

花粉症



003 **ためして漢方**

花粉症

004 **処方解説**

苓甘姜味辛夏仁湯

005 **漢方医学の基本**

心の失調状態について

006 **鍼灸治療のご案内**

花粉症と鍼灸、経穴紹介

めぐり

Vol.42 CONTENTS

2025年4月より漢方・鍼灸だよりをリニューアルしました。東洋医学では、気・血・水（津液）という3つの要素が身体の中を順調に巡っている状態を健康と考えます。毎月旬なトピックスを取り上げ、漢方・鍼灸に係わる事象をお届けしてまいります。この1冊がきっかけとなり、患者さんの身体の不調が改善されれば幸甚です。

ためして漢方！

今月のテーマ「花粉症」

Q

Question

毎年、春先になるとくしゃみ、鼻水、目のかゆみといった症状が出ます。医師からは花粉症と診断され、抗ヒスタミン薬を処方されて飲んでいますが、眠気が強く、快適に過ごせません。漢方薬で良いものがあれば教えてください。（35才男性）

A

Answer

花粉症の治療には、抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬の内服のほか、点鼻薬や点眼薬を併用する方法もあります。これらを症状に応じて組み合わせることで、より効果的な対策が可能です。また、花粉症の予防には「舌下免疫療法」もあり、症状が重い場合には「オマリズマブ」のような分子標的薬を用いた治療も行われています。ご自身に合った治療法を選ぶことが大切です。

漢方医学では、花粉症によるくしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状は「水」の異常、すなわち「水滯」と考えます。特に、サラサラとした鼻水が止まらないタイプには「小青竜湯」が第一選択です。体に合っていれば、服用後20分ほどで鼻水が減り、鼻づまりが改善するなど即効性が期待できます。1日3回服用することで、予防効果も得られます。寒がり手足が冷たく、体力が低下しているような方には「麻黄附子細辛湯」が適しています。冷えによって悪化する鼻炎に特に効果があります。ただし、「小青竜湯」や「麻黄附子細辛湯」には麻黄が含まれているため、心不全の傾向がある方や前立腺肥大のある方には適しません。そういった方には、麻黄を含まない「苓甘姜味辛夏仁湯」を用いるとよいでしょう。鼻が詰まり、熱っぽく感じる場合には「越婢加朮湯」をおすすめします。熱が取れて楽になります。アレルギー性鼻炎が進行し、副鼻腔炎を併発して膿のような鼻汁が出る場合には、初期なら「葛根湯加川芎辛夷」、長引いてしまった場合には「辛夷清肺」や「荊芥連翹湯」などを使います。必要に応じて、抗生物質や去痰薬を併用するのもよいでしょう。花粉症といっても、症状の現れ方や強さは人それぞれです。漢方薬を含め、ご自身に合った治療を選び、このつらい季節を乗り切ってください。

解説をしてくれた人



野上 達也 | のがみ たつや

漢方医学を通じて多くの患者様の心身の健康に貢献したいと考えております。現代西洋医学との組み合わせも考え、最善の医療をご提供致します。
東洋医学科診療科長・教授。

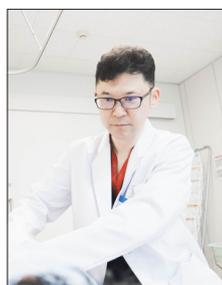
処方解説

りょうかんきょうみしんげにんとう 苓甘姜味辛夏仁湯

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」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？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使用することが散見されます。「苓甘姜味辛夏仁湯」は「小青竜湯」の裏処方と言われたりします。「小青竜湯」は麻黄、桂皮、芍薬、甘草、乾姜、半夏、細辛、五味子から構成され、麻黄という生薬が原因なのですが、「小青竜湯」を飲むとムカムカする、ドキドキするからだめだという方がおられます。そんな方に「苓甘姜味辛夏仁湯」が良い場合があります。

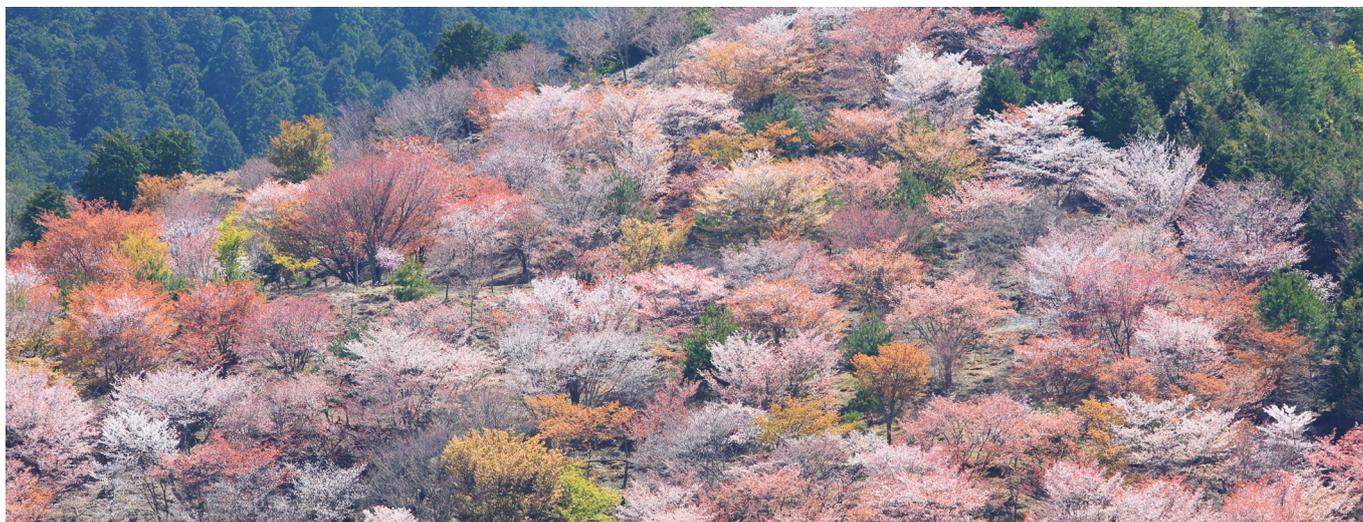
「苓甘姜味辛夏仁湯」は茯苓、甘草、乾姜、五味子、細辛、半夏、杏仁から構成されており、5つの生薬は小青竜湯と共通しています。細辛、乾姜といった体を温める生薬、ベトベトした水気を裁く半夏、水を内側に留めておく五味子は共通しています。「苓甘姜味辛夏仁湯」は体の表面の気を巡らせる麻黄と桂枝は含まれておらず、代わりに茯苓、杏仁という体内の余分な水を処理する生薬を含みます。これにより、冷えた臓腑に停滞した水分が花粉症症状と関連しているような方に効果を発揮し、胃腸が弱い人にも適応した薬となっております。

解説をしてくれた人



谷口 大吾 | たにぐち だいご

西洋医学と東洋医学のハイブリッド診療。心身一如、心身医学の考えを取り入れた全人的医療。こういった考えを基に自然治癒を目指した治療で皆さんの役に立ちたいです。東洋医学科准教授。



漢方医学の基本 40

心の失調状態について

五臓論における心^{しん}は①意識水準を保ち、②覚醒・睡眠のリズムを調整し、③血を循環させる、といった役割を果たしており、心の機能が正常に働かないと焦燥感、不安感、発作性の顔面紅潮、動悸、脈拍の異常、胸苦しさ、息切れ、睡眠障害、集中力の低下、居眠り、眠気などの症状を来します。心の失調状態を改善するために用いられる処方は大きく3つに分類するとわかりやすいでしょう。病態にあった処方を用いて、心の失調状態の改善し、快適な生活をお送りください。

(a)	<p>心の陽気が過剰になっている場合</p> <p>熱性の症状が強く、イライラ感やのぼせ、熱感が目立ちます。よく用いるのは「三黄瀉心湯」や「黄連解毒湯」で、便秘傾向があれば三黄瀉心湯、便秘が目立たなければ黄連解毒湯です。のぼせと同時に食欲不振や下痢などの消化器症状がある場合には「黄連湯」や「半夏瀉心湯」を用います。黄連湯は胸部の熱感と心窩部の冷感が混在する場合、半夏瀉心湯はむかつきやゲップ、口内炎などが目立ち心窩部に熱感がある場合が良い適応です。</p>
(b)	<p>心の陽気の不足する場合</p> <p>熱感は乏しく脈の結代や徐脈、息切れなどが目立ちます。頻用するのは「炙甘草湯」で、動悸を抑える効果があります。動悸とともに倦怠感、食欲不振がある場合には「清暑益気湯」がよいでしょう。夏バテに対する治療として有名ですが、「生脈散」という脈を整える処方の構成生薬をすべてを含んでおり、暑い季節以外にも使います。</p>
(c)	<p>心の陰液が不足する場合</p> <p>眠りが浅く、夢見が多く、熟眠感がないという睡眠障害や、集中力の低下、情緒の不安定などが目立ちます。処方としては、「酸棗仁湯」が第一選択です。この処方は漢方薬の睡眠導入剤ともいえるような薬で、眠る前に1包飲むだけでも効果が期待できます。睡眠障害とともに頻尿や残尿感などの泌尿器症状を伴う場合には「清心蓮子飲」をお勧めします。</p>

解説をしてくれた人



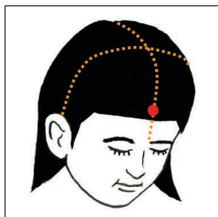
野上 達也 | のがみ たつや

漢方医学を通じて多くの患者様の心身の健康に貢献したいと考えております。現代西洋医学との組み合わせも考え、最善の医療をご提供致します。
東洋医学科診療科長・教授。

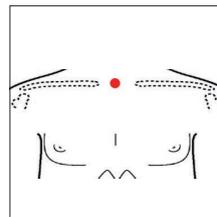
鍼灸治療のご案内

花粉症と鍼灸

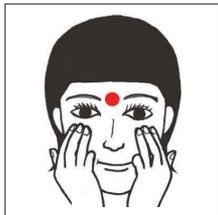
3月からスギ花粉やヒノキ花粉など樹木花粉が飛散し始め、草本花粉（ブタクサやヨモギなど）も4月以降に飛散してきます。花粉症を患っている人には辛い時期になってきました。さらに様々な要因で花粉が微粒子化して花粉症が発症しやすくなることも予想されています。花粉症になっていない人も発症の危険があるので注意しましょう。鍼灸では花粉症による各症状に対しての経穴を紹介したいと思います。花粉症で最も多い水溶性の鼻水、鼻詰まりには、①上星・②印堂・③迎香を使用しましょう。顔面部の経穴になりますので、刺激する際には指や綿棒など先端が丸みのある物を用いて刺激しましょう。喉の違和感には④天突、目の痒みには⑤合谷を刺激しましょう。合谷は顔面部を含む上半身の症状に対して有効となっておりますので、活用してください。さらに花粉症を起こすのは胃腸が弱っていることが関係していますので、⑥足三里で胃腸を元気にしましょう。また、花粉に曝露しないように目を覆う、外出時にマスクをする、帰宅時に服などを払って室内に花粉を持ち込まないようにする、などの日常生活の中でできる対策も必要となります。



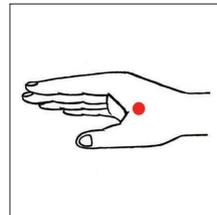
①上星（じょうせい）
前髪の生え際から真上に指1本
上がったところ



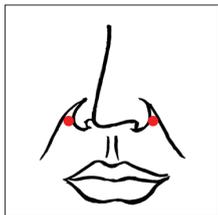
④天突（てんとつ）
鎖骨と鎖骨の間



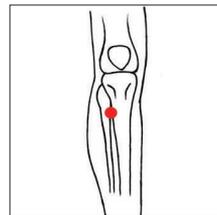
②印堂（いんどう）
両側眉頭の間



⑤合谷（ごうこく）
手の甲側で、親指と人差し指を合
わせてできるふくらみの中央



③迎香（げいこう）
鼻翼の外側中央



⑥足三里（あしさんり）
膝の下のすねの上に突起した骨の
下縁から外側指2本分のところ

解説をしてくれた人



山中 一星 | やまなか いっせい

初心を忘れず、今日よりも明日が少しでもいい日になる治療を心がけています。

診療技術部診療技術科（はり師・きゅう師）。



NEXT ISSUE

次号「Vol.43」は5月1日発行予定。

BACK NUMBER

Vol.1 から最新号まで、東洋医学科公式ホームページより閲覧できます。



Vol.41
「眠れない」



Vol.40
「精神不安」



Vol.39
「乾いた咳」



Vol.38
「下痢・胃の重苦しさ・吐き気」



Vol.37
「食べ過ぎ・消化不良」

公式WEB



<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>

Cover Illust

桜。花言葉には、「精神の美」「純潔」「優美な女性」「あなたに微笑む」など。日本の春を象徴する花のひとつ。



めぐり

漢方・鍼灸だより | 東洋医学科広報誌

発行日 2025年4月1日

発行人 野上達也

© Tokai University Hospital 2025