

ためして漢方！

その22

パニック障害



Q 先日、電車の中で突然、どうきが激しくなり冷汗が出てきて、息の吸い方もわからなくなり、めまいがして倒れそうになりました。走り出したくなるような不安感もこみあげてきて、30分ほどしたら落ち着いてきました。以前にもこのようなことがありましたが、今後また起きたらと不安です。予防する方法はありますか？

(35歳、女性)

A 不安が基本症状にある不安障害の中でも、特に動悸や息苦しさなどの不安発作を繰り返すものをパニック障害といいます。あなたの場合も不安発作を何度か繰り返していますので、診断はパニック障害と考えてよいでしょう。パニック障害は軽症であれば漢方治療を試みてよいのですが、慢性化するとうつ病を合併することがあり、漢方薬で効果が不十分な場合や症状が悪化する場合、精神医学的治療を優先して考える必要があります。

パニック障害の漢方治療では、不安感にどのような症状を伴うか、体力が強いかわかなどを参考にします。女性で更年期障害や月経に関連して生じるものでは、まず加味逍遙散を考えます。この場合、手足の冷えや月経障害を伴うことも少なくありません。咽が詰まった感じや息苦しさ、発作に対する予期不安など、気の巡りが悪くなった状態には半夏厚朴湯を用います。症状を繰り返す場合には柴朴湯がよいでしょう。動悸がする、音に敏

感で驚きやすい、眠りが浅いなどの交感神経症状を伴う場合、柴胡加竜骨牡蛎湯はストレス症状やうつ状態にも効果が期待でき、比較的体格がよい人に広く用いることができます。痩せて虚弱な体格であれば、息切れや盗汗を目標に柴胡桂枝乾姜湯、冷えのぼせを目標に桂枝加竜骨牡蛎湯を考えます。

その他、発作時に下腹部から突き上げてくるような激しい息苦しさや動悸を感じるものは、漢方では奔豚気といい、しばしば苓桂甘棗湯を用います。比較的体力のある人で、焦燥を伴う不安やイライラ感、不眠などがあり、特に高血圧で赤ら顔の人には黄連解毒湯が有効です。便秘があれば三黄瀉心湯にします。

あなたの場合は発作に対する予期不安が強いのので柴朴湯が考えられますが、症状が月経周期と関連するなら、加味逍遙散と半夏厚朴湯を合わせて服用するとよいかもしれません。また、突然の動悸とともに生じる発作を目標に苓桂甘棗湯を試みてよいでしょう。

漢方薬には抗不安薬などのような即効性は期待できません。医療機関に通院している場合、自己判断で西洋薬を止めて漢方薬に切り替えることは危険です。必ず主治医と相談して、漢方薬で症状が緩和されてから西洋薬を減らすようにしましょう。(新井 信)

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

漢方医学の基本理論

～気虚について～



先月に引き続き漢方医学的な病態である気虚について説明を続けます。気虚が先天の気の枯渇「後天の気の不足」によって起こることとしましたが、それでは気虚になるとどのような症状がおきるのでしょうか。気というのは目に見えない生命活動の根源的なエネルギーですから、それが量的に不足すると、症状としては、①身体がだるい ②気力がない ③疲れやすい ④食欲不振 ⑤風邪をひきやすい ⑥物事に驚きやすい ⑦眼光・音声に力がない ⑧舌が淡白色・腫大 ⑨腹力が軟弱 ⑩内臓のアトニー症状 ⑪少腹不仁 ⑫下痢傾向などを認めます。少腹不仁とは下腹部の

筋緊張が弱くなり、感覚も鈍くなる症状です。

気虚を改善する生薬としては人参、黄耆、白朮、茯苓、甘草、大棗、粳米、膠飴などが代表的です。気虚の治療方剤を補気剤といいますが、これらの生薬を含んだ人参湯、六君子湯、補中益気湯、帰脾湯などの人参湯類や、桂枝加黄耆湯、小建中湯、黄耆建中湯、当帰建中湯などの桂枝湯類が有名です。夏バテ、夏負けに頻用される清暑益気湯も代表的な補気剤です。

(野上達也)



鍼灸治療のご紹介 ～パニック障害～

* 鍼灸治療は自費診療 (1回6,000円+税)となります

パニック障害は動悸、息切れなどの身体症状と突然不安になるような精神症状が前触れもなく生じます。東洋医学ではそのような状態にならないように心の状態を大切にします。中国古代理学書の中に「恬憺虚無なれば、真氣これに従い、精神内に守る、病安んぞ従い来らんや」(心を穏やかに保ち、邪な気持ちを持たず、ストレスを適度に発散させることで病気にはならない)という言葉があり、この言葉は現代に当てはめるとパニック障害への対応に相当します。

いことが予想されますので、気持ちを落ち着かせる作用のある**労宮**・**神門**のツボを刺激しましょう。

さらに、背筋に沿ったあたりを刺激することで交感神経活動を整えることができるという報告があります。特に背骨と肩甲骨の間にある**厥陰俞**や**心俞**というツボにも気持ちを落ち着かせる作用があると言われています。

(山中一星、高土将典)

このような状態の時は、気持ちに余裕がな

