

ためして漢方!

その17

関節痛



Q 毎年、寒い冬の季節は関節痛に悩まされます。自粛生活による運動不足も重なり、今年はなお一層、腰やひざの痛みが心配です。痛みを和らげる漢方薬を教えてください。(73歳、男性)

A 腰痛、膝痛、肩痛は三大関節痛と言われるように、日常診療でよく見かける症状で、特に高齢者では4~5人に1人が足腰の痛みを訴えると報告されています。主な原因には、加齢による変化、関節の炎症、打撲・捻挫、スポーツ障害、骨粗鬆症、先天的なものなどがあげられます。

治療は、西洋医学では多くの場合、対症療法としてまず消炎鎮痛剤を用います。しかし、実際には同じ関節痛でも、打撲や捻挫のように局所が真っ赤に腫れて熱をもち、氷などで冷やすと楽になる急性のものと、高齢者の腰痛症のように風呂やカイロなどで温めると軽くなり、冷やすと悪くなる慢性のものがあります。漢方では、前者は熱証と判断して熱を冷ます石膏などの生薬、後者は寒証と判断して附子という温めて痛みを取り除く作用を持つ生薬の適応と考えます。附子にはアコニチンという毒成分が含まれますが、高压蒸気処理によって加水分解し、減毒してありますので、通常の使用量では中毒の心配はありません。

煎じ薬のご案内

「煎じ薬」による漢方治療が可能です。*健康保険で処方できますので担当医にご相談ください

「煎じ薬」とは、★漢方薬の原料である生薬を細かく刻んで調合し煮出したものです

★お一人お一人の症状や体質に合わせた処方の選択が可能です

★生薬が持つ効能を余すことなく引き出せ、処方本来の薬効が発揮されます

★液体なので薬効成分をすばやく吸収することができます

☺ コーヒーに例えると、「煎じ薬」は焙煎されたドリップコーヒー「エキス剤」はインスタントコーヒーのような違いです

附子を含む漢方薬として、**桂枝加朮附湯**は冷えとむくみを目標に遷延化した関節痛全般に広く用います。**葛根加朮附湯**は体がゾクゾクと冷えて関節が痛む人に向いています。**大防風湯**は関節リウマチなどが長期化して体力が低下し、関節の腫脹だけが目立つような人に適しています。**八味地黄丸**は加齢による腰痛に用いる代表的処方、夜間頻尿や下半身の衰えも用いる目安となります。効果が不十分な時には**牛車腎気丸**とし、さらに**附子末**を加えることもあります。

一方、附子を含まない漢方薬は冷えの影響が少ない場合に考えます。急性期で関節の腫れとむくみが強い人には**越婢加朮湯**、炎症がやや長引いて局所に熱感が強い人には**麻杏薤甘湯**、慢性化した人には**薏苡仁湯**を用います。膝関節痛には**防己黃耆湯**が有効ですが、効果が不十分なら**越婢加朮湯**を併用します。急性腰痛、いわゆるぎっくり腰には**芍薬甘草湯**を頓服するとよいでしょう。

あなたの場合、73歳という年齢で冬の寒さで増悪する腰痛や膝関節痛があるため、**八味地黄丸**をしばらく続けて飲むとよいでしょう。症状の改善が不十分であれば、**牛車腎気丸**にする、あるいは**附子末**を加えるという方法もあります。(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



漢方医学の基本理論

～陽明病について～



今回のテーマは「陽明病」です。病気の過程を太陽病、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る六病位の一つです。前回の少陽病の解説で、太陽病から少陽病に移行すると述べましたが、陽明病はその次のステージとなります。ただこの病期の移り変わりにはいくつかのパターンがあって、太陽病から直接、陽明病に移行することもあります。六病位の並び方は古来議論があるところですが、実際の臨床に照らし合わせると、太陽→少陽→陽明の場合も、太陽→陽明→少陽の場合もいずれもあるというのが真実ではないかと思っています。

漢方医学の重要な古典である傷寒論には、この「陽明病」について「胃家実之なり」と記されています。「消化器が実する」という

意味で、消化管に外邪（病気の元）が満ち満ちてしまっている状態、という意味と解釈されています。便秘をして、高熱が続く状態が典型的な陽明病です。太陽病と違って悪寒を感じることは少なく、熱のためになされたり幻覚をみたりすることもあります。

「陽明」に用いるべき漢方薬にもたくさんの種類がありますが、最も代表的な処方は、白虎湯と大承気湯です。白虎湯は口渴、多飲、多尿、大承気湯は腹部膨満、便秘を目標にそれぞれ処方します。いずれも腹部にたまった病気の元をなるべく早く体外に排出することを目的としており、高熱が出ている患者さんを治療する際には欠かせない大切な処方です。

(野上達也)



鍼灸治療のご紹介 ～間接痛～

人間の身体には多くの関節があり、歩く、座るなどの動作は関節が滑らかに動くことで行っていますが、重力のかかる地球で長年使うと、関節は徐々に変形し動きの滑らかさも欠いてしまい、痛みが出現します。

特に膝関節の変形は運動障害の主要な原因になりますので、しっかりとケアを行うことが必要です。鍼灸治療は、膝関節周囲の痛みの軽減に有効です¹⁾。

痛みを感じる部位毎に刺激するツボをご紹介します。膝の内側が痛む時は曲泉、膝を曲げることができない時は梁丘、座ると膝が痛

くなる時は承扶、長時間立つと痛む時は光明を用います。あわせて大腿部前面の筋肉の強化を行うことをお勧めします。

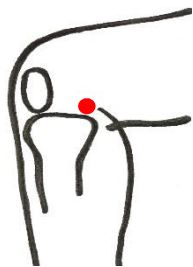
★太ももの筋肉トレーニング★

仰向けになり膝を伸ばしたまま20～30度程度足を上げ10秒間キープする。もしくは椅子に腰掛けた状態で膝を伸ばすように足を拳上し、10秒間キープする。それぞれ20～30回を1セットとして1日3セットを目標に頑張ってみましょう。

1) Jian-Feng Tu, et. Efficacy of Intensive Acupuncture Versus Sham Acupuncture in Knee Osteoarthritis: A Randomized Controlled Trial. PMID:33174383

* 鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円+税)となります

曲泉
(きょくせん)



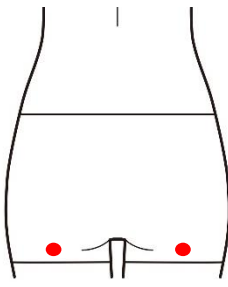
膝関節を曲げたときにできる横ジワの内側の端

梁丘
(りょうきゅう)



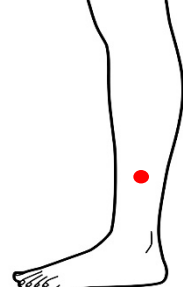
膝のお皿の骨の外縁から指3本ほど上にあがったところ

承扶
(しょうふ)



殿部と太ももの境目の中央

光明
(こうめい)



外くるぶしから上に指7本上で触れる骨の前方部



(山中一星、高士将典)