第 78 回　漢方教室

メンタルヘルスと漢方！！

～漢方薬で心も体も健康に～

東海大学医学部付属病院診療技術科　山中一星

1. メンタルヘルス

こころの健康状態を意味します。体が軽いとか、力が沸いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

2. 東洋医学的な健康

心と体が調和し、健康である状態（心身一如）。
気血水の量が過不足なし・流れに滞りがない状態が東洋医学的に良い健康状態です。

3. 幸せホルモン

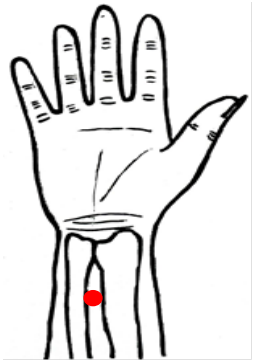
脳内に分泌される神経伝達物質の**セロトニン、ドーパミン、オキシトシン、βエンドルフィン**の４つが、一般に幸せホルモンといわれます。

- **セロトニン**：情動の安定、攻撃性のコントロール、行動の柔軟性、睡眠、食欲、痛みのコントロール
- **オキシトシン**：家族や心を許している相手、ペットとの触れ合いで分泌。鎮痛や不安の軽減、他者への信頼や共感に影響
- **ドーパミン**：脳を覚醒させ、生産性の向上や達成感をもたらす
- **βエンドルフィン**：気分の高揚や鎮痛。抗ストレス作用。有酸素運動によって分泌される。

4. ツボ刺激

内関（ないかん）・百会（ひゃくえ）・労宮（ろうきゅう）

膻中（だんちゅう）・太衝（たいしょう）

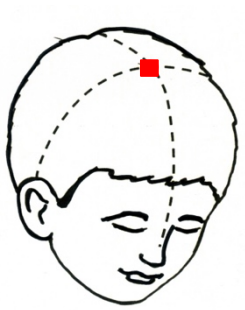


内関（ないかん）

手首のしわから指３本上で、

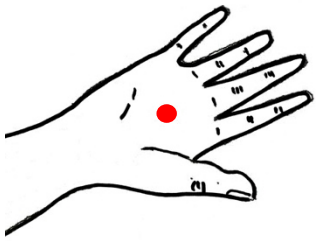
巻き込むように手首を曲げた時に

出てくるスジの間



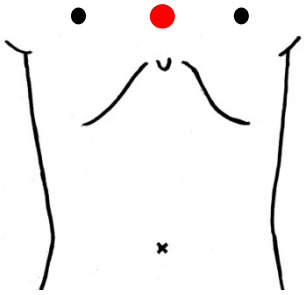
百会（ひゃくえ）

頭のてっぺんで、両耳を結んだ線の真ん中



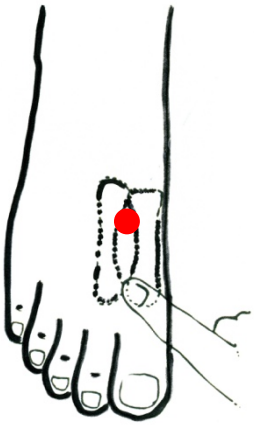
労宮（ろうきゅう）

手のひらの中央



膻中（だんちゅう）

両側の乳頭を結んだ線の中央



太衝（たいしょう）

足の親指と人差し指の付け根から、

足首の方向へ指で押し上げて指が止まるところ