

漢方・鍼灸だより No.2

発行日：2021年10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2

肩の張り痛み



Q 集中してものを書く仕事をしています。そのせいか、右の肩甲骨のあたりが張ったような感じでいつも重く重く状態が続いています。特に梅雨時やクーラーに長時間当たっているとその状態がさらに重くなり、肩から指先にかけてうずくような鈍痛が出てきます。鎮痛剤をのんでもあまりよくなませんし、胃腸が弱いので長く飲みたくないと思っております。漢方薬で対処できないでしょうか？ (52歳、女性)

A ご質問の症状に対し、漢方治療を行う前に、整形外科的に診断をつける必要があります。このような症状を引き起こす原因には、西洋医学的な治療を優先しなければいけない病気があるからです。具体的には、(1)骨転移や軟部腫瘍などの腫瘍性疾患、(2)化膿性椎間板炎などの感染性疾患、(3)頸椎変形性脊椎症、靭帯骨化症、(4)胸郭出口症候群、(5)肩関節周囲炎、(6)肩腱板断裂(変性)などの病気が考えられますが、この中で特に(1)と(2)は見逃してはいけません。(3)~(6)の病気は軟骨変性や老化、骨格の問題などを背景に発症してくるもので、慢性の経過をたどり、症状を緩和するための理学療法(温熱、超短波、けん引など、いずれもねらいは拘縮した筋や関節の血流を改善し柔軟性を回復するとされる)や運動療法、漢方薬も含む薬物療法などを組み合わせながら、うまく付き合っていくことが基本となります。

一般に中年女性の慢性的な肩の張りは、あなたの場合も含め、ほとんどが生活習慣や姿勢不良に起因する運動機能障害で、(3)~(6)などが部分的に関与すると思われます。その場合、治療で最も大事なことは生活習慣の改善やストレッチなどの運動療法を行うことで、それに漢方薬も併用するということとなります。

漢方薬としては、胃腸が弱く、痛みが湿気や寒冷で悪化することから、附子という生薬を含んだ桂枝加朮附湯が第一に考えられます。附子には温めて痛みを取る作用があるため、もしも効果が不十分であれば、さらに附子の量を増やしてみるとよいでしょう。五積散もこのような病態によく用いますが、麻黄という生薬を含むため、胃腸障害や動悸、血圧上昇などをきたしたり、時に狭心症を増悪させたりすることがあります。麻杏薏甘湯も鎮痛効果を期待して広く用いられる処方ですが、麻黄を服用して大丈夫な人には効果的です。これらが効かないとき、薏苡仁湯も試みてよい処方の一つです。

いずれにしても、まずは整形外科医のもとで、身体所見、レントゲンやMRIなどの画像診断を組み合わせる総合的に診断し、治療法を決める必要があるということです。

(新井 信)



救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用

発行人よりひとこと

漢方と鍼灸にまつわるお話を定期的にお届けします。どうぞお楽しみに！

受診のご案内

東海大学医学部附属病院東洋医学科
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>



詳しい情報はこちらから
「東洋医学科」のご案内

つらい症状があっても検査で異常がない方、いまの治療だけでは思うようにならない方、日本の伝統医学「漢方」を試してみませんか。東西両医学を融合させ、最も合った治療法を選ぶことを目指します。

*漢方外来は保険診療です。



漢方医学の基本理論2 ~虚実について~



漢方医学では、より正確に患者さんの病態を把握し、より良く治療するために様々な漢方理論を用います。前回の基本理論1で最も基本となる陰陽の概念を説明しました。次に我々が注目することが多いのは「虚実」です。

「虚実」という言葉は日常生活でもしばしば目にします。嘘まこと、真偽、あることないこと、といった言葉が類義語になります。「虚」という文字は虚弱、空虚、虚構、虚像、虚無、虚偽といった熟語で使われ「中身がない。うつろ。」という意味を持ちます。「実」という文字は実力、実績、充実、実権といった熟語で使われ「中身や内容がいっぱいになる。みたく。満ちた。」という意味を持ちます。虚と実とは正反対の言葉です。

では漢方医学でいう虚実とはなんでしょう。漢方医学では「虚実」という言葉を、生体の抵抗力や反応性が低下しているか、過剰になっているかという意味で使います。我々は常にウイルスや細菌、あるいは精神的ストレスや暑さ寒さなどの多彩な健康を乱す因子にさらされています。

それらの因子によって体調が崩れたとき、人はそれぞれ様々な反応を呈します。その反応性の違いを総合的に判断し、漢方医学では虚実を診断するのです。全身的に評価する場合には、眼光や音声に力があり、脈と腹力が充実し、肌の色つやが良ければ「実」、眼光、音声に力がなく、脈や腹力が軟弱で、肌の色つやが悪ければ「虚」とします。また、局所を評価する場合には、皮疹の発赤・腫脹・疼痛が強い、激しい疼痛がある、硬結がある、臭いが強いといった症状は「実」、自然に発汗する傾向がある、寝汗をかく、圧痕が消えにくい浮腫といった症状は「虚」という具合に判断するのです。そして「虚」の場合には人参や黄耆といった生薬を用いて抵抗力や反応性を補い、「実」の場合には大黄や芒硝といった生薬を用いて過剰な反応を取り除きます。これを瀉（しゃ）といいます。漢方医学では、患者さんの「虚実」の状態をしっかりと見極めて、「補瀉」を自在に使い分け、生体の抵抗力や反応性を必要十分な状態に調整することが大切となります。

(野上達也)


鍼灸治療のご紹介 ~腰痛について~

* 鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円+税)となります

世界中で鍼灸を用いた腰痛治療の研究が行われており、全く治療をしないよりも鍼灸治療を行う方が痛みの緩和や機能改善には優れているとの報告があります。¹⁾

国民の4人に1人が腰痛を経験していると言われ、当院鍼灸外来を受診する患者さんのうち20%が腰痛を訴えます。

今回は「腰痛」によく用いる経穴（ツボ）をご紹介します。

- ・腰痛には多く『委中』を用い、更に、
- ① 虚弱体質の人には足三里を加えます。
- ② いつも腰が重く、動かし初めに痛みが出る人には、太溪を加えます。
- ③ 激痛を伴う腰痛の人には三陰交を加えます。

委中
(いちゅう)



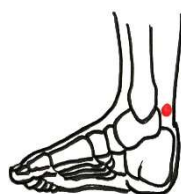
膝関節の裏側、軽く膝を曲げたときにできる横ジワの中央

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

太溪
(たいけい)



足の内くるぶしとアキレス腱との間で脈の触れるところ

三陰交
(さんいんこう)



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

1) Jinglan Mu, Andrea D Furlan, et al. Acupuncture for chronic nonspecific low back pain. Cochrane Database of Systematic Review. 2020.



(山中一星、高士将典)