

頭痛



甘草 (かんぞう)



本誌でもたびたび紹介してきた「甘草」は
マメ科の多年草の植物で、主に根の部分を乾燥させて使います。

「万能生薬」とも呼ばれるほど、幅広い効能があり
さまざまな漢方薬に使用されている、代表的な生薬の1つです。

004 **ためして漢方**

夏風邪

007 **処方解説**

川芎茶調散

008 **漢方医学の基本**

腎の失調状態について

010 **鍼灸治療のご案内**

頭痛と鍼灸、経穴紹介

めぐり

Vol.46 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「頭痛」

Q

Question

慢性的な頭痛もちです。特に天気が悪くなる前に痛みが強くなったり、梅雨時になると頭の重い痛みが続いたりします。鎮痛剤を使ってもあまり痛みが軽減しません。同時にめまいがおこることもあります。頭痛をやわらげる漢方薬はありますか？（42歳女性）



A

Answer

国際的な診断基準である「国際頭痛分類第3版（ICHD-3）」によると、頭痛は3つに大きく分類されます。（詳細は次ページの表①を参照ください。）

相談者の頭痛は、長く繰り返している頭痛であり一次性頭痛だと思われます。一般的に片頭痛は天候の影響を受けやすいことが知られており、相談者の頭痛も片頭痛が最も考えやすい診断でしょう。頭痛に対する漢方薬の有効性について、日本神経学会、日本頭痛学会、日本神経治療学会が監修した『頭痛の診療ガイドライン2021』では、「頭痛に対して

漢方薬は有用か？」という問いに対し、推奨する回答として「漢方薬は伝統医学に基づき、長年の経験から用いられてきた治療薬です。頭痛にもさまざまな漢方薬が使われ、効果が報告されています。近年では科学的な研究も進み、有効性を裏づけるエビデンスも徐々に蓄積されてきました。（弱い推奨／エビデンスの確実性B）」と記載されており、具体的に
ごしゅゆうとう 呉茱萸湯、けいしにんじんとう 桂枝人参湯、ちょうとうさん 釣藤散、かっこんとう 葛根湯、ごれいさん 五苓散とそのエビデンスを紹介しています。それぞれの漢方薬には、適した体質や症状があります。

今回の相談者の症状、「天気が悪くなる前に頭痛が強くなったり、梅雨時に頭が重く痛む」は、^{ごれいさん}五苓散の適応に当てはまります。日ごろから^{ごれいさん}五苓散を服用することで、天気が崩れても強い頭痛を起こさないで済むようになると思います。

ただし、私は個人的にはこのような天候による体調不良を、すぐに「病気」と捉える必要はないと考えています。「気象病」という言葉が一般的になり、深刻な病気のように扱われることもありますが、少し違和感を覚え

ます。動物や鳥も天候が悪いときにはじっとして過ごします。これは生き残るための本能とも言えるでしょう。人間にもその本能は残っており、「悪天候の日は無理をせず、静かに過ごす」のはごく自然なことなのかもしれません。^{ごれいさん}五苓散を使って頭痛を和らげるのはよい方法ですが、「雨の日は誰でも少し気持ちが沈み、体調が崩れやすくなるもの」と考え、あまり無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切だと思います。

ICHD-3 による頭痛の分類（表①）

1

一次性頭痛

他に原因となる病気がない頭痛で、「片頭痛」「緊張型頭痛」「三叉神経・自律神経性頭痛」「その他の一次性頭痛」があります。

2

二次性頭痛

別の病気が原因で起こる頭痛で、たとえば脳腫瘍、髄膜炎、脳炎、くも膜下出血、副鼻腔炎、中耳炎などが原因になることがあります。高山病や一酸化炭素中毒といった環境要因による頭痛もこの分類に含まれます。中には命に関わるものもあるため、注意が必要です。二次性頭痛を疑うべき兆候としては、発熱、意識の混乱、手足のしびれや麻痺、外傷後に発症した場合、突然激しい痛みが始まった場合などがあります。

3

その他の頭痛

神経痛や顔面痛など、その他の頭痛

➡ 次ページでは漢方薬を紹介（表②）します。

頭痛に処方する代表的な漢方薬（表②）

- ごしゅゆとう
呉茱萸湯

体が冷えやすい人の激しい頭痛に用います。吐き気や嘔吐を伴うことがあり、特に片頭痛によく用いられます。発作時に飲むことで悪化を防ぎ、長期的に飲むことで発作自体が起きにくくなることもあります。
- けいしにんじんとう
桂枝人参湯

顔が赤くなり、のぼせを伴うような頭痛に使われます。お腹が痛くなったり下痢をしたりすることもあります。
- ちょうとうさん
釣藤散

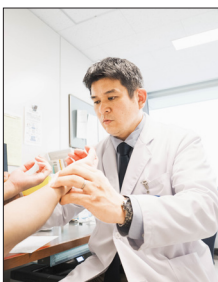
朝起きたときに頭が痛い、というタイプの頭痛に効果があります。高齢の方で動脈硬化がある場合によく使われます。
- かつこんとう
葛根湯

風邪に伴う頭痛や、肩や首のこりを感じる緊張型頭痛に適しています。
- ごれいさん
五苓散

天気が悪くなる前に頭痛がする「気象病」に効果があるとされ、特に梅雨の時期や台風の前に体調が悪くなる人に適しています。
- その他**

せんきゅうちゃちょうさん とうきしゃくやくさん はんげびやくじゅつてんまとう かみしょうようさん けいしぶくりょうがん
川芎茶調散、当帰芍薬散、半夏白朮天麻湯、加味逍遙散、桂枝茯苓丸、
とうかくじょうきとう おうれんげどくとう りょうけいじゅつかんとう
桃核承気湯、黄連解毒湯、苓桂朮甘湯などを頭痛にもちいることがあります。

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

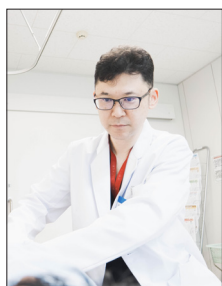
川芎茶調散

頭痛は日本人の4割が悩んでいるという話もあるそうで、漢方外来でも頭痛で困っている方が多くいらっしゃいます。いくつかある頭痛に有効な漢方薬の中で川芎茶調散という処方について解説します。

川芎茶調散は風邪薬でもありますが、香附子、川芎、羌活、荊芥、薄荷、白芷、防風、甘草、茶葉と9つの生薬から構成されていますが、このうち甘草と茶葉以外の生薬は痛みに効果がある生薬です。川芎、荊芥、薄荷、白芷、防風は鼻炎、副鼻腔炎、扁桃腺炎によく用いる荊芥連翹湯という処方と共通し

ています。これらのことから川芎茶調散が頭部の痛み有効であることが伺えます。名前の由来となっている川芎は気血を巡らせる作用、茶葉は頭部の熱を除く作用、もっとも多く含まれている香附子はストレスにより気が滞っている状態を改善する作用があります。これらの背景もあり江戸時代には、川芎茶調散はあらゆる頭痛に用いて有効であり、特に更年期の女性の頭痛に良いと言われていました。このように川芎茶調散は困った頭痛に一度試してみるべき処方です。

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 44

漢方という言葉について（解説）

漢方医学とは、もともとは古代中国の医学に由来するもので、日本に伝わった後、日本の気候や風土、日本人の体質に合わせて発展し、独自の理論や診療の方法を築いてきた日本の伝統医学です。

「漢方」という言葉は、江戸時代にオランダから伝わった西洋医学を「蘭方^{らんぽう}」と呼んだのに対し、それ以前からあった伝統医学を、古代中国の「漢」の時代の医学に由来するとして、「漢方」と呼んで区別したことが始まりです。漢方医学は起源こそ中国医学と同じですが、1000年以上にわたる日本国内での独自の発展により、現代中国で行われている中医学（TCM:Traditional Chinese

Medicine）とはさまざまな点で違いがあります。特に診断の際に腹診（お腹を触って診ること）を重視すること、処方^{しょうやく}の考え方、生薬（薬草など）の使い方などにおいて、はっきりとした違いがあります。これらの違いこそが、日本独自の伝統医学としての漢方医学の特徴となっています。

近年、海外では漢方（Kampo）が中国医学（TCM）の一部と誤解されることがあります。そのため、日本独自の伝統医学であることを明確に示すために、英語では「Japanese Traditional Medicine（JTM）」という表現を使うべきだという考えが、学術の間でも広まりつつあります。



漢方医学の基本 44

漢方という言葉について（関連用語の定義）

東洋医学 (Oriental Medicine)	東洋医学とは、アジア各地で発展してきた伝統医学全体の総称で、とても広い意味を持つ言葉です。具体的には、日本の漢方医学、中国の中医学（TCM）、韓国の韓医学、インドのアーユルヴェーダ、チベット医学、タイ医学などが含まれます。つまり、漢方医学はこの「東洋医学」という大きな枠の中に入るひとつの医学ですが、両者を同じ意味で使うのは正確ではありません。学術的には、それぞれの医学が育まれた地域や歴史的背景を区別して論じる必要があります。
皇漢医学	これは明治時代から昭和の初めにかけて、一部の医師たちによって使われた呼び名です。漢方医学が中国由来である一方で、日本の天皇のもとで独自の発展をしたということを強調するために作られた言葉です。ただし、この呼称はごく限られた期間しか使われず、現在ではほとんど使われていません。
和漢診療学	この言葉は、日本の伝統医学全体を指すものではなく、特定の学術的立場を表す言葉です。これは、富山医科薬科大学（現在の富山大学）の教授であった寺澤捷年 ^{てらさわ かつとし} 先生が、自身の講座で実践・研究していた医学を、「日本の伝統医学と現代の西洋医学を調和・統合させた新しい医学」と定義して名付けたものです。そのため、これは富山大学の一研究室で生まれた特定のアプローチであり、漢方医学全体を代表する言葉ではありません。

（解説：野上 達也）

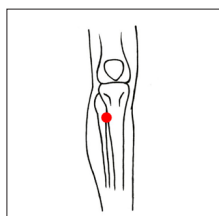
鍼灸治療のご案内

夏風邪

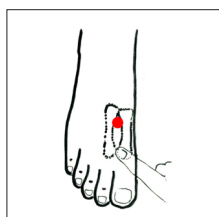
鍼灸外来にも頭痛を訴えて受診される方はおられます。しかし、多くの方は首や肩のこり、目の疲れ、背中痛みなどを主訴としており、頭痛はそれらに併発している印象があります。頭痛は、多くの方が一度は経験したことがある症状ではないでしょうか。日常的に起こるため、つい放置してしまう方も少なくないかもしれません。しかし、中には脳出血などの重篤な疾患に伴って起こる「二次性頭痛」もありますので、自己判断せず一度医師の診察を受けることをおすすめします。また、慢性頭痛の方も「いつ

もと違う痛み」を感じた際には、必ず医師の診断を受けてください。

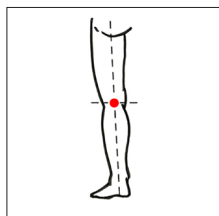
鍼灸外来では、頭部に直接治療を施すこともあります。頭痛は「気が上に昇って停滞している状態」と捉え、下方に刺激を加えることで気を引き下ろす治療を行います。そのため、肩こり、耳鳴り、めまいなど、上部の症状が併発することもあります。治療では、^{あしさんり}①足三里、^{たいしょう}②太衝、^{いちゅう}③委中、^{だいつい}④大椎、^{ふうち}⑤風池などのツボに刺激を加えます。気になることがありましたら、どうぞお気軽に鍼灸外来へお越しください。



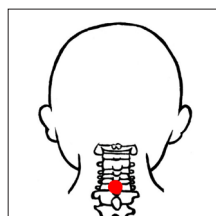
①足三里（あしさんり）
膝の下のすねの上に突起した骨の下縁から、外側指2本分のところ



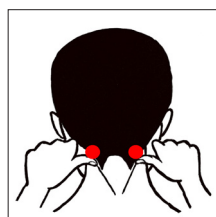
②太衝（たいしょう）
足の親指と人差し指の付け根から、足首の方向へ指で押し上げて指が止まる場所



③委中（いちゅう）
膝関節の裏側で、軽く膝を曲げたときにできる横ジワの中央



④大椎（だいつい）
頭を曲げると出る首のつけ根の大きな骨のすぐ下



⑤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

解説をしてくれた人：山中 一星

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

Jul.2025 Vol.47

暑気あたり

残暑が続く季節は
体調を崩しやすい次期、注意が必要です。
対策と対処法を解説いたします。

次号は9月1日発行予定です。



胃の不調

Vol.45



坐骨神経痛

Vol.44



花粉症

Vol.43

バックナンバーは、東洋医学科公式ホームページより閲覧できます。

公式WEB



Cover Illust

ひまわり。花言葉は、あなたを幸せにします、憧れ、情熱、など太陽に向かって咲く性質から連想される言葉が並びます。



めぐり

漢方・鍼灸だより | 東洋医学科広報誌

発行日 2025年8月1日

発行人 野上達也

© Tokai University Hospital 2025