

漢方・鍼灸だより No.19

発行日：2023年5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19

不安からくる動悸



Q もともと心配性で不安感が強いのですが、特に新型コロナウイルスが流行してからは不安を頻繁に感じています。

胸が詰まるような感じや、ときに腹痛や吐き気がするときもあります。動悸を激しく感じるときもあり、検査もしましたが心電図などには異常はありませんでした。精神的な影響が強いと思われませんが、これらの症状を和らげる漢方がありますか？ (52歳、女性)

A 新型コロナウイルス感染症の流行から3年間、私たちはかつて経験したことのない厳しい日常生活の制限を強いられてきました。今はその規制がようやく緩和されたことで、徐々に以前のような活気のある日常が戻ってきました。しかし、感染が終息したわけではなく、むしろ再び拡大する兆しもあり、いまだに街中でマスクを外して歩く人の姿をほとんど見かけることはありません。いつまで続くかわからない感染症への不安やストレスで、知らず知らずのうちに心を病んでいる人が多いのではないのでしょうか。

漢方では、このような心の病を「気」の失調として捉えます。とくに精神や心を意味する気の流れが滞った状態を「気滞」といい、不安感、抑うつ気分、不眠、のどの詰まり感、息苦しさ、食欲不振など、多彩な症状が現れます。このような人には半夏厚朴湯という薬をよく用い、さらに吐き気があれば、エキスをコップ1/3程度のお湯に溶き、小指頭大

の新鮮な生姜の搾り汁を加えるとよいでしょう。ストレスで症状が長引いている人には柴朴湯の方が適しています。

「気逆」は精神や心としての気だけでなく、生命エネルギーとしての気も頭へ逆上した病態で、やはり多彩な自律神経症状が現れます。柴胡加竜骨牡蛎湯は繰り返すストレスで交感神経が興奮した状態の人で、胸がそわそわして動悸がする、イライラする、寝付きが悪くて眠りが浅い、音に驚きやすいなどの症状が続く人に用います。また、気が腹から胸へと突き上げてくると、反復する激しい動悸や息苦しさ、不安感が現れます。漢方ではこれを「奔豚気」といい、苓桂甘棗湯で治療します。

更年期症候群でも不安や動悸、ホットフラッシュなどの症状が現れます。加味逍遙散は月経と関連して生じる心気症に広く用いられ、更年期症候群や月経前症候群の第一選択薬です。イライラした感情をコントロールできず、周囲に対して攻撃的な態度を取る人には抑肝散がよく用いられます。

さて、あなたの場合は、症状から気滞が考えられ、半夏厚朴湯が使えそうです。しかし、52歳という年齢は更年期であり、それを背景にコロナ禍のストレスが引き金になったのかもしれない。まずは、広く効果が期待できる加味逍遙散を試してみてください。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



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

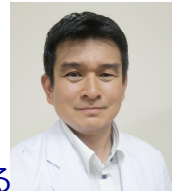
「煎じ薬」とは、★ 漢方薬の原料である生薬を細かく刻んで調合し煮出したものです

- ★ お一人お一人の症状や体質に合わせた処方を選択が可能です
- ★ 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



漢方医学の基本理論 ～「少陰病」について～



今回のテーマは「少陰病」です。六病位のうち陰病は太陰病、少陰病、厥陰病の3つのステージに分けられますが、主に太陰病が治癒に向かわない場合、少陰病に移行します。

漢方医学の重要な古典である『傷寒論』には、この「少陰病」について「少陰之爲病、脈微細、但欲寐也」と記されています。「少陰病は脈がわずかで細く触れるようになり、ただただ寝ていたい状態である」という意味で、消化管に外邪（病気の元）が進んでしまい、生体側が十分に反応できなくなり、生体が外邪に負けつつある状態です。倦怠感、脱力感、体の冷え、下痢などあり、とにかく横

になっていたという症状があるのが典型的な少陰病です。最も典型的な少陰病の処方**真武湯**です。フラフラとめまいがして、倦怠感が強く、おなかを壊しやすく下痢しがちで、倦怠感が強い患者さんに有用な処方です。そのほかには風邪の初期に喉の痛みと共に、急に強い倦怠感と冷えが顕著になることがあり、これは「直中の少陰」と呼ばれる少陰病の病態とされています。特に高齢者ではこの型の風邪をひくことが多く、**麻黄附子細辛湯**が適応となります。

(野上達也)



鍼灸治療のご紹介 ～不安～

*鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円+税)となります

コロナ禍の昨今、不安を感じることも多くあるのではないのでしょうか。不安という感情は誰にでもあるものですが、過剰になると身体症状が生じてきますので、注意が必要です。

東洋医学では、感情は五臓（肝・心・脾・肺・腎）の機能と密接に関係してきます。不安はその中でも「心」と関連があるとされ、過剰な不安は「心」の機能異常を起し、動悸、不眠、立ちくらみ、記憶力や集中力低下、発汗、胸や脇の疼痛、小指から脇にかけての上肢の内側の疼痛などの症状を併発することがあります。そんな時は精神を安定させる

「安神作用」があるとされる**勞宮**、**神門**、**湧泉**の経穴（ツボ）を刺激しましょう。

感情のコントロールは身体の不調予防に重要ですが、自力での対処が難しい事象に対しては、深く考えすぎない、考える時間を限定する、友人などに相談して頭の中を整理するなどの方法も大切になります。

不安以外の感情もそれぞれ異なる身体症状を併発しますので、気になる症状がありましたら、お気軽にご相談ください。

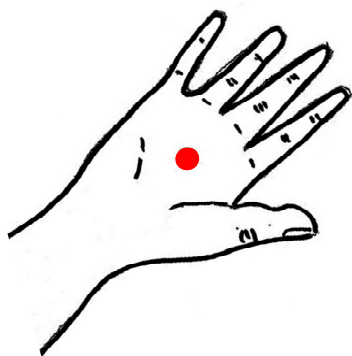
(山中一星、高土将典)



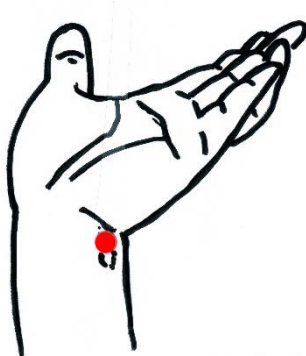
勞宮
(ろうきゅう)

神門
(しんもん)

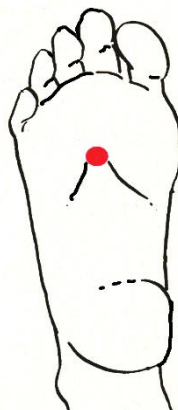
湧泉
(ゆうせん)



手のひらの中央



手首の内側の
横ジワの小指の端



足の裏ほぼ中央

