

4. 東洋医以外の漢方利用

現代医学は基本的に科学に基づいた、いわゆる西洋医学にのっとっています。漢方とは体や病気の考え方が異なるため、漢方の独特な診療法や世界観を習得しないと漢方薬は使いにくいと考えられてきました。しかし、漢方薬といえども西洋薬と同様に、化学物質の成分で成り立っています。このため、西洋薬と似たような働きが期待できるため、近年はあえて漢方的な診察をしなくとも、起こっている症状を確認しながら西洋医も違和感なく使うようになりました。西洋医としては以下のことを念頭に置きながら漢方を使わなくてはならないと感じています。

1) 漢方以外の薬で上手くいかないとき

漠然とした症状、更年期症状など西洋薬で対応しきれない自覚症状の方も多くおられます。症状や病態のイメージが湧くものはほと

んどは西洋薬で対応できますが、行き詰まる時は漢方の利用を考えます。

2) 2種類以上の漢方を併用しない

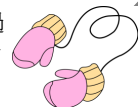
西洋薬のほとんどは単一の化学物質が成分となっています。このため併用しても、重なることはありません。漢方は数種類の薬草のエキスを組み合わせています。このため、同じ薬草成分が複数重なることになり、焦点がぼけたり副作用も出やすくなります。

3) 成分や最低限の証を確認しておく

漢方は症状で選びますが、患者さんの状態としての証が虚に近いのか実に近いのか、そして薬が温める方に働くのか、冷ます方に働くのかは確認します。また、これらの中間のものもあるのではっきりしない場合はそれを選びます。

編集後記

クリスマスに高知に出かけ、最高気温20℃という汗ばむ冬を体験してきました。とてもノンビリとした風土で、飛行機で飛ぶのは何でもない距離ですが、土佐日記が書かれた時代は都から遠く、筆者は流されたような疎外感を感じたでしょう。日本中どこにでもある小京都はご多分に漏れず土佐中村にもありました。都からやってきた人が少しでも文化的に追いつこうとして基盤の目に街を整備し、建物は建て替わっても、パリやロンドンなど、ヨーロッパの都の城塞が付け足しで拡大し混沌とした都市の道路と比べ整然としたたずまいがあり、爽快感を覚えました。その後、正月は鶴ヶ岡八幡宮の救護所の当番に出向きました。2日は気温が高めだったので、何時間も押しくらまんじゅうをしながら列に並んでいるうちのぼせて脳貧血（低血圧）になった若い方々、階段で滑って頭を打ったり、長く待って腰が立たなくなった高齢者など、混雑時にこなくてもよいのにと思うような事例もありましたが、これも正月の風物なのでしょう。正月が明けると、インフルエンザがブレイクし、熱の高い方が急増しました。そのせいで、新薬のゾフルーザが1月22日の時点で全国的に枯渇し、医療機関や薬局が混乱しています。今週のピークが過ぎると少し落ち着きますが、ぼちぼち花粉症も出ているので、どちらか判別困難な方が増えてきます。しばらく皆様にはご不便をおかけしますが、ご容赦ください。本年もどうぞよろしく。



山口内科

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船駅 徒歩10分

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

(診療時間)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

(休診日)

日曜、祝日、水曜午後

<http://www.yamaguchi-naika.com>

すこやか生活

第20巻第8号

発行日平成31年1月25日

編集：山口 泰



目次:	ページ
漢方の診察法と考え方	1
虚実を深める	2
よく使われる漢方薬	3
漢方は全く安全か?	3
東洋医以外の漢方の利用	4
編集後記	4



1. 漢方の診察法と考え方

我々、現代の医師は、解剖学、生理学、生化学、病理学、微生物学など、ルネサンス以降の科学の進歩を取り入れた学問を基礎に成り立った西洋医学を学び、その果実を毎日の医療に生かしています。漢方（東洋医学）も進歩しており、一部西洋医学の成果を取り入れていると思いますが、基本的には、数百年から二千年前に書かれた書物を元に成り立っています。これらは、中国の世界観、陰陽五行説を人体に当てはめたことから始まったようです。

まずは、四診（望・聞・問・切）と呼ばれる診察法、各々すなわち、視診と舌診・聴診・問診・脈診と腹診（お腹の視診と触診）を行います。わかりやすく言うと、皮膚や顔色を見て、舌の状態を確認し、患者さんの発する音を聞き、呼吸や排泄物の臭いを嗅いで、症状や食事、便通のことを問い、証と呼ばれる患者さんの状態を把握・診断します。

証とは、陰陽、虚実、寒熱、表裏、気血水などをもとにした体の状況で、これに基づき、証にあった漢方薬などの治療法が決

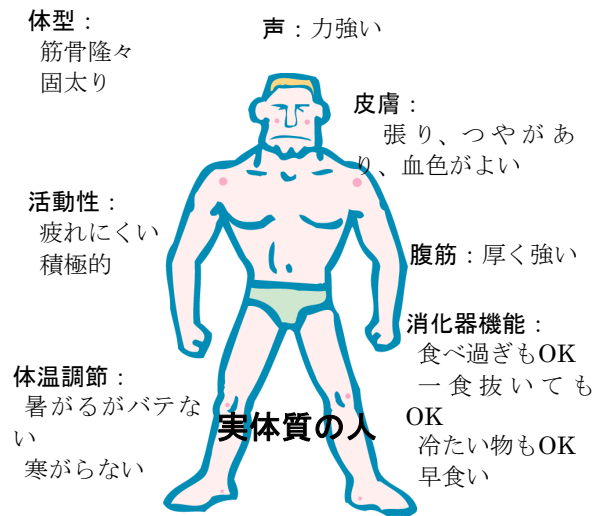
定されます。ここで、陰とは体が実際には温かいのに寒く感じ夏でも靴下が放せないような人で、陽はいつも暑い暑いと言って冬でもアイスクリームを食べるような人です。虚とは虚弱体質で、体力・気力抵抗力が低下しており、病気になりやすい人です。いつも疲れやすく食欲不振、胃もたれ腹痛、下痢などの胃腸症状を伴っています。このような人は、病気になっても体の闘病反応があまり強くありません。実とは体力・気力が満ちていて胃腸が強く、何を食べても平気な人です。病気になったときには強い闘病反応が起こっている状態を指し、インフルエンザの時に高熱が出て、節々が痛むような反応も一時的に実の証が出ていると考えられます。皮膚など体の表面が表、内臓など見えないところが裏、寒熱はそのままで、気は人の中を巡る仮想上のエネルギー、血は血液、水は尿など血液以外の液体成分を指します。

こうして一覧すると、科学的とは言えませんが経験に基づいた体系だった考え方と思われたのではないのでしょうか。

2. 虚実を少し深めてみる

1) **虚証**：虚とは空っぽの状態という意味です。前述のとおり、気力、体力、抵抗力などが空っぽになり、体が異変を起こしている訳なので、これを補わなければなりません。ガンなどの大病をしたり、過労や寝不足、そして過労などで体力がそぎ落とされたときはだれでも虚の状態に成り得ます。体力や栄養、体を形作っている成分などが足らなくなって空っぽになりますので、休養や睡眠、食事と栄養を“補う”ことで改善できる可能性がある状態と言えます。漢方ではこの補う薬を補剤と呼び、補中益気湯などが代表です。中とは胃腸を指し、胃腸を整え補いながら気を増幅させるという意味です。他に、十全大補湯や六君子湯などもこの仲間です。これらには、水や塩分を補い体液を増やす働きのある甘草が含まれています。甘草は漢方薬のおよそ7割に含まれており、主成分のグリチルリチンはアルドステロンという副腎皮質ホルモン類似の働きがあり、水分や塩分(NaCl)を体のためカリウム(K)を体外に出す働きがあり、摂りすぎるとNa過剰とK不足に陥ることがあります。また、抗アレルギー作用や抗炎症作用があり、ジンマシンや慢性肝炎の治療でも使われます。グリチルリチン自体がコルチゾールという副腎皮質ホルモンの構造式に似ており、代謝産物のグリチルレチン酸が副腎皮質ホルモンの分解を行っている酵素(11β-HSD)の働きを抑制し、体内のステロイドホルモンの作用を延長させることがこの作用機序と考えられています。

2) **実証**：実とは虚と反対で、体の中に何かを充滿している状態です。体や精神に何かを充滿していて、強い炎症などの病気と闘う反応が起きています。関節が腫れて痛い、お腹がパンパンに張ってつらい、イライラが溜まって爆発しそうなどが実の状態です。病の活発な状態とも言えます。



体質的に実の人は、図のような感じですが、なお、逆三角形とは限らず、内臓脂肪が多くお腹が出ている人も体内に充滿しているため含まれます。血液のボリュームも多く、高血圧だっったりのぼせやすかったりします。

実証の主な漢方薬：

お腹に溜まった便などを出す下剤の作用のある大黃や麻黄などがよく含まれます。麻黄の主成分であるエフェドリンは交感神経刺激アミンで、アドレナリンに似た働きがあります。このため、血圧の上昇、動悸、発汗過多、排尿障害、不眠など、交感神経緊張状態で起こる症状が出る場合があります。しかし、鼻水が止まり鼻づまりが取れ、気管支が広がるため、感冒やインフルエンザなど気道の炎症による疾患でよく用いられます。これらを含む主な漢方薬は、防風痛聖散、麻黄湯、桃核承気湯、白虎加人参湯などです。

これらは、体に充滿した物を出すために、また、関節を含め様々な体の炎症を軽減するために用いられます。

3. よく使われる漢方薬

芍薬甘草湯：

甘草が多く含まれ抗炎症効果の強い漢方薬です。こむら返りなど急に起こる筋肉のけいれんや筋肉痛、関節痛によく用いられます。夜間のこむら返りの予防には寝る前に1包飲んでおけば十分です。甘草が多いため1日に2包、3包と量を増やすとむくむことがあるので要注意です。

大黃甘草湯：常習便秘や便秘に伴うふきでもので使われます。

補中益気湯：体力減退、気力の低下、夏ばてなど、虚の症状を補うために用いられます。虚弱体質用の漢方の代表です。

六君子湯：胃もたれや消化不良、食欲不振、胃の膨満感など上部消化管の不調があり疲れやすい方(虚)に用いられます。胃腸を動かし食欲を増す、グレリンというホルモンを分泌することが知られています。

葛根湯：カゼの初期の熱感、頭痛、こわばりなどに有効で、甘草や麻黄を含み抗炎症効果があるようです。

小青竜湯：甘草や麻黄が含まれ、クシャミ鼻水、鼻づまりなど、花粉症を含む鼻炎症状に効果があります。どんな抗ヒスタミン剤でも眠くなるような方には良いかもしれ

ません。

麦門冬湯：気管支の過敏性を和らげ、その収縮を軽減し、分泌物を減らすなどして咳や痰を減らします。長引く咳やCOPDに有効と言われています。

桂枝茯苓丸：のぼせやすい、ホットフラッシュが出る、顔がほてる、体は熱いのに足が冷えるなどの症状など、更年期障害によく使われる漢方です。

加味逍遙散：月経異常や更年期障害など女性の様々な症状で使われます。具体的には、肩こり、めまい、イライラ、不安、のぼせや発汗などです。逍遙との名のごとく、様々に移ろう症状に対応できそうな名称ですね。

当帰芍薬散：若年女性の月経痛など月経不順に良いようで、虚弱な女性向けの漢方です。上記の3つは婦人科三大漢方と呼ばれています。

呉茱萸湯：偏頭痛に効く漢方として知られています。吐き気を伴う拍動性の頭痛に加え手足の冷えが強い、体力の低下した人に効果が出やすい様です。トリプタン系やエルゴタミン製剤が合わない人は試す価値があります。

漢方は全く安全か？

漢方は安全だから飲んでいるという声をよく聞きます。2000年以上前から使われている植物や鉱物の成分なので、経験的にある程度の安全性は確かめられていると思われます。しかし、近代医療の主な薬も基本的には同様な成分の物を精製したり、合成して作った物なので類似の化学物質とも言えるでしょう。また、漢方は安全だからいくつも重ねて飲んでも大丈夫と思っている方も時々見かけます。ところが漢方薬の成分をよく調べてみると、甘草、芍薬、麻黄、桂皮、柴胡、ショウガ、ハッカ、ニンジンなど主な薬草をメインにその量をさじ加減し、他の成分をトッピングしている物がほとんどです。従って違う薬だと思って飲んでいて、実は主成分が重なっている場合も多く、ある成分を摂りすぎてしまうことがあります。

また、漢方は効果が穏やかだから、長く飲まなければ効果が出ないという話もよく聞きます。しかし、漢方と言っても西洋医学の薬同様、様々です。即効性のある薬も多く、症状自体が慢性的で漠然としたものでは、週単位で飲んで初めて効果に気づくようなものもあります。月単位で飲んで差が感じられないような薬は効いていないと考えて下さい。

サプリでも漢方の効果を唱った物もあります。特にやせ薬として使うものは、利尿作用や下剤の作用が中心の成分が含まれ、下痢が止まらなかつたり塩分のバランスを崩します。また、薬剤性の肝障害や間質性肺炎を起こすこともあり、調子が悪いときは即座に中断し医師に相談して下さい。