

ためして漢方！

その10

暑気あたり



Q 猛暑の中を外出すると頭痛や吐き気、だるさを感じてここ数カ月食欲が全くありません。頑張っただけで飲んだり食べたりすると嘔吐したり下痢をしてしまい余計にだるくなってしまう。胃腸が暑気あたりで弱っている時におすすめの漢方薬を教えてください。（43歳、女性）

A 暑気あたりといえば、一昔前までは夏の高温多湿による食欲低下やだるさに加え、のぼせ、頭痛、めまい、大量の発汗、睡眠不足、さらに食事の偏りや冷たい飲食による胃腸機能の低下などが中心でした。しかし、クーラーが普及した現在では、これらの症状に加え、室内外の大きな温度差によって自律神経が乱れ、冷え、倦怠感、動悸などの症状を訴える人も少なくありません。

漢方的に暑気あたりを考えてみましょう。夏は腠理（皮膚）が開いて体内の熱を発散させるため、暑邪（夏の暑さ）が体内に進入しやすくなります。その結果、体内に熱がたまり、体がほてる、寝苦しい、微熱が出るなどの症状が現れます。続いて、冷たい飲食で胃腸機能が低下するため、食欲低下、胃もたれ、腹痛や下痢などを生じます。さらに、胃腸機能が低下すると飲食物から生命エネルギーとしての気を十分に作れなくなり、だるい、疲れやすいなどの症状を引き起こします。このように、暑気あたりでは食欲がなく、全身がだるいという訴えだけでなく、その他にもさ

まざまな症状が現れるのです。

暑気あたりによく用いる漢方薬は補中益気湯ほちゅうえっきとうです。これは「おなかを補って元気を益す」という効果をもつ処方です。だるさが強く食欲低下などの消化器症状を中心に訴える人にとってつけの処方です。これに対して清暑益気湯しょうえつきとうという処方には生脈散という処方を含むため、動悸や発汗過多などの循環器症状がある人、たとえば軽い熱中症で脱水傾向がある人に適応があります。さらに、だるさと食欲低下に加え、頭痛やめまいがあれば半夏白朮天麻湯はんげびやくてんまとう、体力を消耗して眠れなければ帰脾湯きへいとう、だるさよりも食欲がないことが訴えの中心であれば六君子湯りっくんしとうなどを用います。また、大量の発汗によって身体の水分バランスが崩れると、のどが渇いて水を飲んだ割に尿量が少なくなり、むくむ、吐き気がする、頭痛やめまいがする、下痢をするなどの症状が現れます。これらの症状には五苓散ごれいさんが有効です。

あなたの場合、だるさと食欲低下から補中益気湯を用いるのもよいかもしれませんが、嘔吐や下痢などの特徴的な症状を考えると、まずは五苓散を飲んでみることをお勧めします。（新井 信）

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



第63回オンライン漢方教室



漢方
鍼灸



詳しくは「東海大学医学部漢方医学」ホームページをご覧ください。
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>

「漢方教室」は、2005年から年4回、毎回タイムリーなテーマを取り上げ、漢方と鍼灸で分かりやすくお話ししてきました。新型コロナウイルス感染症の影響で、第60回からはオンラインで開催しています。第63回は「漢方で夏を乗り切ろう！～今年は元気で楽しい夏が来る～」というテーマで、YouTubeでご覧になることができます。上記の専用QRコード、または「東海大学医学部漢方医学」ホームページからアクセスしてください。



漢方医学の診療 ~四診, 特に聞診について~



漢方医学の診察方法は大きく望診、聞診、問診、切診の四つからなり、これを「四診」と呼んでいます。今回は医師が患者を視覚情報で把握する「望診」を説明しましたが、今回は「聞診」について紹介します。

「聞診」とは読んで字のごとく「聞く」ことによって患者さんの病態を診察する方法です。「聞く」というとパツと思いつくのは聴覚からの情報を得ることですね。声の大きさや、明瞭さ、かすれていないかといった情報は患者さんの虚実を知る上で非常に大切な情報になります。咳嗽があれば、痰が絡むような湿性咳嗽なのか、コンコンという乾燥した咳なのかといったことや、お腹のゴロゴロという腹鳴を知ることも聞診になります。聴診器を用いて心音や呼吸音を聴く「聴診」も「聞診」の一部と言えます。

実は「聞診」にはもう一つの大きな情報があります。それは「匂い」です。香木の匂いを嗅ぎ当てる香道では今でも匂いを「聞く」と言いますが、漢方医学でも嗅覚によって情報を収集することも「聞診」といいます。患者さんの口臭や体臭は処方を選ぶ重要な情報とされていますし、最近ではあまり行えていませんが、便や尿の匂いも古くは大切な情報であったとされています。現代社会においては、自分の匂いを嗅がれるということはあまり気持ちのよいものではないかもしれませんが、漢方医学的な診察を行う際には、時に重要な情報を与えてくれますので、診察の際には匂いの強い化粧品や香水などの使用は避けたいだけだと思います。(野上達也)

鍼灸治療のご紹介 ~暑気あたり(夏バテ)~

* 鍼灸治療は自費診療(1回6,000円+税)となります

これからの時期は暑さなどによっておこる体調不良である通称「夏バテ」に注意が必要です。

夏バテでよくみられる胃腸症状(食欲不振、胃もたれ、腹痛、下痢など)に対しては、胃腸の働きをよくさせる足三里、合谷、尺沢を刺激します。他にも「漢方・鍼灸だより」No.5,6で紹介したツボも有効です。これらのツボのなかで、圧痛やコリコリしたものが触れるツ

ボがあればそのツボを特に刺激しましょう。

また、胃腸症状+冷えが強い場合は太溪にお灸を据えてみましょう。

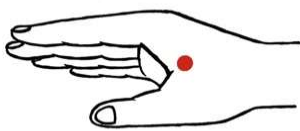
日常生活の中での夏バテ予防として、冷房による冷えは首元や足首から身体に入るとされるため、冷房の強い場所にいる際には、首元や足首が露出しないようにするとよいでしょう。

足三里 (あしさんり)



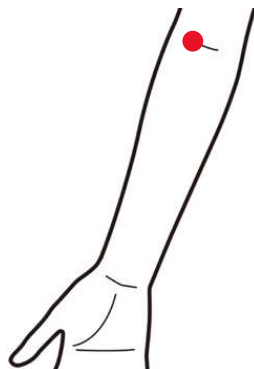
膝下のすねの上に突起した骨の下縁から外側指2本分のところ

合谷 (ごうこく)



手の甲側の親指と人差し指の骨が交差する凹みのところ

尺沢 (しゃくたく)



肘を曲げた時にできるシワの中央にあるスジの外側の凹み

太溪 (たいけい)



足の内くるぶしとアキレス腱の中央



(山中一星、高土将典)

