

宮坂Drの



漢方薬の話



略歴

みやさか ふみじ
宮坂 史路 (S31. 11. 20生まれ)

昭和58年 旭川医科大学 卒業

専門科 内科 漢方内科

目 次

- P 1. 八味地黄丸について（広報誌掲載 2009.4.25）
- P 2. 当帰芍薬散について（広報誌掲載 2009.7.25）
- P 3. 人参湯（にんじんとう）について（広報誌掲載 2009.10.25）
- P 4. 屠蘇について（広報誌掲載 2010.1.25）
- P 5. 漢方の診察法について（広報誌掲載 2010.4.25）
- P 6. 五苓散（ごれいさん）について（広報誌掲載 2010.7.25）
- P 7. 五行説と漢方（広報誌掲載 2010.10.25）
- P 8. 実は風邪は得意分野なんです。（広報誌掲載 2011.1.25）
- P 9. 災害時、漢方にできること（広報誌掲載 2011.4.25）
- P 10. のどに違和感を感じたら・・・（広報誌掲載 2011.7.25）
- P 11. 肌のかゆみに効果的な「当帰飲子」（広報誌掲載 2011.10.25）
- P 12. リウマチにオススメの漢方薬（広報誌掲載 2012.1.25）
- P 13. 不眠症と漢方（広報誌掲載 2012.4.25）
- P 14. 瘀血（おけつ）（広報誌掲載 2012.7.25）
- P 15. ほてり（広報誌掲載 2012.10.25）



八味地黄丸について

八味地黄丸（はちみじおうがん）は本当によい薬です。この薬は今から二千年ほど前に中国で書かれた医学書『金匱要略（きんきようりやく）』にてでくる薬です。

そこには腰痛、脚のしびれや麻痺、尿の出が悪い、呼吸が苦しい、のどが渇く場合などに使用されると書いてあります。

八味地黄丸は今でいうアンチ・エイジング薬（老化を遅らせる薬）なのです。漢方医学的にいうと生まれる時にさすかった生命力は“腎（じん）”（腎臓ではありません）に宿り、成長や生殖を司っています。腎（じん）の働きは年とともに衰えていくのですが、これを補うのが八味地黄丸です。

年をとってくると下半身から衰えてくることが多いです。腰痛、足が冷える・しびれる・逆にほてる、男性では前立腺肥大が起こり尿の出が悪くなったり精力減退も起こります。

また、目のかすみ・白内障や耳が遠くなったりもします。口が渇くことも多いです。

以上のような老化に伴う症状を良くしてくれます。こんな薬は西洋薬にはありません。

ただ欠点としては胃腸が弱い人が服用すると胃がもたれたり下痢をしたりします。

この薬が合う人は保健薬として長く服用してもよいです。個々の症状がよくなるだけでなく体調が全体としてよくなるのも漢方薬のよいところです。思い当たる症状のある方はぜひ漢方内科へ！



地黄（ジオウ）

当帰芍薬散について

漢方診療をしていますと、女性の患者さんが圧倒的に多いです。当院の漢方内科でも患者さんの80%が女性です。また、女性誌にも漢方の記事が頻繁に掲載されます。なぜでしょうか？「漢方薬は体にやさしい」（必ずしもそうではありませんが）というイメージがあり女性に好まれやすいこともあるでしょう。しかし、最大の要因は女性には月経や妊娠・出産などに伴うトラブルがあり、それに対応する漢方薬があることだと思います。最近では「ジェンダー（性差）医学」と云って性差を意識した医療が提唱されていますが、漢方は大昔から「ジェンダー医学」なのです。

さて、当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）ですが、圧倒的に女性に使われる漢方薬です。二千年ほど前に書かれた医学書『金匱要略（きんきょうりやく）』には妊娠の際に生じる病気（症状）も書かれており、当帰芍薬散は妊娠中に起こる腹痛に使用されると書いてあります。

現代では、生理不順、不妊症、更年期障害、冷え症、慢性腎炎などに使用されます。不妊症では当帰芍薬散を服用していて妊娠した時にはそのまま服薬を続けると妊娠の経過もよくなることが多いです。

また、漢方薬にはその薬が効く“タイプ”というものがあります。当帰芍薬散は色白でぽっちゃりしており冷え性で体力があまりなさそうなタイプの人に効くことが多いです。漢方薬は本当に女性の強い味方です。



当帰（トウキ）

人參湯（にんじんとう）について

病名がつかないような日常的な体の不調に使って効果があるのが漢方薬の魅力のひとつです。私も自分の体調の悪い時に漢方薬を服用しています。

私は数年前から突然に胸の痛みが起こることがたびたびありました。かなり強い痛みでのだや背中まで痛くなっていました。初めは心臓が悪いのかなと思って心電図をとってみましたが異常はありませんでした。よくなるのに30分くらいかかっていました。

ある時、人參湯（にんじんとう）という漢方薬を飲んでみたところ5分もしないうちにスーと胸の痛みが良くなりました！！

以来、同じ症状が起きた時にはいつも服用しているのですが、必ず良くなり、私の常備薬になっています。

この人參湯（にんじんとう）は人參（にんじん）、白朮（びやくじゅつ）、甘草（かんそう）、乾姜（かんきょう）の4種類の生薬からできています。人參（朝鮮人參）は体力を補い、乾姜（“しょうが”を蒸して乾燥させたもの）はお腹や胸をじんわり温めます。私の場合は胸が冷えて痛みが出ていたんでしょう。

昔の中国の医学書『金匱要略（きんきようりやく）』にも「胸痺（きょうひ；胸の痛み）」にも使用すると書いてあります。

胸部や腹部に冷えがある人は気管支喘息やアレルギー性鼻炎にも効果がある漢方薬です。

これから寒くなっていく時期ですので、人參湯（にんじんとう）の必要な人も増えるのでは。



人參（ニンジン）

屠蘇について

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

さて、皆さんが元旦に召し上がったお屠蘇。今では日本酒をただ飲むだけということになっていますが、本当は屠蘇散（とそさん）という漢方薬を酒に浸して飲むものだったのです。ご存知でしたか？

これは中国唐代に始まった風習らしく、中国の医学書『千金方』には屠蘇散を紅色の布袋に入れて、大晦日の暮れがた井戸水に浸し、元旦に引き上げて酒に浸します。そして盃に注いで神に捧げ、無病息災を祈り年少者から順に東に向かって飲んだ等々と書かれています。日本では平安時代から始まり今日に伝えられています。

この屠蘇散の中身は時代により違いがありますが、肉桂（シナモン）、山椒（さんしょう）、白朮（びやくじゅつ）、桔梗（ききょう）、防風（ぼうふう）などの生薬で、体を温め消化を助け風邪の予防となるような薬効を持っています。この時期にはうってつけです。

現在でも屠蘇散は一部の薬局やインターネットでも販売されております。味もよく、甘めがお好きな方はみりんを加えるとよいです。皆さんもぜひ試してみてください。

でもお酒を飲みすぎては逆効果ですが。

漢方の診察法について

今回は漢方薬ではなく漢方の診察法についてお話ししましょう。

現代医学では CT など様々な診断機器が開発され使用されています。漢方ではどうでしょうか？ 漢方は古代中国で始まった医学なので診断はすべて人間の五感を使って行われます。望診（ぼうしん）、聞診（ぶんしん）、問診（もんしん）、切診（せっしん）と四つの診察法（四診—ししん—）があります。

望診は目で患者さんの顔色や動作などをみること。聞診は音（声や咳の音など）を聞いたり臭いをかいだりすること。問診は患者さんの症状をきくこと。切診は患者さんの体に触って診察することです。

漢方の診察法で特に重視されているのは脈、舌、腹の診察です。

例えば、お腹の診察（漢方では腹診—ふくしん—と言う）では、西洋医学のようにお腹の中をみているのではなく、お腹の肌触りや温度、押してみても力が強いかなどいけばお腹の反応をみてその人の体質を知ります。

名人になるとお腹に触らずとも顔色をみただけで処方する漢方薬がわかってしまうことがあります（私はそこまではできませんが）。

これは CT などの検査機器がない分、五感を使った診かたが洗練されたあるいは発達したためと考えられます。

もし昔の漢方医を現代に連れてこれたとしたら十分診療できるだろうと思います。

五苓散（ごれいさん）について

やっと暑い夏が来ようとしています。夏には“暑い・汗がでる”で冷たい飲み物や果物が欲しくなります。このためどうしても水分をとりすぎになりがちです。そんなことから具合が悪くなる方もいるのではないのでしょうか。

のどの渇きがあって水分をとるのですが、胃がいっぱいになるだけで渇きがなかなかとれない、水分をとってもあまりおしっこがでず体がだるく重くなるという人が出てきます。

これは水分が吸収されずあるいは吸収されてもうまく利用されず、水分が体で余ったり体の一部に偏ってしまうためです。こんな状態を漢方では水毒（すいどく）といい、りっぱな病気なんですね。

この水毒の治療に使う代表的な漢方薬が五苓散（ごれいさん）です。この薬は五つの生薬で体内の余分な水分をとったり巡らしたりしてくれます。しかも余分な水分はとるのですが、西洋薬の利尿剤のように体の水分を出しすぎることはありません。

夏に水分をとる時にこの五苓散の顆粒を白湯に溶かして飲んでいる（冷やして飲んでもよい）と、のどの渇きが癒され体の水分も調節してくれます。いわば漢方のスポーツドリンクなのです（おいしくはありませんが）。皆さんもこの夏試してみても。



五行説と漢方

古代中国では自然は木火土金水という5つの要素からなっており、これが循環していると考えられていました。これを五行説（ごぎょうせつ）といいます。この五行に色々なものをあてはめて物事を考えていたんです。例えば“金”は季節は秋、体の働きでは肺（肺は鼻から肺・皮膚の働きも含み呼吸や発汗を通じて体温調節をすることも含まれます）、味では辛味（からみ）が当てはまります。

秋には肺の働きが高まりますが、この時期は乾燥が強くなるので、これに対抗するためとも考えられます。しかし、肺の働きが弱い人は風邪をひきやすくなったり、鼻炎や喘息が起こりやすくなります。

これを予防したり治療するのはどうしたらよいでしょうか？

ひとつは乾布摩擦（いまどきする人は少ないかも）で皮膚を刺激したり、太極拳などで呼吸調節の訓練をすることです。もうひとつは辛味の食べ物をとることです。肺と辛味は同じ“金”で辛味は肺の働きを助け、体を温め滞っているものを発散させます（とりすぎは禁物）。

漢方薬では細辛（さいしん）という辛味のある生薬を含む小青竜湯（しょうせいりゅうとう）の出番があります。この薬は鼻炎や喘息に効果があり、体も温めるので、急に寒くなったこの時期にはよい薬です。



細辛（サイシン）

実は風邪は得意分野なんです。

風邪やインフルエンザの季節となってまいりました。実は風邪は漢方の得意分野なんです。風邪の初期に適切な漢方薬を服用すると一服か二服で治ってしまうことが少なからずあります。

風邪のひき始めはまず寒気がしてその後熱がでて体が熱くなって汗がでてきます。これは生体がウイルスなどの病原菌をやっつけるために体温を上げているのです。寒気がある時に漢方薬を服用すると体があたたまりますが、これは体温を上げるのを補助しているからなのです。そして体があたたまりきったところで汗が出て解熱し体が楽になって治るという経過をたどります。この時安易に西洋薬の解熱剤を使うと熱はさがりますが体も楽にはならず風邪を長引かせてしまいます。

風邪の漢方薬も色々ありますが、使い分けるポイントは

①汗をかいているかどうか

②のどの痛み、咳などの炎症症状が強いかどうかです。

例えば、葛根湯（かっこんとう）は汗をかいていなくて、のどの痛みなども強く、首の後ろが強く凝っているような風邪によく効きます。

また、漢方薬はインフルエンザにも有効で麻黄湯（まおうとう）という薬はタミフルとの比較では解熱までの期間はほぼ同じです。

風邪にかかった時には養生も大事です。寒気がある時にはふとんをかぶったり熱いうどん（かけうどんがよい）をフーフーいいながら食べるのもよいです。これも体温をあげるのを助けているわけです。汗はかきすぎず、しっとりかく程度がよいです。では皆様、今年もよい年を。



葛根（カッコン）

災害時、漢方にできること

3月11日午後2時46分に発生した東日本大震災。大変な災害になってしまいました。避難所で暮らす人は4月14日時点で13万9344人。被災者で体調不良を訴える方が多いと思われます。健康を守るには衣食住の環境をよくすることが一番でしょう。医療支援も大切です。漢方でできることはないでしょうか？

あります。例えば以下のような症状の改善に役立ちます。

生活が一変するので不安感、興奮（いらいら）、眠れないという症状が出るでしょう。西洋医学では抗不安薬で対応します。漢方では、精神安定作用のある竜骨（りゅうこつ：大型哺乳類の化石）や牡蛎（ほれい：カキの殻）を含んだ処方、例えば柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつほれいとう）や桂枝加竜骨牡蛎湯（けいしかりゅうこつほれいとう）などが使われます。

また、ふだんからめまい（感）を起こしやすい方は地震によって体を揺すぶられると、その後余震によるゆれがなくても、地震が起きているように体がゆらゆら・ふらふらしているように感じられることがあります。漢方ではこのような人は水毒（すいどく：体の水分のアンバランス）があると考えます。コップに水を半分くらい入れてゆすってみてください。水はしばらく中でゆらゆらするのではないのでしょうか。これに似たようなことが体の中で起こっているのです。こんな人は乗り物酔いもしやすいものです。

処方では冷えがあれば真武湯（しんぶとう）、冷えがなければ苓桂朮甘湯（りょうけいじゅつかんとう）や五苓散（ごれいさん）などが使われます。



のどに違和感を感じたら・・・

咽喉頭異常感症（いんこうとういじょうかんしょう）という病気があります。のどのところに何かがつまった感じがあるのですが、咽喉（のど）や食道（しょくどう）を調べてみても異常がない、原因がはっきりしないという病気です。

この病気は古代中国では咽中炙癰（いんちゅうしゃれん：のどに炙った肉がはりついた感じ）、江戸時代には梅核氣（ばいかくき：梅の種がのどにあるような感じ）といわれ、昔から知られていたのです。

この病気に一番多く使われる漢方薬が半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）です。漢方的に言うと、気（き：体の中のエネルギーの流れ）は頭から足に、体の中心から手足に流れていきますが、その流れが滞ってしまった時に使う薬です。特に咽喉からみぞおちあたりに気が滞った場合に使われます。

私の診た患者さんでは、家が放火され、その後心配で眠れなくなりなどの詰まった感じが出現。半夏厚朴湯の服用で良くなった方がおります。放火というストレスが発病の引き金になっています。ストレスが気の流れを止めてしまうのです。

また、この薬が効く方は几帳面で神経質な方が多いようです。

半夏厚朴湯には半夏（はんげ）、茯苓（ぶくりょう：精神安定作用がある）、厚朴（こうぼく：筋の緊張をゆるめる作用がある）、蘇葉（そよう：しその葉）、生姜（しょうきょう：しょうが、健胃作用がある）という生薬が含まれます。蘇葉のように香りのよい生薬は気の流れを良くします。

ストレスの多いこの社会、半夏厚朴湯の出番は多いです。

肌のかゆみに効果的な「当帰飲子」

秋になって空気が乾燥してくるとお肌や唇などがカサカサになることは多くの方が経験することです。また、高齢になると皮膚に潤いがなくなり湿疹がなくともかゆみができることも多くなってきます。このようなことは人工透析を受けている患者さんにもみられます。

漢方ではこのような皮膚の状態を“血（けつ）”の不足＝血虚（けっきょ）と考えることが多いです。血は血液とその働きを含めた概念ですがそれが衰えた（不足した）状態です。

体の中の血液の量が少なくなった状態（貧血）でも見られますし、実際に貧血がなくても血液が運ぶ栄養が体に行き渡らないときにも見られます。血虚の状態になると顔色が悪い、目がかすむ、脱毛、肌のかさつき、爪の色が悪い、足がつるなどの症状が現れます。

血虚に使われる代表的生薬には地黄（じおう）、当帰（とうき）、芍薬（しゃくやく）があります。地黄は“血”を補い皮膚を潤します。この地黄が入っていて乾燥性のかゆみによく使われる代表的漢方薬に当帰飲子（とうきいんし）があります。当帰飲子には“血”を補う地黄、当帰、芍薬、何首烏（かしゅう：育毛剤によく使われる）が含まれているだけでなく、防風（ぼうふう）や荊芥（けいがい）などかゆみを止める成分も含まれています。体を潤し栄養をつけながらかゆみを止めるといった感じでしょうか。単にかゆみ止めでないところが良いところです。

また、高齢者のかゆみでは八味地黄丸（はちみじおうがん）が効くことがあります。名前の通りこれにも地黄が含まれています。

リウマチにオススメの漢方薬

関節リウマチは自己の免疫作用で主に手足の関節炎をおこし、これにより関節痛、関節の変形が生じる病気です。治療は以前に比べ格段に進歩し、抗リウマチ薬や生物学的製剤などにより関節痛に悩まされず普通の人と同じ生活ができることも稀でなくなっております。現在では治療は西洋医学的治療を優先させるのが常識です。

しかし、抗リウマチ薬が副作用で使えない。治療はしているが症状がとりきれないなどの場合漢方の出番があります。実はリウマチの始めから進行した時期までいずれの場合にも漢方薬の適応があるのです。

特にリウマチが慢性になってくると、体（関節も含め）が冷えてきます。冷えに伴って余分な水分が関節にたまったりもします。低気圧がくると関節がうずく、秋になると関節が痛むなどの症状は体の冷えと水毒（水分のアンバランス）のためなのです。

そんな時には例えば桂枝加苓朮附湯（けいしかりょうじゅつぷとう）という漢方薬があります。この薬は附子（ブシ：トリカブト）や桂皮（ケイヒ：シナモン）で体の内外を温め、茯苓（ブクリョウ）、朮（ジュツ）という生薬で余分な水分をとるようなお薬です。しかもこの漢方薬は胃には割合やさしいので鎮痛剤を飲むと胃が悪くなる人にもいいです。また、神経痛にもこの薬は効果があります。漢方では神経も関節も体の表面近くにあるものは同じ薬で治療ができるのです。

関節リウマチの治療には漢方薬も考えてよいと思います。

不眠症と漢方

不眠症は色々な原因でなりますが、西洋医学では特に大きな原因がなければ治療は生活習慣の改善と睡眠薬の服用ということになります。しかし、睡眠薬の服用は長くなりがちです。

漢方ではどうでしょうか。どのような不眠症かも大事なのですが、その他にどんな症状があるのか、体力はあるのかわからないのかなども重視します。具体例をあげてみましょう。26歳の女性。生理前になると不眠が出現します。追いかける夢もみると言います。他にイライラ、不安になる、何もしたくなくなるという症状もあり、生理も不順です。診察をすると体力はなさそうでお腹をさわるとみずおちの所でドキドキと動悸が触れます。これは精神不安定な証拠です。この方には柴胡桂枝乾姜湯（さいこけいしかんきょうとう）という精神安定作用のある薬と当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）という生理を調整する漢方薬を処方しました。2週間後には不眠がなくなり、2カ月後にはイライラもなくなりました。ご主人から「人が変わった」と言われたそうです。

柴胡桂枝乾姜湯には感情が高ぶるのを抑える柴胡（さいこ）や精神不安に有効な牡蛎（ぼれい：かきの殻）が含まれています。この薬は少し冷え性で人前ではがんばって元気にふるまっていますが実は疲れやすく家に帰るとぐったりという人にもよい漢方薬です。

おけつ（瘀血）

打撲（青たんができる）、月経異常、痔。これらに共通していることはなんでしょうか？それは血液循環障害（血液の流れの滞り）があることです。これを漢方では瘀血（おけつ）と言います。瘀血は目でみてわかるので比較的診断しやすいです。たとえば、目の周りのくまや色素沈着、唇や舌が暗赤色～紫色、手の掌が赤い（お酒を飲む人でよくみられます）など。お腹を診察しますとおへその周囲や下腹部を押して痛みがあることが多いです。

現代では種々の原因で瘀血になる方がたくさんおります。肉食の多い人、たくさん飲酒する人、肝臓病の人、月経異常など産婦人科の病気、ステロイドを服用している人などです。

瘀血の治療のための漢方薬は様々ありますが代表的な薬に桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）があります。この中には牡丹皮（ぼたんぴ：皆さんご存じの花ボタンの根の皮）、桃仁（とうにん：果物の桃の種）という血液の流れをよくする生薬が含まれています。比較的体力のある人に使われます。

例えば生理痛が強く、しかも生理になるとイライラして夫や子供にあたり散らしてしまうという方にお勧めです。生理痛が良くなるだけでなく、不思議なことにイライラもなくなります。単に血液循環障害を治すだけでなくイライラなどの精神症状もよくなるのです。ここが漢方（薬）の面白いところです。

ほてり

“ほてり”という症状、皆さんも時々経験するのではないのでしょうか。この症状は体全体というより首から上がほてることが多く女性の更年期に起こることが多いようです。発汗や頭痛などを伴い、顔はほてるのに足が冷えることもあります。

これを漢方ではどう考えるのでしょうか。①いわゆる血が頭にのぼった状態。顔が少しくすんだ赤色でイライラなども伴います。黄連解毒湯（おうれんげどくとう）という漢方薬を使うことが多いです。

②血のめぐりが悪くなり（“瘀血（おけつ）”という）気が上にのぼった状態。女性ですと月経異常などを伴います。桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）や桃核承気湯（とうかくじょうきとう）という漢方薬を使うことが多いです。③いわゆる“自律神経失調”状態で物事に驚きやすいという症状も伴う場合。これには柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）などを使います。

背中がほてる、汗がでるといふ 61 歳女性。47 歳頃から症状があり、婦人科でホルモン剤を使用。ほてりは一日中あり、夜間も熱くて目覚める状態でした。この方は瘀血で気がのぼった状態でした。それで桃核承気湯（とうかくじょうきとう）と桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）を使って、「ほてりがとれ、汗も忘れるくらい」になりました。