに不安を感じます。主訴がコロコロ変わる人だと思われないでしょうか？医師との上手なコミュニケーションの方法はありますか？

 えみこ 30代 02月24日 21時25分

この質問に回答する

今後の活動

ヘルスケアからメディカルへの架け橋へ

心理的な壁: 低



健康情報の
記録管理ツール

頻度
低

 漢方デスク



高

かかりつけ医が
見つかる検索・予約

漢方薬や関連商品の
クチコミ、レコメンド



高

漢方デスクは
漢方をもっと身近にすることで
日本を元気にしていきます！

* 御協力いただける方、募集中です！！