

ためして漢方！

その4

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。尿のキレも悪くなってきた感じがしています。足にむくみがあり、腰にだるさがあり、外出するのが億劫です。寒くなると特にひどくなります。対処法はありますか？

(68歳、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。これは排尿に関わるトラブルの中で最も頻度が高く、加齢とともに増加します。私たちが長野県の山村で行った住民調査でも、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、男性で約5割、女性で約3割を占めました。

夜間頻尿はその原因によって、多尿、膀胱容量減少、睡眠障害の3つのタイプに分けられます。多尿タイプは1日の総尿量が多いために夜間の尿量とトイレ回数が増えるもので、水分の取り過ぎだけでなく、糖尿病やうつ血性心不全などでも起こります。膀胱容量減少タイプは夜間のトイレ回数は多くても、逆に1回の尿量は少なくなります。多くは膀胱が過敏になって勝手に収縮してしまう過活動膀胱で、その背景には前立腺肥大による排尿障害などがあります。また、前立腺炎や膀胱炎、老化などでも膀胱に尿を貯められなくなることがあります。睡眠障害タイプは眠りが浅いことに起因します。

漢方では多くの場合、夜間頻尿を“腎虚”という加齢で出現するさまざまな症候パターンの中の1症状として捉えます。パターンですから、排尿障害だけでなく、多くは腰痛や下肢の脱力、冷え、むくみなども伴います。

腎虚に対してよく用いる処方**はちみじおうがん**は**八味地黄丸**です。加齢に抗して治療するため、少なくとも2~3か月間は続けますが、それで効果が不十分なときは**ごしゃじんきがん** **牛車腎気丸**を試みます。これ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）を加えた処方です。下肢のしびれなどにも適応があります。さらに、冷えが強くて症状が寒さで悪化すれば**ぶしまつ** **附子末**、むくみや頻尿が治らなければ**ちよれいとう** **猪苓湯**や**けいしぶく** **桂枝茯苓丸**を併用することもあります。これらで胃がもたれる人には食後に服用する、1回の服用量を減らすなどで対処しますが、胃腸が弱い人には初めから**せいしんれんしん** **清心蓮子飲**を用いた方がよいでしょう。

さて、あなたの場合、夜間頻尿のほかにも、排尿時の不快感、下肢のむくみ、腰の重さがあり、腎虚パターンです。下腹部を温めるとともに、まずは八味地黄丸を飲まれることをお勧めします。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



受診のご案内

東海大学医学部附属病院東洋医学科
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>



詳しい情報はこちらから
「東洋医学科」のご案内

つらい症状があっても検査で異常がない方、
いまの治療だけでは思うようにはからだは楽にならない方、
日本の伝統医学「漢方」を試してみませんか。
東西両医学を融合させ、最も合った治療法を選ぶことを目指します。

* 漢方外来は保険診療です。



漢方医学の基本理論4 ~表裏について~



漢方医学では病気というものは、健康を脅かす外乱因子（細菌やウイルス、ストレスなど）と身体の恒常性を保つ因子（免疫力や精神的耐久力など）との戦い（闘病反応）の結果起こると考えます。「表裏」というのはその戦いが身体のどこで起きているかをあらわす概念です。漢方医学では身体をバウムクーヘンのような筒状のものと考え、一番外側の表面の部分を「表」、一番内側の空洞部分の面を「裏」とし、その間のバウムクーヘンそのものの部分を「半表半裏」と呼びます。

「表」に相当するのは皮膚、皮下組織、筋肉、関節、頭、鼻などで、「裏」に相当するのは主に消化管や腹部の内臓です。「半表半裏」は気管支、肺や横隔膜周囲になります。例えば、「皮膚が過敏になり、寒気を感じ、関節が痛んで頭痛がする」という病状は、主に「表」に出ていますから、「表証」と考えます。「腹痛があり、下痢を認め、腹部膨満感が強い」となれば消化管症状が中心ですから「裏証」です。「半表半裏」での闘病反応

は「表証」から進行して起こることが多く、「風邪をこじらせて咳が止まらず口が苦く、食欲不振があり、なんとなくフラフラする」といった症状が典型になります。

漢方治療には多くの漢方薬をしますが、葛根湯のように表証を治す漢方薬、小柴胡湯のように半表半裏証に効く漢方薬、大承気湯のように裏証を改善する漢方薬と、漢方薬の種類によって「表・半表半裏・裏」のどこの病態に作用するかはおおよそ決まっています。

そのため、患者さんのどこで闘病反応が起きているかを判断することは適切な処方を選択する上で大変に重要になってきます。「表証、半表半裏証、裏証」を適切に判断するためには、症状を細かく伺わせていただく必要があります。発熱の有無や食欲、睡眠、排便などの情報は必須です。場合にはよっては主訴とは無関係な質問に感じられることもあるかとは思いますが、ご病状を伺った場合には詳しくお知らせいただけますと助かります。
(野上達也)

鍼灸治療のご紹介 ~夜間尿について~

* 鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円+税)となります

東洋医学では小便は、腎と膀胱という臓腑が中心になって作り出すと考えられています。この腎や膀胱の機能が失調すると小便の回数が多くなり、頻尿となります。鍼灸では腎という臓腑が衰えると夜間に頻尿となり、これを「夜間尿」といいます。

夜間尿のメカニズムとしては、

- ①腎の作用低下（加齢）によるタイプ
(これが夜間尿の原因の一番)

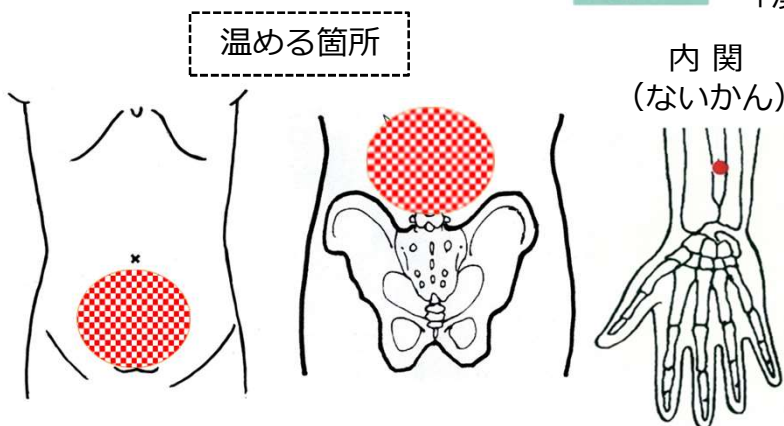


- ②気の力が低下して尿を貯めておくチカラが低下したタイプ
③ストレスや緊張により精神症状を伴って起こすタイプ があります。

まずは下腹部や腰を簡易カイロなどで温めましょう¹⁾。加えて①の場合は太溪、②の場合は足三里、③の場合は内関をそれぞれ刺激しましょう。

太溪（たいけい）・足三里（あしさんり）は、「漢方・鍼灸だよりNo.2」をご参照ください。

1) 富田賢一,北小路博司,他.夜間頻尿に対する温灸治療の効果-ランダム化比較試験を用いた検討-.全日本鍼灸学会雑誌.2009;59(2):116-124.



手首の内側にある横ジウの中央から肘に向かって指3本分上がったところ



(山中一星、高士将典)