

漢方・鍼灸だより No.16

発行日：2022年12月1日 / 発行人：新井 信 / 編集：東海大学医学部 附属病院 東洋医学科

ためして漢方！

その16

頭痛



Q 慢性的な頭痛もちです。特に天気が悪くなる前に痛みが強くなったり、梅雨時になると頭の重い痛みが頻発したりして、鎮痛薬を使っても痛みが軽減しません。同時にめまいが起ることもあります。頭痛を和らげる漢方薬はありますか？

(42歳、女性)

A 日常で頭痛を訴える人の割合は高く、最も一般的な緊張型頭痛は生涯に30-78%の人が経験するといわれています。頭痛は原因により、脳腫瘍、髄膜炎、脳炎、クモ膜下出血、脳卒中など、脳や頭部の病気の症状として出てくる二次性頭痛と、他に病気が隠れていなくても頭痛を繰り返す一次性頭痛とに大別されます。二次性頭痛には命に関わる重篤なものもあり、原因の治療がもっとも重要ですが、一次性頭痛には症状を改善する漢方治療が適しています。

漢方で頭痛治療を行うには、頭痛の随伴症状、性質・性状・分布、増悪因子の3つのポイントに注目します。

随伴症状では、放置すると吐き気を伴う頭痛には**呉茱萸湯**を考えます。これは片頭痛の第一選択薬で、もしも効かない場合には**五苓散**がよいことがあります。また、のぼせを伴う頭痛で、体格がよくて特に冷えを感じない人には**黄連解毒湯**、足が冷えて時にめまいがする人には**苓桂朮甘湯**を用います。

性質・性状・分布では、緊張型頭痛などで

後頸部や後頭部に凝りと痛みがある人には**葛根湯**がよく効きます。三叉神経痛で頭に風が当たったり、髪の毛に触れたりするだけで頭皮が痛む人には**麻黄附子細辛湯**を用います。血圧が高くて朝に頭痛を訴える高齢者には脳血流改善作用がある**釣藤散**が適しています。

増悪因子については、雨が降る前に起こる頭痛は水分代謝が悪い水毒と考えられ、**五苓散**がよく効きます。微妙な気圧低下が誘因と思われ、登山時や飛行機離着陸時の頭痛、二日酔いの頭痛やめまいにも応用できます。このような人で、痩せて胃腸が弱ければ**半夏白朮天麻湯**にします。さらに、月経周期に一致した頭痛は瘀血と考え、体格がよくてのぼせ顔の人には**桂枝茯苓丸**、細身で冷えと浮腫がある人には**当归芍薬散**、更年期であれば**加味逍遙散**を用います。

その他、ここで述べた特徴が全くない頭痛には**川芎茶調散**がよいことがあります。

さて、あなたの頭痛ですが、天気が悪くなる前に悪くなる頭痛で、めまいも伴うことから、**五苓散**がもっとも適していると思われる。しばらく飲んでみると、低気圧がくることに気付かなくなるでしょう。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



第65回オンライン漢方教室



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65回は「もう頭痛をガマンしない～漢方で頭がすっきり!～」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。



漢方医学の基本理論

～少陽病について～



今回のテーマは「少陽病」です。漢方医学では病気が発症してから死に至るまでの過程を太陽病、少陽病、陽明病、太陰病、少陰病、厥陰病の6つのステージに分けて考えますが、太陽病の時点で病気が治らずに進行すると少陽病に移行します。漢方医学の重要な古典である傷寒論には、この「少陽病」について

「少陽之為病，口苦，咽乾，目眩也。」と記されています。「少陽病は、口が苦く、咽が乾き、眩暈がする」という意味です。口が苦いというのは味覚の異常や食欲不振が出ること、咽が乾きというのは口腔内乾燥感、咽喉乾燥感、咳嗽があること、目眩というのは眩暈感や倦怠感などがあることを意味します。

「少陽病」に用いるべき漢方薬にもたくさん種類がありますが、最も代表的な処方

「小柴胡湯」です。小柴胡湯を用いる一番典型的な例は、風邪などの治りかけの時期に、朝は熱がないのに夕方になると発熱してくるという場合で、最近では新型コロナウイルス感染症に罹患した後にこういった症状が続くことが多いことから、この小柴胡湯や類方である小柴胡湯加桔梗石膏をしばしば使っています。少陽病は「病気の淵」と言われており、慢性の病気はこの「少陽病」の病態で長く留まることが少なくありません。小柴胡湯を中心とした処方を用いることで改善できますから、微熱傾向や、食欲不振、口の苦み、口の乾燥、咳、眩暈感、倦怠感などがある場合には、漢方治療を試みてみると良いと思います。

(野上達也)



鍼灸治療のご紹介 ～頭痛～

頭痛の原因は多岐にわたりますが、首肩の凝りや眼の疲労とともに生じる頭痛や、原因がはっきりしない頭痛に対しては鍼灸治療で対応することができます。鍼灸外来では首肩の凝りとともに発生している頭痛が多くみられます。『頭痛の鍼灸ガイドライン2021』にも頭痛への鍼灸の有効性が示されています。¹⁾

東洋医学では、頭痛は過剰な心身のストレスや胃腸の問題が関係することがあると考えます。

今回は痛みを感じる部位毎に刺激するツボをご紹介します。前頭部痛は胃腸のツボ衝陽、側頭部痛は胆経のツボ陽陵泉、頭頂部痛は肝経のツボ太衝、後頭部痛は膀胱経のツボ崑崙を用います。頭部全体が重たく感じる痛みには脾経のツボの三陰交を用います。

(山中一星、高土将典)

1) 「頭痛の診療ガイドライン」作成委員会. 頭痛の診療ガイドライン2021. 日本神経学会. 医学書院, 2021.

* 鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円+税)となります

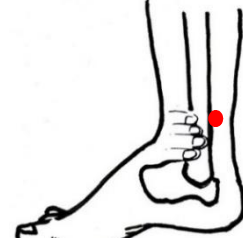
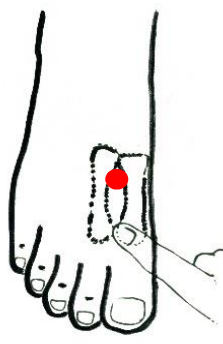
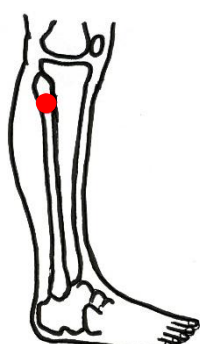
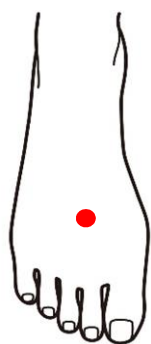
衝陽
(しょうよう)

陽陵泉
(ようりょうせん)

太衝
(たいしょう)

崑崙
(こんろん)

三陰交
(さんいんこう)



外くるぶしと
アキレス腱の中間

内くるぶしの中央からすね
に沿って膝の方へ指4本上
がった骨の内側の際

親指から数えて2番目と3番目の指の間を足首の方へ押し上げて触れる動脈拍動部

膝下の外側のやや下にある大きな骨のすぐ下

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

