

ためして漢方！

その13

胃の痛み



Q 最近人間関係のストレスを感じていて、イライラしたり、よく眠れなかったりします。そのせいか、胸からみぞおちにかけて重苦しさがあったり、胃やお腹がキリキリと痛んだり、辛いです。重苦しさや痛みを和らげる漢方がありましたら教えてください。

(38歳、男性)

A ピロリ菌除菌療法が確立したことにより、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を繰り返す人は激減し、胃がんの発生も従来の1/3に減りました。しかし、現代のストレス社会を背景に、潰瘍や癌がなくても胃の不快感を訴える機能性ディスペプシアと診断される人の数は多く、ピロリ菌除菌後の大きな課題となっています。本症の治療薬として、近年では効果的な西洋薬が開発されていますが、漢方薬は昔からこのような機能失調による病気の治療によく用いられてきました。

機能性ディスペプシアを漢方薬で治療するには、はじめに痛みを伴うかどうかに着目します。痛みを伴わないものは食後愁訴症候群といわれ、**六君子湯**が第一選択薬になります。この処方では痩せて虚弱な人や高齢者の食欲低下や胃もたれに効果的で、胃の動きを改善したり、食欲増進ホルモンを増やしたりする作用が証明されています。もしもみぞおちが張って、つかえた感じが強ければ**半夏瀉心湯**にします。胸やけなどの逆流症状や吐き気を伴う人には、この処方をコップ1/3位の熱湯に溶かし、小指頭大の新鮮な生姜の絞り汁を

加え、冷ましてから飲むとさらに効果的です。また、ストレス性で胸苦しさや咽のつかえ感を伴えば**半夏厚朴湯**、軟便や下痢が続けば**人参湯**がよいでしょう。

一方、痛みを伴うものは上腹部痛症候群と診断されます。第一選択薬は**柴胡桂枝湯**で、この処方に含まれる芍薬には筋けいれんを緩和する作用があるため、絞られるようなキューツという痛みが目標になります。同様に、芍薬を含む**四逆散**も上腹部痛に有効で、比較的がっしりした体格で、気分がうつうつとする人に適しています。さらに、体格がよくて上腹部全体が張って苦しく、便秘傾向の人には**大柴胡湯**を用います。これに対し、芍薬を含まない**安中散**は鈍い痛みにも用いますが、痛みがなくても胸やけなどがある人に広く用います。ストレスによる急性胃炎で、みぞおちがつかえて痛む人には**黄连解毒湯**が効果的です。

さて、あなたの場合、胃カメラなどで大きな問題がなければ、機能性ディスペプシアの中の上腹部痛症候群と診断されます。イライラや不眠、胸苦しさなどもありますので、**四逆散**を用いたところですが、虚弱な体格であれば**柴胡桂枝湯**でもよいかもかもしれません。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



第64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64回は「**お腹の調子を整える漢方 ~便秘・下痢・腹痛のない快適な生活~**」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 ～切診, 特に脈診について～



前回、漢方医学の「四診」の「切診」について紹介しました。切診とは患者さんの身体に触れることによって漢方医学的な情報を得ると共に、患者さんに安心感や信頼感などを持って頂くために行う診察方法です。今回はこの「切診」の一つである「脈診」について解説します。

「脈診」とはその名のとおりに、脈を診察する方法です。最もよく使われる部位は手の橈骨動脈になります。手首のシワの親指側の辺りに触れる動脈の拍動を、漢方用語では寸口（広義）の脈と呼びますが、ここに医師や鍼灸師は通常、人差し指、中指、薬指の3本の指を当てて、脈の性状を診察するのが最も一般的です。人差し指、中指、薬指に触れる脈をそれぞれ寸口（狭義）、関上、尺中と更に詳しく呼ぶこともあります。寸口の脈以外にも人迎の脈（頸動脈）、趺陽の脈（足背動脈）などもしばしば診察されます。

では脈診では何をみているのでしょうか？脈診は大きく脈差診と脈状診の2つに分けることができます。脈差診では、左右の寸口（狭義）、関上、尺中の6カ所の脈をそれぞれ比較し、どこが強くどこが弱いかを診察します。五臓論と関連して理解されることが多く、かなり熟練を要する脈診になります。脈状診とは、寸口（広義）の脈を3本の指で同時に評価する方法で、一般的には浮沈、数遅、虚実、大小、緊緩、滑澁の6つのパラメーターを用いて表現します。詳細は成書に譲りますが、風邪をひくと脈が皮膚の浅いところで触れやすくなる「浮脈」などは比較的分かりやすい脈の変化だと思います。

腕時計や腕輪などを外して、手首のあたりを触れやすくしていただくと脈診がやりやすくなります。診察前にご準備いただけますと幸いです。（野上達也）

鍼灸治療のご紹介 ～胃の痛み～

* 鍼灸治療は自費診療（1回6,000円+税）となります

さまざまな外部刺激から生じるストレスによって、食欲が低下したり、過剰に摂取したりする状態が続くと、胃が痛いと感じることがあります。

東洋医学では、みぞおちあたりの痛みを「胃脘痛」と言います。原因として、多くは長期にわたる飲食の不摂生やストレスによるものが考えられます。ストレスがかかって病気を発症する現象は、五臓の「肝」や「脾」（脾とは胃腸のこと）と関連すると考えます。

これらはお互いの機能を働かせたり抑制したりする関係にありますので、東洋医学でもストレスによる胃の痛みを治療することが可能です。ただし、特別な病気を患っている場合がありますので、気になる症状がある場合には必ず医師の診断を受けましょう。

今回は胃の痛みを軽減するツボの、梁丘、中脘、内関、公孫をご紹介します。

わかりにくい箇所がありましたら、お気軽にご相談ください。

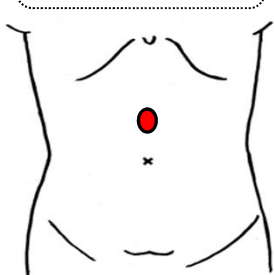
* ストレスについては、漢方・鍼灸だよりNo.8をご参照ください

梁丘
(りょうきゅう)



膝のお皿の骨の外縁から指3本ほど上にあがったところ

中脘
(ちゅうかん)



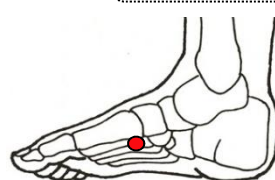
臍とみぞおちの真ん中

内関
(ないかん)



手首の内側にある横ジワの中央から肘に向かって指3本分上がったところ

公孫
(こうそん)



土踏まずの内側で骨の下縁の陥凹部



(山中一星、高士将典)