

めぐり

漢方・鍼灸だより | 東洋医学科広報誌

10

Oct.2025

Vol.48

寝汗



黄耆
(おうぎ)



黄耆とはキバナオウギの根茎を乾燥させたものです。
気の働きを整え、むくみや発汗の異常を解消する作用があり
本誌でもしばしば登場する
補中益気湯、加味帰脾湯などにも使用されています。
キバナオウギは夏に蝶の形をした、淡い黄色の花を咲かせます。

004 **ためして漢方**

寝汗

006 **処方解説**

滋陰降下湯

007 **漢方医学の基本**

第7回国際日本漢方医学シンポジウムに参加して

010 **鍼灸治療のご案内**

汗と鍼灸、経穴紹介

めぐり

Vol.48 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「寝汗」

Q Question

もともと体は丈夫な方ではありませんでしたが、半年前に新型コロナウイルスに感染してから、ものすごい寝汗をかくようになりました。そのためか疲れがとれず、起きてからも体がだるく感じます。寝汗を止める良い漢方薬はありますか？（55歳、男性）



A Answer

寝汗とは、睡眠中にかく汗のことを指します。少量であれば生理的現象であり、必ずしも病気ではありませんが、大量で持続する場合には病的要因を考える必要があります。

通常、睡眠中は体温調節機能が働き、深い睡眠に入ると体温のセットポイントが低下します。そのため、体温を下げるために汗をかくことがあり、これが軽い寝汗として現れます。夏の高温多湿、暖房や厚い布団、着衣などによる環境要因でも発汗が増えます。妊娠中、月経前、更年期など、ホルモン変動により体温が高くなる時期にも寝汗が増えることがあります。しかし、寝汗が大量で長期間続く場合、病的な寝汗であることがあり注意が必要です。例えば結核のような慢性的な感染症で

は夜に発汗が増えることがあります。また、甲状腺機能亢進症でも発汗が増えることがあり、動悸や体重減少を伴う場合には甲状腺機能を評価するべきです。糖尿病の患者さんでは低血糖発作のために発汗することがあります。稀ではありますが、悪性リンパ腫などの血液疾患の症状として寝汗をかくことがあり、長く続く場合には要注意です。頻度の比較的高いものとしては更年期障害、自律神経失調症によるもので、これは漢方治療の良い適応になります。抗うつ薬、解熱鎮痛薬、ステロイド、降圧薬などのために寝汗をかくことがあり、服薬内容の確認も大切です。寝汗に対する対応としては、軽度の一過性の寝汗ならば、まずは寝具や室温、衣服などの生活習慣

や環境を見直すことで対応するとよいでしょう。長引く場合には上述の疾患を疑って血液検査や胸部レントゲン検査などを行い原因を精査するとよいと思います。

α 漢方の考え方

漢方では、寝汗は「気虚」と呼ばれる状態で起こると考えます。「気虚」とは、体を動かすエネルギーである「気」が不足した状態です。気虚になると疲れやすい、だるいなどの症状が出て、汗もかきやすくなります。気虚のうちでも特に「表虚」と呼ばれる状態を想定します。皮膚の表の部分が弱いために肌を引き締めることができず、皮膚から水分がじわじわ漏れてしまうイメージです。このような場合、漢方では「補剤」と呼ばれる、体力を補う薬を使います。特に「黄耆」という生薬を含む処方を用いることが多く、ほちゅうえつきとう おうぎけんちゅうとう ぼういおうぎとう補中益気湯、黄耆建中湯、防己黄耆湯、じゅうぜんたいほうとう にんじんようえいとう十全大補湯、人參養榮湯などが代表的な処方です。黄耆は体の表面を固め、汗を止める力の強い生薬であり、元気を補います。ほちゅうえつきとう補中益気湯はその名の通り、「おなか（胃腸）の働きを補い、元気を増やす薬」です。1～2か月飲み続けると少しずつ体力や気力が回復し、寝汗も減ることが期待できます。感冒などにかかった後に汗をかいたり、微熱が続いたりする場合にも頻用します。おうぎけんちゅうとう黄耆建中湯は虚弱な子供や高齢者でお腹を壊しやすく、

下痢しやすい場合に用います。お腹を診察するとお腹の筋肉がつっぱっている方にはよく効きます。少し肥満傾向があり、動くとすぐに汗をかくという方の寝汗には防己黄耆湯ぼういおうぎとうが効果的です。膝の痛みなどを伴う場合は第一選択になります。気虚ききよがあるだけでなく、肌荒れや貧血、不眠などの血虚けつきよの症状を伴う場合には十全大補湯じゅうぜんたいほうとうを用います。同様に気虚ききよと血虚けつきよがあり、慢性的な咳嗽、息切れなどの呼吸器症状を伴う場合に人參養榮湯にんじんようえいとうが最適です。結核や非結核性抗酸菌症などの感染症や、がん等の治療中に体力が落ち、発汗が増えたという方によいと考えます。医療用エキス製剤がないため用いるならば煎じ薬で対応する必要のある処方として玉屏風散ぎよくへいふうさんがあります。黄耆、白朮、防風の3つの生薬からなるこの処方は、汗をかきやすく、風邪などにかかりやすい体質を改善します。

あなたはコロナ感染のあとに体力が落ち、寝汗とだるさが出ています。下痢、肥満、貧血や栄養不良、呼吸器症状などは認めないようですので、ほちゅうえつきとう補中益気湯の適応だと思います。脇腹のあたりが張ったり重苦しく感じたりするきょうきょうくまん胸脇苦満、お臍の上で動悸が触れるさいじょうき臍上悸といった症状・所見はないでしょうか。きょうきょうくまん胸脇苦満やさいじょうき臍上悸を認めれば典型的です。2週間くらいの服薬で症状の改善が得られると思います。是非、お試してください。（野上達也）

処方解説

滋陰降火湯

今月のテーマは寝汗ですが、^{じいんこうかとう}滋陰降火湯という処方について解説したいと思います。効能には「のどに潤いがなく痰の出なくて咳き込むもの」とされています。今の世の中は自然が減ってコンクリートが増えて街は乾いていますね。人も忙しくてせかせか生きて、乾いている人も多いのではないのでしょうか？とくに性ホルモンが衰えた50歳以降の方にその傾向があるかと思います。滝の近くなどに行くと癒されますね。こういった乾いて熱がこもっている状態が^{いんきよないねつ}陰虚内熱であり、そんな状態の方に^{じいんこうかとう}滋陰降火湯を使用します。熱は上に上がり易

いですから、のぼせ、鼻炎、乾いた咳、寝汗など上半身に熱の症状が生じやすいです。漢字からイメージがつくのではないのでしょうか？

^{じいんこうかとう}滋陰降火湯には潤す^{じいんざい}滋陰剤である^{じおう}地黄、^{てんもんどう}天門冬、^{ばくもんどう}麦門冬、^{ちも}知母、同じ陰である血を補^{とうき}う当帰、^{しゃくやく}芍薬、熱を冷ます^{おうぼく}黄柏、^{ちも}知母、^{びやくじゆつ}補う^{かんぞう}白朮、^{かんぞう}甘草、^{しゃくやく}上昇した気を下に降ろす^{しゃくやく}芍薬などから構成され、上に気が上がって熱を持っている状況に対して潤して、熱を冷まして気を降ろして状態を改善する処方となっています。残暑が長引くと暑くて乾燥しますね。その時期に^{いんきよないねつ}陰虚内熱状態になる人に有効な処方です。

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 46

第7回国際日本漢方医学シンポジウムに参加して



(スペイン、マドリッド近郊チンチョンの街並 撮影：野上達也)

2025年9月21日～22日の日程で、スペインのマドリッド近郊の街、チンチョンで開催された「第7回 国際日本漢方医学シンポジウム (7th International Symposium for Japanese Kampo Medicine)」に参加してまいりました。外来休診に際しましては、皆様にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。このシンポジウムは、ドイツを中心としたヨーロッパで日本の漢方を臨床に活用している先生方の集まりである「国際日本漢方医学会」が主催しており、2年に1回ヨーロッパ各地で開催されています。

今回の学会で、「漢方医学的な問診のトレーニングのためのチャットボットの開発」のテーマについて発表いたしましたので、その概要をご報告します。

1. チャットボットとは？

「チャット（会話）をするロボット」を意味する造語で、パソコンやスマートフォンを使い、人間と自動で会話を行うプログラムです。近年ではAI（人工知能）技術の応用により、人間が話す言葉を理解したかのように質問を分析し、自然な応答を自動で返すことができるようになってきました。

2. 私たちの研究内容

土曜日の診療を担当して下さっている高田英明先生を中心とした研究グループで、「漢方薬による治療を求めて受診した模擬患者さん」を演じるチャットボットを、ChatGPTというAIを利用して作成しました。現在、以下の10種類の証（漢方薬の適応となる病態）を想定したチャットボットの開発が完了してい

ます。^{ごしゃじんぎかん}牛車腎気丸、^{けいしとう}桂枝湯、^{けいしぶくりょうがん}桂枝茯苓丸、^{だいけんちゅうとう}大建中湯、^{とうきしゃくやくさん}当归芍薬散、^{はちみじおうがん}八味地黄丸、^{まおうとう}麻黄湯、^{よくかくさん}抑肝散、^{りっくんしとう}六君子湯、^{かつこんとう}葛根湯

3. 医学生による試用と評価

東海大学の医学生10名に、このチャットボットを使って3症例分の模擬患者さんの診察を体験してもらい、アンケートに回答を求めました。その結果、回答はおおむね好意的であり、多くの学生が「チャットボットの会話は自然で、実際の間診技術の向上に役立つ」「漢方医学的な問診技術の向上に有用な教育コンテンツだ」と評価してくれました。

課題として、タイピングでの会話のためタイムラグが生じる。有料版のChatGPT-4oであっても容量の制限がある。実際の患者さんは理解できないような医学用語で質問しても回答が得られてしまう。といった点はありましたが、全員が「他の学生にも勧めたい」と答えており、医学教育の新たな方法として非常に有望であると考えています。

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。

4. 研究の意義と今後の展望

医学生にとって、患者さんに正しく問診を行うことは大変難しく、特に漢方診療を希望される患者さんと接する機会を作ることは容易ではありません。AIを用いた患者役チャットボットは、従来の模擬患者さん（役者やボランティアの方）では難しかった「多くの症例」や「多数の学生への同時対応」を可能にし、学生が問診技術を高める機会を飛躍的に増やせる可能性があります。まだ解決すべき問題はありますが、本研究をさらに進め、医学教育の充実に貢献していきたいと考えております。

最後に チンチョンは、牛追い祭りや闘牛、フラメンコなどを楽しむことができる、スペインの古い街並みが残る素敵な町でした。その地で、漢方医学を大切に考える多くの研究者が集い、情報を交換し、親睦を深めたことは、大変有意義な経験となりました。この経験を、日々の診療に活かしていけるよう努めてまいります。



マドリードは、政府機関や大企業が集まる大都市のひとつです。プラド美術館やソフィア王妃芸術センターなど、世界的に有名な美術館が数多く立ち並んでいます。また、レアル・マドリードとアトレティコ・マドリードという二大サッカークラブの本拠地でもあります。

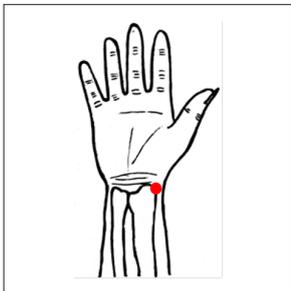
鍼灸治療のご案内

汗から分かる体調

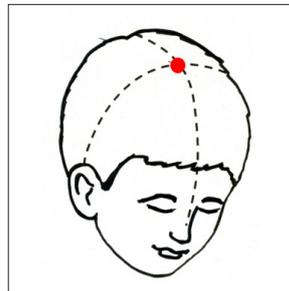
東洋医学では発汗の様子から体調を推察することができます。^{じかん}自汗：安静時にも汗が出て、運動するとさらに発汗する。気力が低下しているか、体の熱が不足している状態。

^{とうかん}盗汗：寝汗のこと。体の水分が不足し、熱が多くなっている状態。^{だいかん}大汗：大量の発汗。体内に熱が多くある状態。^{ずかん}頭汗：頭部のみに汗をかく。これらは、身体から水分が漏れ出ていると考えられます。根本的な原因は「気」の不足です。気は心身の働きを支えるために

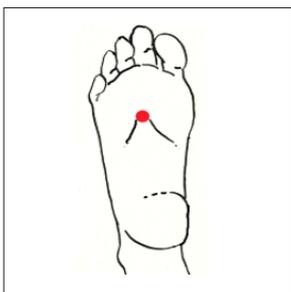
必要で、一日の生活で必ず消耗します。睡眠や食事によって回復しますが、過剰なストレスや睡眠・食事の不足により回復できず、気が減っていきます。また、運動で体温が上がっているのに汗が出ない状態を無汗といいます。これは、汗を出すだけの気力が不足していると考えられます。汗が出過ぎる、全く出ない、これらは「気」の影響です。気を補うには、①^{だいえん}太淵、②^{ひやくえ}百会、③^{ゆうせん}湧泉、④^{めいもん}命門を刺激してみたいかがでしょうか。



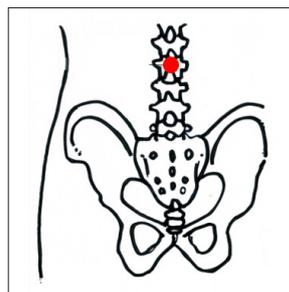
^{だいえん}
①太淵
手首の内側にある横ジワの親指側の端で、動脈の拍動が触れるところ



^{ひやくえ}
②百会
頭のとっぺんで、両方の耳を結んだ線の真ん中



^{ゆうせん}
③湧泉
足の裏ほぼ中央



^{めいもん}
④命門
へその真裏にある背骨のすぐ下

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

Nov.2025 Vol.49

膝・腰・肩の痛み

腰痛と同じく、多くの人が悩む
膝・腰・肩の痛みについて解説いたします。
次号は11月1日発行予定です。



暑気あたり

Vol.47



頭痛

Vol.46



夏風邪

Vol.45

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

秋バラは春と比べて花色が濃く、香りが強くなるのが特徴です。黄色の薔薇の花言葉には、「幸福」「思いやり」などのポジティブな意味と、「嫉妬」「薄らぐ愛」といったネガティブな意味があります。



めぐり

漢方・鍼灸だより | 東洋医学科広報誌

発行日 2025年10月1日

発行人 野上達也

© Tokai University Hospital 2025