

暑 気 あ た り

高麗・朝鮮人参（こうらい・ちようせんニンジン）



漢方医学の世界で人参とは、煮物やカレーで食べる野菜とは異なり
ウコギ科の植物であるオタネニンジンの根を乾燥させた生薬を指します。
朝鮮人参、高麗人参という名前を、1度は耳にしたことがあるのでは。

呼び方は違いますが、基本的に効能や使い方は同じです。

004 ためして漢方

暑気あたり

006 処方解説

補中益気湯

007 漢方医学の基本

漢方医学最新研究のご紹介

009 鍼灸治療のご案内

暑気あたりと鍼灸、経穴紹介

めぐり

Vol.47 CONTENTS

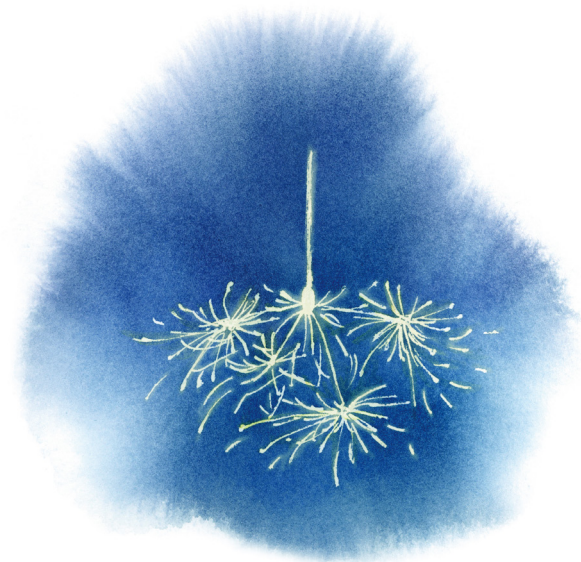
2025年4月より漢方・鍼灸だよりをリニューアルしました。東洋医学では、気・血・水（津液）という3つの要素が身体の中を順調に巡っている状態を健康と考えます。毎月旬なトピックスを取り上げ、漢方・鍼灸に係わる事象をお届けしてまいります。この1冊がきっかけとなり、患者さんの身体の不調が改善されれば幸甚です。

ためして漢方！

今月のテーマ「暑気あたり」

Q Question

猛暑の中を外出すると頭痛や吐き気、だるさを感じてここ数カ月食欲が全くありません。頑張って飲んだり食べたりすると嘔吐したり下痢をしてしまい余計にだるくなってしまう。胃腸が暑気あたりで弱っている時におすすめの漢方薬を教えてください。(43歳女性)



A Answer

暑気あたりとは、強い暑熱や高温環境に長時間さらされることで、体温調節機能や水分・電解質のバランスが崩れて発症する病態です。主な症状には倦怠感、頭痛、めまい、食欲不振、吐き気、発汗異常（汗が出すぎる／出なくなる）、脱水による口渴などがあります。重症化すると熱中症（熱疲労や熱射病）に進展することがあります。「夏バテ」とほぼ同義で用いられることもあります。また最近では、冷房の効いた環境と屋外との温度差によって生じる体調不良も、暑気あたりの一つと考えてよいかもしれません。

漢方医学的には「暑邪^{しよじゃ}」による病態の一つで、外界の暑さと湿気が腠理の乱れ（開いた毛穴）から体内に侵入し、気・血・水の流れを乱して起こると考えられています。特に「気虚」や「水滯（水毒）」のある人が影響を受けやすいとされています。

暑気あたりの対策としてまず大切なのは、水分と塩分の補給です。あまり飲みやすくはありませんが、経口補水液（OS-1など）が最適です。水だけを多量に摂取すると体内の塩分バランスが崩れ、低ナトリウム血症を起こす可能性があります。最近は、塩分補給用の

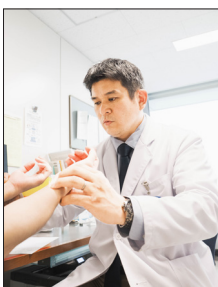
タブレットなどもコンビニエンスストアや薬局で購入できるため、上手に利用して塩分も補いましょう。服薬や飲水が難しい場合には点滴を行った方がよいこともありますので、早めの医療機関受診を心がけてください。

漢方薬で治療する場合、よく用いられる方剤は^{ほちゅうえつきとう}補中益気湯です。倦怠感・食欲不振・微熱を目標に気虚の治療に使用されます。服用することで倦怠感が軽減し、食欲が増すことが期待されます。動悸や不眠などの症状を伴う場合には^{せいしよえつきとう}清暑益気湯が適しています。これは、心機能や睡眠を整える作用のある^{ご み し}五味子、^{ばくもんとう}麦門冬、^{しょうみやくさん}人参（この3つで「生脈散」となる）を含み、暑気あたりに対する代表的な処方です。食欲不振が主な症状の場合には^{ろっくんしとう}六君子湯を用います。夏になると食が細くなる方は、暑い季節を迎える前から服用して胃腸の調子を整えておくといひで

しょう。冷たいものを摂りすぎてお腹が冷えた場合には、胃腸を温める作用が強い乾姜を含む人参湯がおすすめです。頭痛やめまい、吐き気を生じた場合には、体の水分バランスを整える^{ごれいさん}五苓散^{ほちゅうえつきとう}を用います。^{せいしよえつきとう}清暑益気湯、^{りっくんしとう}六君子湯と併用することもあります。暑気あたりが悪化し、重度の熱中症になると四肢の筋肉に^{しゃくやくかんぞうとう}痙攣が生じることがあり、そのような場合には^{ごれいさん}芍薬甘草湯^{へいいさん}が有効です。スポーツや登山をする方は知っておくといひでしょう。また、慢性化して食欲不振とともに下痢を伴う場合には、^{いれいとう}五苓散に^{ごれいさん}平胃散^{へいいさん}を合方した^{いれいとう}胃苓湯がおすすめです。

相談者の場合は、症状が数か月も続いており、下痢を伴っているとのことですから、^{いれいとう}胃苓湯を服用するとよいでしょう。下痢が止まり、食欲が増し、体調が整うことが期待されます。

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

補中益気湯

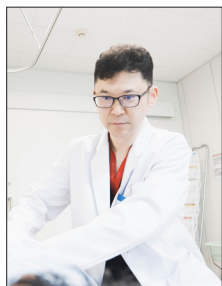
今月のテーマは暑気あたりですが、
ほちゅうえつきとう補中益気湯という処方について解説したいと
思います。効能には夏やせも含まれていますが、
消化機能が衰え、四肢倦怠感著しい虚弱体質
の次の諸症とされ、「夏やせ、病後の体力増強、
食欲不振、感冒、多汗症、胃下垂、脱肛、痔」
などと書かれています。

ほちゅうえつきとう補中益気湯を構成している生薬ですが、人
おうぎ参とおうぎ黄耆は気（エネルギー）を補い、びやくじゅつ白朮
ちんぴと陳皮は停滞した水分を動かして消化機能を
高め、しょうま升麻とさいこ柴胡は気を上に持ち上げ、とうき当帰
は不足している血（栄養）を補い、しょうが生姜・

たいそう大棗・かんぞう甘草は消化器の機能を高めて気血を補
ほちゅうえつきとういます。これらの生薬により補中益気湯は、
夏バテのように消化機能が低下して気血が不
足し、体の機能が落ち込んでしまった状態に対
して、消化機能を回復し、気血を補い、体の
機能を持ち上げる効果があります。加えて黄耆
には呼吸器系の防衛機能を高める作用がある
ため、ほちゅうえつきとう補中益気湯は風邪の予防効果もあります。

以上のようにほちゅうえつきとう補中益気湯は胃腸虚弱気味の
方が疲れて体が弱って、風邪をひきやすくなっ
ているような状態を回復するのにとても有効な
漢方薬です。

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 45

漢方医学最新研究のご紹介

日本では高齢化が進み、認知症の方が増えています。認知症そのものの症状に加えて、「行動や気持ちの変化（BPSD：認知症による行動・心理症状）」がよく見られます。たとえば、怒りっぽくなる、興奮して暴言や暴力が出る、幻覚や妄想が見えるといった症状です。これらはご本人にとってもつらく、介護をするご家族の負担にもつながります。現在、西洋医学の薬（抗認知症薬や抗精神病薬）もありますが、高齢の方には副作用が出やすいため、使いにくいという課題があります。

1、調査

1.1 漢方薬の「抑肝散」は、2005年に Iwasaki らの研究で効果が報告されて以来、認知症の BPSD に使われるようになりました。そこで私たちは、「不安」「不眠」「うつ」を持つ認知症の方に「加味帰脾湯」が有効かどうかを調べました。（参考文献 1）

1.2 加味帰脾湯は、中国の15～16世紀に活躍した医師・薛己（せつき）の著作に記載されている薬です。日本では、医療用の漢方薬として「貧血」「不眠」「不安」「神経症」などに用いられています。（参考文献 2）

1.3、試験

私たちはアルツハイマー型認知症や脳血管障害を合併した方を対象に、多施設共同で比較

試験を行いました。参加者は全国4施設から63名（男性18名、女性45名、平均年齢83歳）で、4週間にわたり治療群と対照群に分けて調べました。

2、結果

BPSD の 症 状（NPI-NH ス コ ア）が加味帰脾湯を飲んだ群で明らかに改善。前向きな感情（DEI スコア）も加味帰脾湯群で改善という結果が得られ、加味帰脾湯は「うつ」「不安」「脱抑制（自分を抑えられない状態）」「興奮・攻撃性」「怒りっぽさ」を改善することがわかりました。つまり、BPSD に対して抑肝散とは異なる働きを持って有効である可能性が示されました。この研究には偽薬（プラセボ）を使っていないなどの限界があるため、今後はより厳密な研究を続けていく必要がありますが、貴重な報告だと考えています。

3、まとめ

漢方では、人それぞれの症状や体質に応じて薬を選ぶことが大切と考えます。認知症の患者さんには抑肝散、加味帰脾湯を始めてとしたいいくつかの処方を使い分けます。私たちは「どの症状に、どの漢方薬が有効なのか」を科学的に明らかにし、よりよい治療につなげていきたいと考えています。

参考文献

- 1) Iwasaki, K., et. Al; A Randomized, observer-blind, controlled trial of the traditional Chinese medicine Yi-Gan San for improvement of behavioral and psychological symptoms and activities of daily living in dementia. Journal of Clinical Psychiatry, 66(2), 248-252. 2005.
- 2) Nogami, T., et.al; Traditional Chinese medicine Jia Wei Gui Pi Tang improves behavioural and psychological symptoms of dementia and favourable positive emotions in patients. Psychogeriatrics, 23(3), 503-511. 2023.



鍼灸治療のご案内

暑気あたり

残暑厳しい今日この頃、なんとなく体調がすぐれないと感じることはありませんか。夜の暑さで寝不足になり、イライラしたり集中力が落ちたり、冷たい食べ物の摂りすぎで胃もたれを起こし、食欲がなくなって栄養が偏る。これらの症状は、もしかすると夏バテを起こしているかもしれません。関係ないように見えても、これらは全て関連しており、放っておくと負の連鎖から抜け出せなくなることがあります。

夏の暑い日は、自然界に陽気が充満している状態です。そのため、人の体にも陽気が多くなると考えられます。さらに陽気は上にのぼる性質があるため、陽気が過剰になると上半身の症状が現れやすくなります。

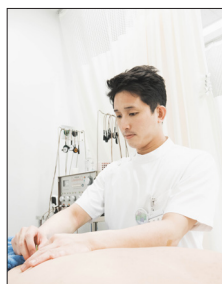
そのようなときは、下半身に刺激を与えて熱を下に引き下すように治療を行います。特に

使用するのが、足三里^{あしさんり}、三陰交^{さんいんこう}、湧泉^{ゆうせん}、失眠^{しつみん}です。足三里^{あしさんり}は胃腸の働きを助ける作用があり、食事量が減って困っているときに効果的です。三陰交^{さんいんこう}は足三里^{あしさんり}の働きを補い、冷えのぼせに用いられます。湧泉^{ゆうせん}や失眠^{しつみん}は足裏にあり、足底への刺激によって末梢の血管が拡張され交感神経の働きを抑えることができるとされています。気になることがありましたが、どうぞお気軽に鍼灸外来へお越しください。

ちなみに、「9」という数字は、古代中国では最も縁起の良い数字とされており、9月9日は重陽の節句として、健康を願って菊を用いた厄払いが行われていました。菊花は薬膳にも使われ、体の熱を発散させる働きがあるとされています。食事からも熱を逃す工夫をしてみてはいかがでしょうか。

➡ 次ページでは経絡（ツボ）を紹介します。

解説をしてくれた人



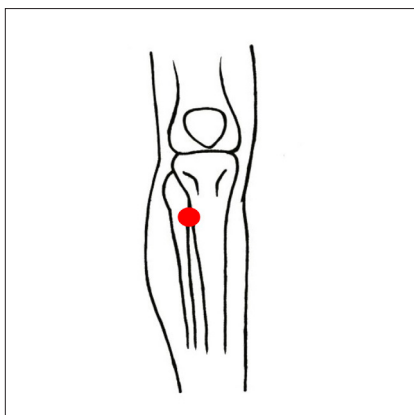
山中 一星 | やまなか いっせい

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）。

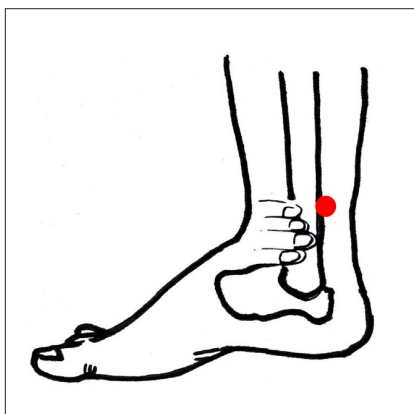
鍼灸治療のご案内

経絡紹介



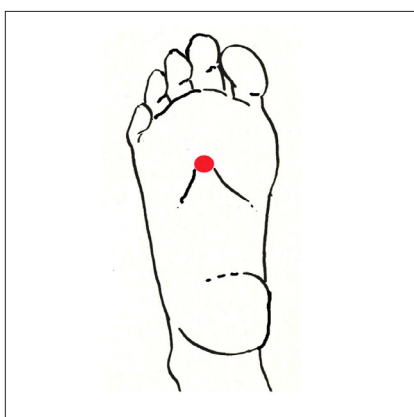
あしさんり
①足三里

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



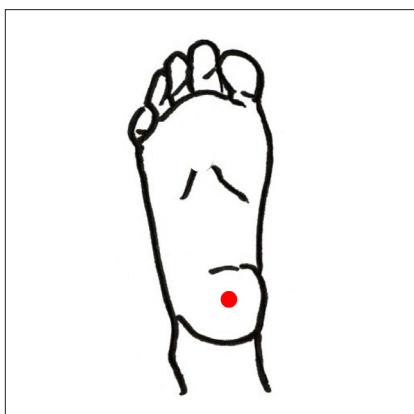
さんいんこう
②三陰交

内くるぶしの中央から、すねに沿って膝の方へ指4本上がった骨の内側の際



ゆうせん
③湧泉

足の裏ほぼ中央



ゆうせん しつみん
④湧泉、失眠

足の裏のかかとのふくらみの中央



NEXT ISSUE

Oct.2025 Vol.48

寝汗

残節の変わり目である10月は
寝汗をかきやすい次期とも言われています。
次号は10月1日発行予定です。



胃の不調
Vol.46



坐骨神経痛
Vol.45



花粉症
Vol.44

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

金木犀。花言葉は「謙虚」「謙遜」など。秋の訪れを教えてくれる花ですが、最近は気温も高い日が続き、秋を感じられない日々が続きます。



めぐり

漢方・鍼灸だより | 東洋医学科広報誌

発行日 2025年9月1日

発行人 野上達也

© Tokai University Hospital 2025