

漢方・鍼灸だより No.26

発行日：2023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26

膝・腰・肩の痛み



Q 寒い日が多くなってきました。冬になると膝や腰、肩が痛くなります。普段は湿布を貼って対処していますが、貼ったところがかゆくなってしまい、湿布の貼付に限界があります。寒くなると出てくる痛みに良い漢方薬はありますか？

(65歳、男性)

A 冬になって気温が下がると血管の収縮などが起こるため、血流が悪くなり、筋肉が冷えてこわばり、関節に負担がかかるようになります。体に老廃物が溜まって筋肉が硬くなり、さらに血流が悪くなり、ますます筋肉が硬直します。寒さで生じる関節痛はこうした悪循環の繰り返しによって起きると考えられます。

これらの症状を改善するには、体を冷やさないことが最も大切です。カイロや温かい下着で防寒対策をする、温かい食事や飲み物をとる、湯船にゆっくりとつかる、ストレッチなどで関節を動かすなど、まずは日常生活でできることを実践してみましょう。

関節痛には漢方薬も効果があります。基本となる生薬は麻黄と桂皮で、麻黄には関節の炎症や腫れを取る作用、桂皮には体を温めて血の巡りをよくする作用があります。また、附子は温めて痛みを取り除く作用が強い生薬で、冷えると痛む関節痛や腰痛に使われます。さらに、関節の腫れには水分代謝を改善して痛みを取る蒼朮や防己などの生薬も有効です。

実際には、さまざまな体の痛みに対し、症状に応じてこれらの生薬を組み合わせた漢方薬を使い分けます。

麻黄を含む処方として、**麻杏薏甘湯**^{まきようよくかんとう}は関節痛や神経痛、筋肉痛などに広く用いられ、**越婢加朮湯**^{えっぴかじゆつとう}は関節に熱感やむくみがある人に有効です。ただし、胃腸が弱い人では胃腸障害を起こすことがあるので注意が必要です。桂皮を含む処方では、胃腸が弱い人にも適応があります。温めると改善する関節痛には、附子を含んだ**桂枝加朮附湯**^{けいしかしゆつぷとう}が用いられることが多く、さらに冷えて強ばった感じがあれば**当帰芍薬散**^{とうきしゃくやくさん}を併用します。附子を含む処方では、**八味地黄丸**^{はちみじおうがん}が有名で、夜間頻尿や腰痛などを訴える中高齢者に用います。もしも痛みやむくみが十分に改善しなければ**牛車腎気丸**^{ごしゃじんきがん}にします。その他、水太りで足がむくんだ人の膝関節痛には**防己黄耆湯**^{ぼういおうぎとう}、血の巡りが悪い人の腰痛や坐骨神経痛には**疎経活血湯**^{そけいかくけつとう}が有効です。

あなたの場合、いろいろな関節が痛み、それが寒さで悪くなることから、体を温めることを第一に考えてください。その上で、**桂枝加朮附湯**^{けいしかしゆつぷとう}エキスをお湯に溶き、温かくして飲んでみるとよいでしょう。(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



第69回オンライン漢方教室

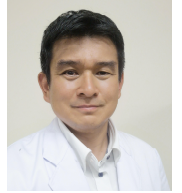


詳しくは「東海大学医学部漢方医学」ホームページをご覧ください。
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>

「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69回は「**疲れた人のための漢方 ~気力や体力が充実する~**」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 ～気滞について(2)～



「気」が滞った病態である気滞に用いる処方方は半夏厚朴湯だけではなく。香蘇散、柴胡疎肝湯、女神散、半夏白朮天麻湯、柴胡加竜骨牡蛎湯、帰脾湯、加味帰脾湯など多くの処方が気滞に対して用いられます。中でも、香附子、蘇葉、陳皮、甘草、生姜の5つの生薬からなる香蘇散は、半夏厚朴湯と並ぶ気滞の代表的な処方であり、強いストレスを受けた場合に服用すると有用であることが知られています。文禄慶長の役の際に加藤清正軍の医師が郷愁と恐怖から来る戦地での兵卒の鬱症状をこの香蘇散を使って治したというエピソードは有名です。消化管運動を促進する作用が強いため気分が鬱々として食欲が落ちて

しまった場合や上腹部の膨満感に悩むような場合には特に頻用されています。香蘇散は、原典である『太平惠民和劑局方』（中国、宋代）には「四時の瘟疫（流行病）傷寒を治す」とあり、伝染病を目標とする処方として紹介されていますが、時代を経るにつれて気滞症状に対して幅広く用いられるようになった点で、とても興味深い処方だと思います。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、漢方治療を試してみると良いと思います。

(野上達也)



鍼灸治療のご紹介 ～お灸について～

* 鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円+税)となります

「お灸」とは「もぐさ」という植物を燃焼させて、ツボに熱刺激を加える治療方法です。もぐさの原材料は蓬餅にも使われる「ヨモギ」の葉です。お灸は火傷をすることがあるため、「灸を据える」という戒めの時に使う言葉が残っていますが、お灸には火傷痕が残らない無痕灸というものがあります。

もぐさの燃焼時に生じる煙や香りを好ましく思わない方が使用できるように、無煙タイプやアロマの香りがするお灸もあり、セルフケア用品として販売されています。セルフケアを行う際の注意点としては、煙が出るタイプを使用する際は、火災報知器が反応しないように気をつけること。気温の低い場所での使用や、体の冷えている部位にお灸を行うと熱さを感じにくくなりますので、注意が必要

です。

科学的には、お灸を行うことで白血球の増加やヒートショックプロテインなど免疫に作用する物質が産生され、免疫力が高まることが報告されています。また、もぐさを燃焼させると生じるシネオールという香り物質が交感神経の働きを抑え、気持ちを落ち着かせる作用があるといわれています。

当科では、電気で温める電子温灸器を使用しており、この機器は、44～50℃の間で温度調節が可能で、もぐさをを用いた刺激と比較して火傷の危険性が非常に低くなっています。

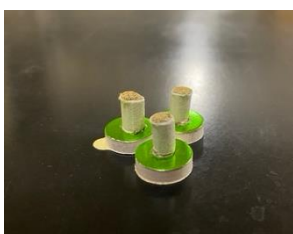
当科外来には、もぐさや無痕灸など実物を展示しておりますので、ご興味がありましたらお越しください。

(山中一星、高士将典)

ヨモギの葉



セルフケア用品



電子温灸器

