

## ためして漢方！

### その31

### 肩こり



**Q** 昔から肩が凝りやすく、ひどくなると頭痛がしたり、気分が悪くなったりします。このような症状は漢方で治せませんか？ (43才女性)

**A** よく用いる処方として葛根湯かつこんとうがあります。風邪で有名な処方ですが、首の後ろから背中にかけて強張り痛むことを目標にして、風邪をひいていない場合でも用いることがあります。

体が冷えやすいという方には葛根湯かつこんとうに筋肉などの痛みを取る力がある朮と、体を温めて痛みを取る力がある附子を加えた葛根加朮附湯かつこんかじつづぶがよいでしょう。ただ葛根湯も葛根加朮附湯かつこんかじつづぶも麻黄という交感神経を刺激して脈を早め

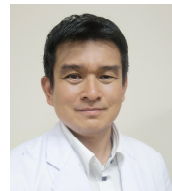
たり、血圧を上げたり、尿の出を悪くしたりする副作用がある生薬を含みますから、高齢者などでは慎重に用いる必要があります。

ストレスや運動不足が肩こりの原因となっていることは多く、そういった場合には、ストレスを軽減する作用のある大柴胡湯だいさいことうや柴胡加竜骨牡蛎湯さいこかりゅうこつぼれいとう、小柴胡湯しょうさいことう、柴胡桂枝乾姜湯さいこけいしかんきょうとう、抑肝散よくかんさんなどの柴胡という生薬を含んだ処方や、血のめぐりを改善する加味逍遙散かみしょうようさんや桂枝茯苓丸けいしぶくりょうがんなどの駆瘀血剤を用います。

肩こりは首や肩の周囲の大きな筋肉の血流障害が大きな原因の一つですので、日ごろからストレッチや適度の運動を行い、正しい姿勢を保つことが大切です。(野上達也)

## 処方解説

### 小青竜湯しょうせいりゅうとう



花粉症もしくはアレルギー性鼻炎で耳鼻科にかかったことのある方は、小青竜湯しょうせいりゅうとうという漢方薬を処方された経験があるのではないのでしょうか？公益財団法人日本アレルギー協会のアレルギー性鼻炎のおもな治療薬のパンフレットにも掲載されていますし、開業医から大学病院の耳鼻科までホームページを拝見しますとアレルギー性鼻炎に小青竜湯しょうせいりゅうとうを使用することが散見されます。

麻黄まおう、桂皮けいひ、芍薬しゃくやく、甘草かんぞう、乾姜かんきょう、半夏はんげ、細辛さいしん、五味子ごみしと8つの生薬から構成されています。葛根湯かつこんとうとは麻黄まおう、桂皮けいひ、芍薬しゃくやく、甘草かんぞうと4つの生薬が共通しています。一方で、体を温める乾姜かんきょう、みぞおち周辺の水の滞りを除く半夏、

温めて水の滞りを改善する細辛さいしん、肺と腎の機能を高める五味子ごみしが配合されています。つまり、体の内側に少し冷えがあり、水の流れが停滞しているような方の鼻水症状に効くように作られています。よって、感冒の初期やアレルギー性鼻炎に使用します。

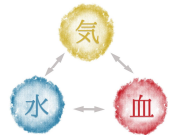
ただし、鼻水が透明でなく、炎症が強く、黄色い膿様になってきますと、抗炎症効果のある生薬が必要ですので、小青竜湯しょうせいりゅうとうではカバーしきれず、辛夷清肺湯しんいせいはいとうや荊芥連翹湯けいがいれんぎょうとうのような漢方薬を使います。(谷口大吾)



## 第72回漢方教室

「暑さとジメジメに負けない！～夏場の漢方～」というテーマで、第72回漢方教室を開催いたします。是非ご参加ください。日時：6月29日(土)午後2時～3時30分 場所：東海大学医学部講堂B

# 漢方医学の基本理論 ～「<sup>けっきよ</sup>血虚」について(1)～



漢方医学では、生体は<sup>きけつすい</sup>気血水の3つの要素で成り立つものと考え、日本では一般的にその失調状態としては、「<sup>ききよ</sup>気虚」「<sup>きぎやく</sup>気逆」「<sup>き</sup>気滯」「<sup>おけつ</sup>瘀血」「<sup>けっきよ</sup>血虚」「<sup>すいたい</sup>水滯」の6つの病態を想定します。

<sup>けっきよ</sup>血虚とは、全身をくまなく循環している赤色の液体である「<sup>けっきよ</sup>血」が不足してしまう病態です。<sup>けっきよ</sup>血虚は、現代医学的には貧血に近い概念ですが、単に赤血球やヘモグロビンの値が低いという西洋医学的な貧血だけではなくて、皮膚の乾燥や、爪や毛髪の変化、舌の荒れなど貧血に伴って起こりやすい異常も含まれます。<sup>けっきよ</sup>血虚が強い人は、顔色が悪く、髪毛は潤いが乏しく抜けやすく、皮膚は乾燥し痒みを伴

いやすいなどの症状があります。睡眠のリズムが乱れたり、筋肉が強張りやすくなったりするのも<sup>けっきよ</sup>血虚の症状です。夜寝ているときに足がつるという症状も<sup>けっきよ</sup>血虚の症状と考えます。

<sup>けっきよ</sup>血虚を治療する漢方薬を<sup>ほけつざい</sup>補血剤と呼びます。代表的な処方<sup>しもつとう</sup>は<sup>とうき</sup>四物湯です。当帰、芍薬、<sup>きゅう</sup>川芎、<sup>じおう</sup>地黄の4つの生薬からなるこの処方<sup>けっきよ</sup>は<sup>けっきよ</sup>血虚を改善する大切な処方であり、単独で用いられることもあります。しばしば他の処方と組み合わせられて用いられます。<sup>しもつとう</sup>四物湯に<sup>おう</sup>黄連解毒湯を加えて<sup>りょうけいじゅつかんとう</sup>温清飲、<sup>れんじゆいん</sup>苓桂朮甘湯を加えた<sup>れんじゆいん</sup>連珠飲などはその代表です。全身倦怠感、<sup>じゅうぜんたいほつ</sup>貧血に頻用される<sup>しもつとう</sup>十全大補湯にも<sup>しもつとう</sup>四物湯が含まれています。  
(野上達也)

## 鍼灸治療のご紹介 ～肩こり～

\* 鍼灸治療は自費診療  
(1回6,000円+税)となります

肩こりは調査によると、腰痛に次ぐ2番目に多くの方が自覚する症状です。長年の肩こりということで処置をしない人も多くいるのではないのでしょうか。肩こりはそのままとしおくと、頭痛、目や耳の症状、歯の痛み、上肢のしびれ、めまいなど他の症状を引き起こすことがあります。中には内臓の病気から生じるものもあります。

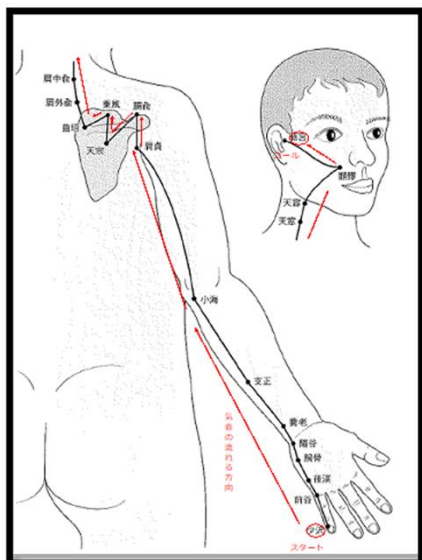
肩こりに使う<sup>てたいようしょうちようけい</sup>経絡経穴は多くありますが、特に<sup>てたいようしょうちようけい</sup>手太陽小腸経という経絡は、別名が「肩脈」と言われるほど重要となります。小腸経は手の小指の端の少沢から始まり、腕の後ろ

をのぼっていき、肩甲骨～首を経て、耳の前の聴宮まで繋がっています。体内では、小腸や胃に繋がっているとされています。

小腸経の<sup>きけつ</sup>気血の流れが停滞すると、首の動きに制限がかかり振り返るような動きができなくなる、肩の動きに制限がでるなどの症状がでてきます。

肩こりに使うツボの中でも、<sup>こうけい</sup>後溪や<sup>わんこつ</sup>腕骨のツボは手先にあり、反応が現れやすいので、症状を自覚した際には刺激してみてください。

(山中一星)

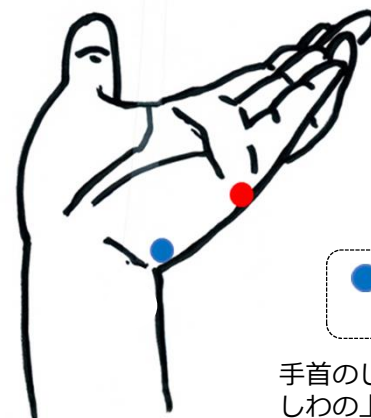


手太陽小腸経のイラスト



● 後溪 (こうけい)

腕骨から指先へ上がった小指の付け根



● 腕骨 (わんこつ)

手首のしわの端 (小指側) でしわの上の凹み

