

漢方薬を服用する為の基礎知識



Q 1. 近頃、漢方薬を飲んでいる人が増えましたがどのようなものですか？
なににでも漢方薬で効くのでしょうか？

☞ A 1. 漢方薬を服用している、服用してみたい方はたくさんいます。しかし、そのような方の中には漢方薬の本質を知らずに、間違って使われている方も多く見受けられます。誤った知識や服用では漢方薬の力を十分に発揮できないばかりか、場合によっては体に害を及ぼすこともあります。漢方薬は自覚症状があればそれだけで適応があります。しかし一般的によい適応ということになると、漢方薬を優先して使ってよいということですね。大きく分けると 5 個に分けられると思います。

1 つ目は免疫的な異常（アレルギーとかです）、2 つ目は虚弱体質（かぜを引きやすいなどです）、3 つ目は心身症傾向（落ち込みやすい等です）のある方、4 つ目は現代医学的治療で副作用が生じやすい方、（ご高齢者とかです）、5 つ目は現代医学的治療が無効だった方です。

現代医学的治療で速やかに改善する可能性の大きい方や悪性腫瘍などで手術適応が明確な方、緊急度が高い方などを除けばほぼ適応があります。

Q 2. 漢方薬の原料はなんですか？中国で行われている医学ですか？

☞ A 2. 漢方薬の原料は意外と身近にあります。生姜、シナモン、ハッカ、ナツメ、ミカンの皮、ベニバナなど非常に親近感のある植物が数多く漢方薬の原料として用いられています。漢方薬は何種類を混ぜ合わせて作られています。

しかし、ただ単に何でもかんでも混ぜているのではなく厳格な規則により行われています。漢方薬というと中国が本場のような気がしますし、日本はそれを真似して使っている人けっこういます。しかし、実は漢方という言葉は明治に日本で作られた言葉で、中国では漢方という言葉は用いず中医学と呼んでいます。つまり漢方という言葉簡単に説明すれば日本の伝統医学と言うことになります。

漢方薬の基礎は今から 2000 年ほど前の中国漢時代に張仲景という人により完成されたと言われていています。その人の書いたと言われている「傷寒論」という書物は漢方研究者にはバイブルのように重要な書物となっていますが、日本には奈良時代以前に遣唐使、遣隋使により教典や薬と一緒に日本に持ち込ま

れました。奈良の正倉院には現在でも当時の貴重な薬が保管されているのは有名です。その後、鎌倉、室町、江戸と中国からきた医学は日本の国民性と風土に合うように研究、改良そして発展しながら現代に至っています。漢方は古代中国医学を起源とし、その流れを汲む新しい日本の伝統医学のことです。

Q 3. どのような人が受診されているのですか？

☞ **A 3.** 治療の対象は、主に西洋医学的に異常所見を認めない不定愁訴群の方が多いですね。当院ではすでに多くの医療機関を受診されていて、一定の治療効果はみられるものの患者さんに充足感がなく、自覚症状がなくならないという例が他科から紹介されます。その他にも、何年も続いていた症状が消えてしまったという患者さんの口コミから、漢方治療を希望される方も少なくありません。

患者さんの年齢は赤ちゃんから高齢者まで幅広く、5対1で女性優位で、なかでも20歳代と40歳代が多いと思います。いわゆる自律神経失調症や更年期障害・心身症・身体表現性障害などで、高齢者では多くの診療科を受診され、多剤投与を受けている人もいます。

最近では、投薬数が28剤という例もありました。

十全大補湯という漢方薬をお出ししたところ現在5剤で安定しているような患者さまもいらっしゃいます。また現代の社会状況を反映して自律神経失調症と診断されている方も多いようです。西洋医学では安定剤を使用するのですが若い人にこのお薬を使用するとどうしても日常生活で眠気が問題となり来院される方も多いです。このように、西洋医学では先に進めないという状況を打破するには、漢方薬は非常に有用だと思います。

Q 4. 漢方薬を決めるときはどうするのですか？

☞ **A 4.** 漢方薬を服用するためには漢方医学の診断方法である「証」に基づいて漢方薬を決めなければなりません。それをここで書くとチンプンカンプンになるのでやめておきます。ただ、漢方薬ならば誰が飲んでも、どんな病気にも大丈夫であるという考え方は間違っています。漢方薬は人間の経験が蓄積されてできあがった薬です。新薬ならば動物実験などを行って有効性や安全性を確かめるような事を行いますが、漢方薬の場合はいきなり人体実験でした。科学が発展していなかった時代ですから致し方ないのですが、現在、私たちが用

いている漢方薬もそのような多くの人体実験を繰り返して完成されたものです。

十分な薬やまともな医療の無かった時代ですから、たぶん多くの方の犠牲の上に今の漢方薬が作られたのでしょう。それだけに漢方薬の用い方には慎重で、「薬は毒であり、偏ったものである。」という考えを基本に、有効な作用だけでなく、有害な作用にも絶えず気を配って処方を決定しています。

Q 5. 漢方薬を決めるときに重視するものは？またデメリットは？

☞ A 5. 先ほど漢方薬は漢方医学の診断方法である「証」に基づいて決めるといいましたが、つまり人間の五感に頼っています。血圧計、レントゲン、体温計や検査技術の無い当時ではそれしか方法がなかったわけです。検査技術が発展した現代でも昔とほとんど変わらない診断方法により漢方薬を決定します。漢方薬を決めるには、病名を決めるよりも病人の訴えや自覚症状、他覚症状を総合的にとらえて判断しています。

ですから、診断能力そのもの、現代医学とは比べようもありません。がんを早期に発見できるわけではないし、血液・生化学的な異常も認識できない。むしろ漢方医学は不備の多い医学です。実際に、胃がんの人の腹痛に漢方薬を使うと痛みが消えてしまう。これは患者さんにとっては大変なデメリットです。このことをふまえた上で、私たちは西洋医学的診断を行ったうえで漢方医学的な診断を行います。

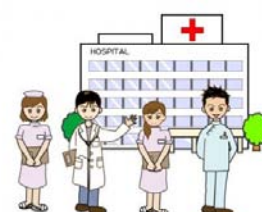
また、医業を行う上の生命線ともいえる薬をいかにうまく使ってあげられるかを考えて西洋薬、漢方薬、あるいは両者を併用するなど患者さまに一番メリットのある方法を考えています。これにより幅広く患者さんの訴えに対応できるようになると思います。

Q 6. 漢方診療を行うメリットは何ですか？

☞ A 6. 患者さんとのコミュニケーションがよくなりますね。先日も腹痛で受診した患者さんいました。2年前より続いているとのこと。すでにいくつもの病院を受診されていきました。よく聞いてみると息子さんが2年前に就職して一人になってしまい体調がよくないと話してくれました。通常行っている初診ではなかなかそこまでは話してくれません。ほかの病院でお話されましたか聞いたところ、そんなこと聞かれないから話していなかったそうです。患者さんとのコミュニケーションがとてよくなるのが、漢方治療の良さかもしれません。

自分のからだを一番知っているのは患者さんご本人です。訴えをうまく表現できない人からその症状を引き出してあげるのが医師の働きであり、的確に症状の変化を読み取れるのは患者さん自身だからです。話したいことがあってもなかなか話しづらい状況やご本人自身が関係ないこととっていたことなどを築かせてあげることができる等がメリットではないでしょうか。

Q 6. 基幹病院で漢方外来を行う理由について



☞ A 6. 現代医療の中で今後漢方医学と西洋医学の融合

が求められると思います。社会の急激な変化、人口の高齢化は、さまざまな成人病の増加をもたらしました。これらの疾患はつねに慢性に経過し、急性熱性の感染症には大きな力を発揮した西洋医学においても、その治療には難渋し、概して有効、適切な治療法を欠く場合も多くなっています。

また、7割以上の医師が日常の診療に漢方薬を用いていますが漢方医学の考え方に基づいて処方されているとは言いがたい状態です。漢方薬は漢方医学の使い方でも最も効果が現れます。

医療経済の面でも安価な漢方薬が見直され、最近では欧米諸国では代替・相補医療が多く研究されています。その動きの中で個別的な対応に優れる漢方医学に関心が寄せられるようになってきました。

幸い私のいる金沢医科大学病院は西洋医学にたけた先生方が後ろについています。西洋医学のすばらしい診察治療方法に、多くの経験を持つ漢方医学を加えることで患者さんに最善の医療を提供するためにも基幹病院での漢方外来が必要になってきています。

Q 7. ストレスと漢方の関係について？

☞ A 7. まず、『ストレス』という言葉の定義から入りましょう。1935年にハンス・セリエが「体外から加えられた要求に対する身体の特異的な反応。刺激に対して反応し、歪みを起こした状態」と定義しています。

このストレスが体調に影響する状態とは、その個人の持つ適応能力をはるかに越えるような状態が長く続くことで、過度の緊張状態に陥らせ、ついには疲弊させてしまうことです。このことは現在だけでなく昔から考えられていました。漢方でのストレスの考え方は中国の古代思想を理解しなければなりません。しかしこれを理解するのは至難の技です。

できるだけ簡単にお話しします。古代の人達は自然界のすべての物事や現象を、木、火、土、金、水という五種類の物質の運行と変化として認識していました。人と自然界の関係を解釈する手段としての五行は、人体の生理、病理、病因、診断、薬物、治療面で多大の影響を与えている考え方です。同様に人間の持つ感情も大きく5つに分けています。喜、怒、憂、悲、恐の5種類です。外界からのいろんな精神的刺激が過度であったり、長く続き精神が過度に興奮したり抑制されたりすると、人体のバランスが失調して発病すると考えました。

ストレスの原点となる考え方をお話しします。昔から「断腸の思い」とか「はらわたが煮えくり返る」などの言葉があります。これは心の問題が体に影響を与えるという、今風に言うと心身症に相当すると思います。このように心と体は密接に関連していると言うことがわかります。漢方の考え方に心身一如という考え方が当てはまります。この心身一如と心身症の決定的な違いは、心身症は心と体をあくまでも意識的に結びつけるのに対し、心身一如とははじめからひとつと扱っているところです。ですから心と体の関連をあえて意識していません。たとえば、顔が真っ赤にのぼせ、頭痛がし、不眠を訴える人を漢方では気が上衝していると考え黄連解毒湯などを処方します。つまり、のぼせ、頭痛というからだの問題と不眠という心の問題を同じ次元で取り扱ってしまいます。

では、ストレス疾患とはなんでしょう？ストレス疾患には 1) 身体に現れる心身症、2) 心の不調として表れる神経症やうつ病、3) 生活習慣の乱れによる生活習慣病などがあります。それぞれに応じた漢方薬があります。

近代医学は、病気の原因を究明し、それを取り除くことに主眼をおいてきました。その結果、多くの感染症は克服されたが、反面で心身症やアレルギー疾患、老化、動脈硬化など治療が難しい病態が新たに現われてきました。

さらに、訴えがあるのに検査成績に異常がないという理由だけで治療の対象から外されてしまったりします。そこに、患者の自覚症状を最大限に汲み上げ生体の歪みを補正し、恒常性の維持をめざす東洋医学の視点が生かせるのが漢方の特徴です。

Q 8. ストレスのタイプ別漢方処方 ＜具体的・実践的なアドバイスを＞



⇒ A 8. 漢方薬はひとりひとりの個人差を重視し、体質や病気の状態を見極めながら最適な漢方薬を使い分けていきます。同じ病名でも同じ薬を使うとは限

りません。ストレス疾患に使う漢方薬としては半夏厚朴湯、柴胡桂枝乾姜湯、柴胡加竜骨牡蛎湯、加味逍遙散、大柴胡湯、四逆散、真武湯などザーと思いつくだけでも20処方が出てきます。例えば、イライラを感じている方を例にとると、体格がよく、舌に黄色いコケがあります。

肩こり、頭痛を認めるような人には大柴胡湯、この症状にのぼせるような症状があれば黄連解毒湯、イライラを感じているときにそれを表現してしまい同僚や子供にあったってしまう人には加味逍遙散、逆に溜め込んでしまう人には抑肝散、イライラしていることが自分では自覚できずに下痢や便秘として症状が出てきてしまう人には四逆散、イライラしていることで落ち込んでしまう人には柴胡加竜骨牡蛎湯などを使っています。

一つの症状をとってもいろいろな漢方薬で治療していきます。また症状の進行度においても処方を変えていきます。長い間、同じ薬を使うこともあります。ほとんどの場合、症状が変われば薬を変えてしまうことが多いですね。

Q9. 冬に向けての漢方について教えて



A9. 1) 冷え症の漢方

足が冷えると良く眠れないとか、冷房に当たるとすぐに体調を壊してしまうとか、手足は冷えているのに顔はのぼせるなどの症状を訴える人が特に女性で多くみられます。このように体が冷えることを『冷え性』と言いますが、西洋医学的にはこれを病気ととらえていませんから血行不良を改善する末梢循環改善剤やビタミン剤を処方します。漢方は冷え性を病気ととらえているのでそれぞれの症状に応じた処方があります。

漢方の治療法は東洋医学では、冷え症を大きく3つに分けて治療しています。

- ①血液循環が悪く手先や足先が冷えるタイプ
- ②体内の水分代謝が悪くむくみを伴うタイプ
- ③新陳代謝が低下して熱がじゅうぶん作れなくなっているタイプ

こうしたタイプを基本に頭痛や肩こり、腰痛、下痢、便秘などの症状を見ながら漢方薬を決定していきます。

冷え症の治療に用いる漢方薬は沢山あります。冷え症とともに現れる症状を考えて処方しています。たとえば当帰四逆加呉茱萸生姜湯や当帰芍薬散は血行を良くします。加味逍遙散、桂枝茯苓丸や温経湯などはうっ血をとりのぞく効果があります。

また疲れやすい場合などに用いるのは苓姜朮甘湯や補中益氣湯、呉茱萸湯などです。加齢による腰痛や夜間頻尿には八味地黄丸が、さらに尿の出が悪い時には牛車腎気丸を使います。まためまい感や下痢を伴っていれば真武湯を用います。しかし、本当に適切な治療を行うためには漢方の診察ができる医師の診療を受けることが良いのはいうまでもありません。

2) 感冒

気温も下がり、空気も乾燥してくると風邪をひく人が増えてきます。風邪というとても単純な病気のように思っている人が多いですが、同じ風邪でも人によって症状も経過も千差万別で、個々の病人に対してそれぞれ適した治療を行う漢方の、最も力を発揮できる病気の1つでもあります。

また、現代医学ではいまもって適切な風邪の治療法というものはありません。日本漢方の原典であります「傷寒論」という書物は後漢の時代に編纂されたとされており、この書物は急性熱性疾患の治療法を病気の経過をおって述べたものであります。「傷寒論」に述べてある治療法は、現在の風邪にも非常に良く当てはまり、漢方での風邪の治療とは、ほとんどが「傷寒論」に沿ったものであります。有名な漢方薬に「葛根湯」という薬がありますが、この薬も「傷寒論」に記載されている薬です。



風邪の初期に用いる漢方薬の代表的なもの

(1) 葛根湯：悪寒、発熱があり、首のうしろの凝りがあり、汗が出にくい時に用いる。ただし、この薬には麻黄という生薬が配合されており、麻黄という生薬が配合されている薬は一般に、胃腸が極端に弱い人が飲むと、食欲不振、吐き気など胃腸障害を起こすことがあり、また、狭心症など、虚血性心疾患がある場合は、狭心症を誘発する可能性があるため用いない方がよい。前立腺肥大がある場合には、尿閉、排尿困難などを起こすこともあります。

(2) 麻黄湯：葛根湯を用いる場合よりも症状が強く、強い悪寒、発熱があり、関節痛、腰痛などがある場合に用います。インフルエンザの治療薬としても注目されています。

(3) 桂枝湯：葛根湯などを飲むと胃腸障害を起こすような、平素虚弱な人で、軽い悪寒発熱があり、自然に汗が出るような場合に用います。

(4) 香蘇散：平素虚弱な人や高齢者の風邪の初期によく用いる薬で、非常に軽く飲みやすい薬だが、風邪を引いたかなというくらいの時にすぐに飲むと非常に気持ちよく効く薬です。

(5) 麻黄細辛附子湯：風邪の引き初めから、ぞくぞくと寒気ばかりして、体温計で体温を測れば熱があるが、自覚的には熱感を感じないような時に用います。

3) 暴飲暴食 (2日酔い)

「一に養生、二に薬」という言葉がありますが、多くの人々はそれを守らず、病気になったら薬にたよって治そうとします。私達の健康は日常の食事に大きく左右されます。極端に言えばすべての病気は食事のあやまりから起こってくるといってもいい過ぎではないでしょう。食べ物はいろいろな栄養素がうまくそろって調和し、始めて人間の健康に生きてゆくのです。世の中には栄養不良でいるよりも食べ過ぎて体をこわしている人の方がずっと多いのです。テレビで冬に宣伝する漢方胃腸薬は安中散と芍薬カンゾウ湯を合わせたものです。腹痛には良いですね。またビールを飲みすぎておなかを冷やし下痢するような場合には真武湯がいいと思います。同じ下痢をするのでも精神的に緊張が強いられていると思ったら半夏瀉心湯です。

あと飲みすぎの2日酔いには五苓散がいいと思います。飲む前に黄蓮解毒湯を飲んでおくとあまり悪酔いはしないみたいです。

4) 皮膚の乾燥

空気が乾燥する冬は、皮膚も乾燥し痒みを感じる人が多くなります。温度が下がると皮膚の汗腺、皮脂腺ともに分泌が減り、皮膚が乾燥します。特に高齢者の方は皮膚が乾燥しやすいため痒みを感じやすくなります。特に湿疹もなく、発赤もなく、皮膚が乾燥し、ただただ痒みがある、こういう場合はいわゆる皮膚掻痒症です。こういった痒みは全身に出ますが、特に下腿に出ることが多いようです。このような症状が出た場合は、まず、加湿器などで空気の乾燥を防ぎ、スキンケアとしてスキンクリーム、オイル等で皮膚の乾燥を防ぐことが大事です。高齢者の掻痒症では当帰飲子 (トウキインシ) という処方を用いることがよくあります。この処方を用いる場合は、皮膚にあまり所見が無く (発赤、湿疹などが無く) 皮膚が乾燥していることが特徴です。高齢者でなくとも皮膚の痒み、乾燥を目標に用いることもありますが、処方の中に地黄 (ジオウ) という生薬が含まれているため、胃腸の極端に弱い人は用いない方が良いでしょう。

う。地黄は滋養強壯、滋潤の効果のある重要な生薬ですが、胃腸の弱い人が服用すると、食欲が無くなったり、下痢をしたりという胃腸障害を起こすことがあるので、注意が必要です。