

ためして漢方!

その35

夜間頻尿



Q トイレが近く、夜中に何度もトイレで目を覚ましてしまいます。寒くなると特にひどくなり、これからの季節が憂鬱です。対処法はありますか?

(68才男性)

A 夜間に排尿のために1回以上起き、日常生活に支障がある状態を夜間頻尿といいますが、65歳以上の高齢者で夜トイレに行くことが多いと感じている人は、男性で5割、女性で約3割を占めるという報告もあり、加齢に伴って夜間トイレに起きるようになることは、ある意味では「通常に加齢に伴う変化」ですので、生活に差し障りがないならば気にし過ぎないようにすることが大切です。

漢方では、夜間頻尿を“腎虚”という病態として捉えます。腰痛や下肢の脱力、冷え、目

のかすみなどの症状を伴うことが多いとされます。腎虚に対してよく用いる処方方は八味地黄丸です。下腿浮腫が目立つ方は八味地黄丸に牛膝（イノコズチの根）と車前子（オオバコの実）を加えた牛車腎気丸がよいでしょう。冷えが強くて症状が寒さで悪化すれば附子末を加えて対応することがあります。夜トイレに起きてしまうことで不眠が辛いという場合には帰脾湯や加味帰脾湯、清心蓮子飲などがよいこともあります。夜間頻尿に随伴する症状や漢方医学的な所見によって処方を使い分けることが大切です。

(野上達也)



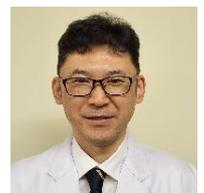
処方解説

はちみじおうがん 八味地黄丸

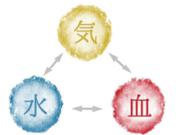
漢方を勉強している医者の間では、40歳を過ぎるとアンチエイジングの手段として、八味地黄丸という漢方を飲むことが多いです。老化現象のことを漢方用語で言うと腎虚といいます。漢方では人間の体の機能を五臓という概念で考えます。肝、心、脾、肺、腎の5つとなりますが、この中で腎というのはホルモンの働き、水分代謝、運動の機能、耳、排尿、生殖機能にかかわる機能を担っているとされています。そのため、腎が虚す、すなわち腎の機能が低下する腎虚になると、足腰がだるくなり、性欲が落ち、排尿障害、難聴、冷えなどをきたします。八味地黄丸の効能書きには、疲労、倦怠感著しく、尿不利減少または頻尿、口渇し、手足に交互的に冷感と熱感のあるものとされています。

八味地黄丸の構成生薬は腎を補い、精を増す地黄・山茱萸・山薬、水分代謝に関わる沢瀉・茯苓、お血を改善する牡丹皮、体を温める桂皮・附子から構成されています。本来は蜂蜜で練り、粒にして、お酒で服用しました。地黄は腎虚に対する中心生薬で、血を補う働きがありますが、胃がもたれる原因にもなり、服用するのは胃腸が丈夫な方のほうが良いとされています。地黄・桂皮・附子が強心に作用し、沢瀉・茯苓の利水作用により、夜間頻尿に効果があると考えられています。

(谷口大吾)



漢方医学の基本理論 ~「水滞」について(3)~



水滞の全身型では、全身の浮腫、下痢、めまい感、夜間頻尿などを来します。全身を巡る水のバランスが乱れた病態ですので、飲水量や尿の量、汗の量などを整える必要があります。

水滞の全身型で陽証（症状が熱性、活動性、発陽性）の場合に第一選択となるのは五苓散です。桂皮、茯苓、沢瀉、朮、猪苓の5つの生薬からなるこの処方（ごれいさん）は浮腫、めまい、嘔吐、下痢、発汗の過多など水のバランスの異常によって起こる様々な症状に応用できます。感染性胃腸炎、暑気あたり、メニエール病、良性発作性頭位性眩暈など五苓散が有用な疾患は少なくありません。脳神経外科領域では慢

性硬膜下血腫の悪化予防にも用いられます。近年では慢性心不全のコントロールに役立つ可能性が注目されています。

全身型で陰証（症状が寒性、非活動性、沈降性）の場合に第一選択となるのは真武湯（しんぶとう）です。茯苓、朮、附子、芍薬、生姜の5つの生薬でなるこの処方（ごれいさん）は五苓散と対になる処方といえます。高齢者では陰証の病態を呈することが多く、五苓散よりも用いる頻度は高い印象を持っています。フラフラと揺れるような眩暈で、まっすぐに歩けないような不安があり、自分だけが地震が起きたように感じるという場合にはとても効果的です。

（野上達也）

鍼灸治療のご紹介 ~夜間尿~

* 鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円+税)
となります

夜間尿の回数が多くなることは東洋医学では五臓の腎の機能低下が考えられます。

腎は人間の成長を支え、老化と共に衰えていくものとされています。古典では、男子8歳、女子7歳で腎が充実し始め、身体を強壮させ、男子40歳、女子35歳以降は衰えていくとされています。腎の機能低下が起こると、夜間頻尿、気力の低下、膝や腰の痛み、抜け毛、歯や骨が脆くなる、耳鳴りなど老化現象と思われる症状が現れます。

しかし、20,30代の若年~壮年層で夜間尿がある場合は、生活で無理をして気力を失っ

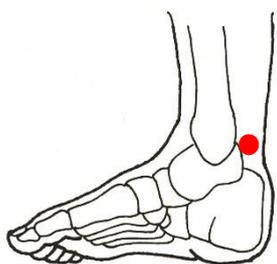
て起こす場合や、過度な緊張によるストレスで引き起こされていることが考えられるので、生活習慣を見直してみたいかがでしょうか。ちなみに、子供が寝小便をするのは、腎の機能がまだ正常に機能し始めていないために生じるものと考え、同じように腎虚の治療を行います。

夜間頻尿や腎の機能低下を疑う場合には、太溪と関元を刺激します。また、寒くなると暖かい時と比べてトイレが近くなることありますので、身体を冷やさないようにしてください。（山中一星）

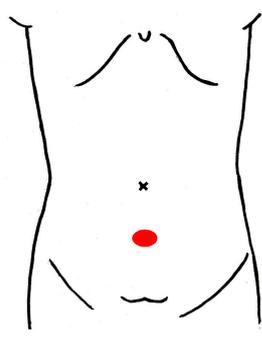
太溪
(たいけい)

関元
(かんげん)

温める箇所



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



へその真下指4本のところ

