

漢方・鍼灸だより No.1

発行日：2021年9月1日 / 発行人：新井 信 / 編集：東海大学医学部付属病院東洋医学科

ためして漢方！

その1 緊張症



さいごかりゅうごつほれいとろ

Q 昔から緊張症で、人前で発表したり、試験を受けたりする時に、おなか痛くなるような感じがして、それと共にどきどきしてきて、とつても不安になります。先日会社のミーティングで発表する場面があり、声は震え、頭が真っ白になり、冷や汗をかき、言いたいことの半分も言えずに仕事になりませんでした。これから、大事な資格試験もあり、何とかこの緊張症を治したいのですが、漢方で治りますか？ (33歳、男性)

A このような緊張症状は、生理学的には自律神経の中の交感神経が極度に緊張するために生じます。本来、これは動物が戦ったり逃げたりする時など、緊急事態に対処するための生体反応なのですが、日常生活で必要以上に緊張が亢進すると今回のような症状が出てしまうのです。緊張しそうな場面で気持ちをそらせたり、手を温めたりするなど対処できることもあります。一般に過緊張は意識的にコントロールできないため、心理療法やリラックスマインド状態を作る自律訓練法、催眠法、ときには安定剤による薬物などで治療しなければなりません。とくに自律訓練法は自分自身でいつでもどこでも行える安全な方法として、第一にお勧めします。

さて、ご質問の漢方治療ですが、緊張症治療の中心にはありませんが、ふだんの緊張しやすい体質を改善することで、補助的に役立つと考えておくとよいでしょう。

よく用いる処方としては柴胡加竜骨牡蛎湯があります。動悸がする、眠りが浅い、音などに驚きやすい、神経過敏であるなど、ふだんから交感神経が緊張しやすいことを目安にします。痩せて体力がない方ならば柴胡桂枝乾姜湯という薬の方がよいかもしれません。また、抑肝散という薬は攻撃的な性格で怒りっぽく、すぐに興奮する人で、緊張して筋肉がピクピクと引きつるような場合に適しています。さらに苓桂甘藶湯という漢方薬は動悸や腹痛が下腹から胸に繰り返して突き上がって苦しく感じる人に用います。不安緊張発作がそのようなタイプであれば使ってみるのもよいでしょう。その他にも黄連解毒湯という薬はのぼせ顔で気分がいらいらし、眠れないというものに鎮静作用を期待して用います。

漢方薬は緊張しそうな場面で頓服として飲むのではなく、ふだんから毎日飲むことが原則です。そうすることで緊張を起こしやすい体のゆがみが改善されてきます。漢方薬だけでは必ずしも十分な効果は期待できませんが、自律訓練法など他の治療法に組み合わせることで、より効果が上がると思います。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



発行人よりひとこと

漢方と鍼灸にまつわるお話を定期的にお届けします。どうぞお楽しみに！

受診のご案内

東海大学医学部付属病院東洋医学科
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>

詳しい情報はこちらから「東洋医学科」のご案内

つらい症状があっても検査で異常がない方、いまの治療だけでは思うようにはからだは楽にならない方、日本の伝統医学「漢方」を試してみませんか。東西両医学を融合させ、最も合った治療法を選ぶことを目指します。

* 漢方外来は保険診療です。



漢方医学の基本理論1 ~陰陽について~



漢方医学は古代中国医学が日本に伝来し、日本の風土や風習にあわせて変化し伝わった日本独特の伝統医学です。より正確に患者さんの病態を把握し、より良く治すために、漢方医学ではさまざまな漢方理論を用います。その最も基本となるものが陰陽の概念です。

陰陽とは、漢方医学だけでなく中国文化の根底をなす自然観察の方法であり、すべての物事を「陰」と「陽」の二つの相対するものとして理解します。「陰・陽」を具体的な事象で当てはめると、宇宙ならば「地・天」「月・太陽」、日照ならば「夜・昼」「日陰・日なた」、季節ならば「秋冬・春夏」、温度ならば「寒い・暑い」、性別ならば「女・男」といった具合です。これを医学に応用すると「新陳代謝が低下し、

寒性、非活動性、沈降性の病態」を「陰」、「新陳代謝が活発で、熱性、活動性、発揚性の病態」を「陽」と考えます。赤い顔をして高熱を出しているような人をみた場合には「陽」の病態として、体を冷ますような作用のある大黄や石膏といった生薬が中心となった処方を用い、逆に青白い顔をして寒がる患者を治療する場合には「陰」の病態として体を温める作用のある附子や乾姜といった生薬を含んだ処方を用いて治療します。

患者さんが陰陽いずれの病態であるかを見極めることは漢方治療の第一歩です。ご自身が陰陽どちらの病態なのか、主治医とよく相談してみるとよいと思います。（野上達也）

鍼灸治療のご紹介

鍼灸と漢方は我が国で2000年の歴史を持つ、日本の伝統医学です。漢方薬を飲んでからだの内側から治す漢方治療と、はりやお灸を使ってからだの外側からツボを刺激して治す鍼灸治療は日本伝統医学の両輪のようなもので、これらを併用することで、治療効果がより高まります。

しかし、鍼灸治療を受けることができる病院はいまだに数少ないというのが現状です。

東海大学医学部付属病院では、最先端の医療を提供する中で、専門的な漢方治療だけでなく、日本伝統医学の手法や知見を使った鍼灸治療もあわせて受けることができます。

* 鍼灸治療は自費診療（1回6,000円+税）となります。



鍼灸は何に効くの？

神経系症状

- ・各種神経痛
- ・不眠
- ・めまい
- ・自律神経系など

運動器系症状

- ・腰痛
- ・関節炎
- ・五十肩
- ・頸肩腕症候群など

婦人科系症状

- ・月経関連
- ・更年期障害
- ・冷え性
- ・不妊など



所属鍼灸師

呼吸器系症状

- ・喘息
- ・風邪予防
- ・気管支炎など

消化器系症状

- ・胃腸症状
- ・肝機能障害
- ・痔疾など

代謝内分泌系症状

- ・バセドウ氏病
- ・糖尿病
- ・貧血など

耳鼻咽喉科症状

- ・耳鳴り
- ・鼻炎
- ・メニエル氏病など



やまなか いっせい
山中 一星

今日よりも明日が
少しでもいい日になる
治療を心がけています。



たかし まさのり
高土 将典

「鬼手仏心」の治療を
心がけています。