

## ためして漢方!

### その30

### 緊張症

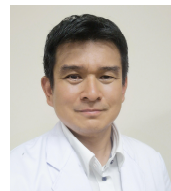


**Q** 昔から緊張しやすく人前で話したり試験を受けたりするときに腹痛や動悸を感じることもあり不安です。このような症状は漢方で治せませんか? (33才男性)

**A** よく用いる処方としてりょうけいじゆつかんとう 苓桂朮甘湯があります。急に動悸がしたり、お腹から動悸が突き上がってきたりするように感じる方に用います。パニック発作にも応用されます。発作がひどいときにはかんぼくたいそうとう 甘麦大棗湯を併用してりょうけいかんそうとう 苓桂甘棗湯という医療用エキス製剤にはない処方に近づける工夫をすることがあります

す。腹痛や下痢が中心ならばけいしかしゃくやくとう 桂枝加芍薬湯やしょうけんちゅうとう 小建中湯を用います。腹直筋が薄く緊張していて食べてもあまり太らない体質の方がよい適応です。不安や不眠などの精神症状が強い場合、体格がしっかりしていて便秘がちならさいこかりゅうこつほれいとう ば柴胡加竜骨牡蛎湯、痩せ型で冷え症ならばさいこけいしかんきょうとう 柴胡桂枝乾姜湯がよいでしょう。

自立訓練法などとも組み合わせで適切な漢方薬を飲むことで緊張を和らげることができると思います。(野上達也)



## 処方解説

### 葛根湯



「風邪にかっこんとう 葛根湯」と聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。しょうかんろん 傷寒論という3世紀頃に書かれた書物に記載されている処方かっこん まおう けいひ しゃくやく かんぞう たいそう で、葛根、麻黄、桂皮、芍薬、甘草、大棗、しょうきょう 生姜と7つの生薬から構成されています。けい 桂枝湯に麻黄と葛根を加えた処方になっています。体の背部に寒気がするような風邪の初期に飲むと有効です。風邪でも喉からくるようなものや、咳が激しいときなどは他の処方になります。

かっこん くずゆ くず 葛根は「葛湯」や「葛もち」の「葛」です。熱を冷まし、首の後ろや背中がこわばるのを

治す働きがあります。かっこんとう 葛根湯以外にも、かっこん 葛根加川芎辛夷、参蘇飲、升麻葛根湯などに含まれています。

麻黄は発汗させて体表にある病邪を取り除き、水の滞りを解消します。交感神経興奮作用があり、気管支拡張作用により咳を改善します。

かっこんとう 葛根湯は風邪以外にも、結膜炎、中耳炎などの炎症性疾患の初期や緊張性頭痛、肩こり、蕁麻疹にも使用します。

(谷口大吾)



## 煎じ薬のご案内

- 「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 ～「瘀血」について(2)～



代表的な駆瘀血剤として、桂枝茯苓丸、当归芍薬散、加味逍遙散の3処方を知りました。桂枝茯苓丸は、比較的体格が良好で栄養状態のよい方の瘀血に用いることが多く、上半身がのぼせて足が冷える上熱下寒の傾向があり、顔は赤くなっているのに足は冷たいという方が典型的です。当归芍薬散は色白のやせ形で筋肉の軟らかい方の瘀血に用います。手足の冷えを認め浮腫傾向があることが特徴で、めまいや頭痛を訴えることもあります。当归

薬散は昔から安胎薬としても知られています。加味逍遙散は急にのぼせが出たと思ったらすぐに発汗して体が冷えるといったように症状に動的な変化が大きい方に用います。ホットフラッシュの第一選択です。急にイライラしたり、逆に悲しくなったりするといった精神症状が強い方に用いることもあります。瘀血に用いる漢方薬は他にも沢山ありますが、まずはこの3処方を知っていただくとよいと思います。(野上達也)

## 鍼灸治療のご紹介 ～緊張への対処法～



緊張しやすいという方も多いのではないのでしょうか。不安や怒りなどの気持ちから緊張したりします。過度な緊張は本来の身体機能を低下させ、身体の不調を引き起こすことがあります。緊張への対処法を知っておくと、安心できますし、身体の不調予防に良いでしょう。

鍼灸師の視点から経穴の紹介と、簡単な緊張の対処法をご説明いたします。

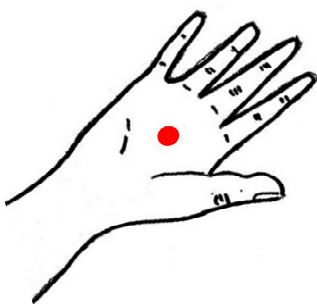
東洋医学では精神活動は五臓の「心」が統括していると考えます。そのため心の機能を安定させることが、不安や怒りを落ち着かせ、緊張への対処になります。「心」に影響させる経穴として、**労宮**を刺激しましょう。

「心」はそれ以外にも、心臓部痛、動悸、赤ら顔、胸部の煩熱感、不眠、躁うつ病、舌の痛みや味覚障害、手掌のほてりや痛み、脇～上肢の前面内側～小指にかけての痛みなど様々な症状を起こすとされています。これらの症状を自覚される方にも有効です。

また、緊張は気が頭に昇っている状態と考え、頭のテッペンにある**百会**、頭の付け根にある**風池**を刺激してあげると良いでしょう。

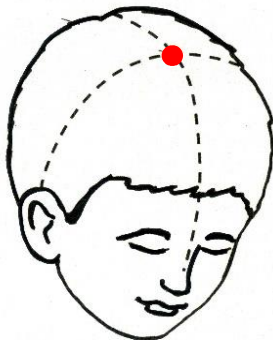
経穴刺激以外として、深呼吸をすることで気持ちを落ち着かせることができます。その際に吐く時間を吸う時間の2倍の時間をかけて行う(例えば、4秒で吐いて、8秒で吸う)と良いとされています。(山中一星)

労宮  
(ろうきゅう)



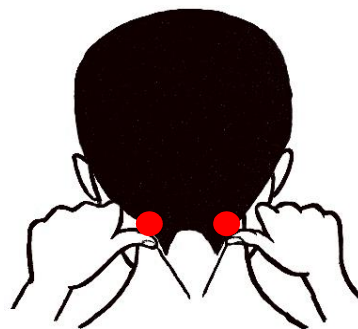
手のひらの中央

百会  
(ひゃくえ)



頭のてっぺんで、両方の耳を結んだ線の真ん中

風池  
(ふうち)



首の後ろの中央で、髪の毛の生え際より少し上にある大きなくぼみから外側指3本のところのくぼみ



\* 鍼灸治療は自費診療  
(1回6,000円+税)となります

