

# ごきげん美人さん

-こまさんと始める薬膳レッスン-

河野 まき子

## はじめに

こんにちは。

「こま（さん）」こと河野まき子と申します。

私は、漢方生薬がたくさん並ぶ薬局に勤務する傍ら、ウェブサイト「こまさんちの薬膳教室」を運営し、薬膳の魅力をより多くの方にお届けするべく活動中です。

もともと私は、大きな病院の前にある薬局で働く薬剤師。

そこでは何人もの患者さんと出会い、その中には重症の患者さんも多数いらっしゃいました。現代医学の発展はすさまじく、「この薬があるから、こうして生きていける」とおっしゃる方もいらっしゃいました。

薬が必要な患者さんに、安心して飲んでいただけるよう、説明してお薬をお渡しする。

人の健康に携わる薬剤師のお仕事に、誇りを感じる瞬間です。

ただその一方で、当時の私は、なんとも言えない違和感も同時に持ちながら働いていました。

こんなにいっぱい飲みきれぬのだろうか。

それだけでおなかいっぱいになってしまいそうな薬の量。

時に、患者さんに薬を渡すのが苦痛で、「この薬は本当に必要なのだろうか。他に方法はないのだろうか」。

そんな疑問を強く抱く瞬間があり、心から納得して薬剤師の仕事をしていなかったように感じます。自分は薬剤師に向いていないのでは、と悩むこともありました。

そんな違和感や納得のいかない気持ちを自分に押し込めながら仕事をしていたからでしょうか。

いつしか自分の体にも変化が起こり始めます。

めまい、ふらつき、立っているのがつらい、軽い動悸、頻繁に起こるこむら返り。

貧血かと思われましたが、不思議なことに貧血の数値でひっかかることはありませんでした。

身体的な違和感だけでなく、精神的に影響が出ることも。憂鬱な気持ちになり涙がポロポロ出てくることもありました。

この頃から自然と、「数値に表れない不調」にどう対処していけばいいのか、ということを考えるようになりました。

そんなとき、中医学（中国伝統医学）に出会います。

中医学というتماず「漢方」を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、漢方薬を飲んで治療することだけが中医学ではありません。

中医学は、私たちの**毎日の食事や生活スタイル**をどのようにすれば健康になれるかを教えてくれます。それだけでなく、**私たちが幸せに生きるためにはどうし**

たらしいか、ヒントを与えてくれます。いわばライフスタイルの教科書。

これが薬膳や養生と言われるもので、漢方と並んで、中医学の大きな柱となっています。

医学でありながら基盤は古代哲学にある中医学。

医学なのに、その基盤が解剖学ではなく哲学にあるなんて、おかしいでしょう？  
でも、それらを学んでいく中で、なぜ自分が悩み、心が揺れ動き、体に不調が出ていたのか少しずつ明らかになっていくことに気づきました。

中医学は単なる健康法だけでなく、人間が人間らしく生きるこの意味を自分で考える、そのチャンスを与えてくれます。一人ひとりのライフスタイルや心に寄り添って、自分だけの「体と心の状態」を考える学問が中医学にあります。

私は中医学を学んでとことん自分と向き合い、自分らしく生きる喜びを再確認

しました。

もし病気になってしまったら、西洋医学の力を借りて病気を治療する。一方で、日々の生活の中に取り入れて病気にならないよう、予防の段階から関わられる医学が中医学にあります。両方をうまく使い分けて、いいとこどりをすることで、もつと心も体も軽くなれると気づいたとき、医療に対する捉え方が大きく変わりました。

当時働きながら感じていた納得のいかない気持ちも、まるで自分の中の霧が晴れていくかのように解決していったのは、そんな中医学の精神性に触れるようになってからです。

中医学や薬膳を少しずつ生活に取り入れていく。

日々の食事や毎日の過ごし方を工夫することで、身も心も穏やかにいられる自分が当たり前になっていきました。

今は、漢方を扱う薬局で働きながら医療に携わり、ウェブサイトやブログなどを通して中医学や薬膳の素晴らしさを発信しています。

中医学や薬膳、養生、というと、古くさい・難しそう、中にはうさんくさい……というイメージを持たれる方もいるかもしれませんが。

でも実際は、20代の私でも簡単に、気兼ねなく、しかも楽しく取り入れることができるのです。

この本では、**ごきげんに暮らすための薬膳メソッド**を紹介していきます。

誰でも自分の中に**ごきげんな自分**が眠っていて、それを引き出してあげること  
で今よりもっと美しくなれるはず。

そんな自分の中に眠る「理想の自分」を、「**ごきげん美人さん**」と名付けました。

ごきげん美人になれたら、幸せな毎日を過ごせるような気がしませんか？  
ぜひ今日から一緒に、ごきげん美人さんを目指していきましょう。