漢方・鍼灸だより No.7

発行日:2022年3月1日／発行人:新井　信／編集:東海大学医学部付属病院東洋医学科

ためして漢方！

その7　咳

Q ここ数年、夏近くになると風邪をひき、咳が出はじめ3週間以上長引きます。微熱もありだるくすっきりしない症状から、咳だけがしつこく残ります。痰が粘って切れにくく、咳のたびに胸が痛むこともあります。長引かずすっきり治す漢方はありますか？

（35歳、男性）

A 咳は症状が持続する期間によって、①急性咳嗽（3週間未満）、②遷延性咳嗽（3週間以上8週間未満）、③慢性咳嗽（8週間以上）に分類できます。急性咳嗽のほとんどはウイルスによる感染、いわゆる「風邪」に伴うもので、安静にしていれば、ふつうは1週間程度で軽くなります。ですから、3週間を過ぎても治まらない咳は、風邪以外の病気、たとえばマイコプラズマ肺炎や百日咳などの特殊な感染症のほか、慢性気管支炎や気管支拡張症などの慢性閉塞性肺疾患、肺がん、結核、間質性肺炎、心不全などの重篤な病気による可能性も考えなければいけません。しかし、実際には遷延性咳嗽の半数近くが、先行する風邪に続いて咳だけが止まらないという感染後咳嗽です。原因は気管支の表面を覆っている細胞がダメージを受けて炎症が遷延しているためだと考えられています。

感染後咳嗽に対する漢方治療では、痰を伴わない乾性の咳と痰を伴った湿性の咳に分けて考えます。乾性の咳では、喉に痰がからまって取れない、息を吸いにくい、不安感が強いなどの症状を訴える人が多く、その場合には**柴朴湯**（さいぼくとう）で治療します。また、喉がイガイガして発作性に顔を真っ赤にして咳き込み、最後には吐きそうになる空咳発作に対しては**麦門冬湯**（ばくもんどうとう）を用います。夜間に喉の奥が乾燥して咳が出る高齢者には**滋陰降火湯**（じいんこうかとう）を考え、喘鳴と発汗を伴って激しく咳き込む人には**麻杏甘石湯**（まきょうかんせきとう）が適しています。

一方、湿性の咳には、夜間に咳や痰が多くて安眠できない人であれば**竹茹温胆湯**（ちくじょうんたんとう）、夏かぜのような咳と痰が長引く人には**参蘇飲**（じんそいん）、粘稠で切れにくい膿性痰が多く出る人には**清肺湯**（せいはいとう）、激しい咳が続いてその度に胸にひびいて痛む人には**柴陷湯**（さいかんとう）を用います。また、アレルギー性鼻炎のように水のような鼻水とくしゃみに伴って咳が出る人には**小青竜湯**（しょうせいりゅうとう）が適していますが、胃腸が弱くて小青竜湯を飲めない人には**苓甘姜味辛夏仁湯**（りょうかんきょうみしんげにんとう）がよいでしょう。

さて、あなたの場合、咳が続いた期間から遷延性咳嗽と診断できます。風邪以外の病気も考える必要がありますが、単に感染後咳嗽であれば、咳のたびに胸が痛むことから**柴陷湯**（さいかんとう）を服用するとよいでしょう。

（新井　信）

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用

第62回オンライン漢方教室

漢方　鍼灸

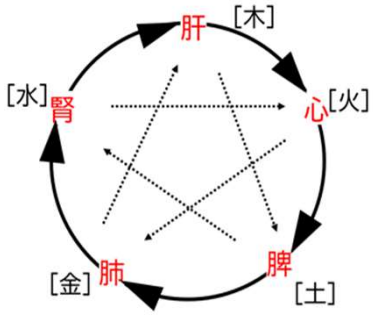
詳しくは「東海大学医学部漢方医学」ホームページをご覧ください。
http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/

「漢方教室」は、2005年から年4回、毎回タイムリーなテーマを取り上げ、漢方と鍼灸で分かりやすくお話ししてきました。新型コロナウイルス感染症の影響で、第60回からはオンラインで開催しています。第62回は**「食事をおいしく楽しみたい！ ～漢方で胃腸を強くしよう～」**というテーマで、YouTubeでご覧になることができます。上記の専用QRコード、または「東海大学医学部漢方医学」ホームページからアクセスしてください。

漢方医学の基本理論7 ～五臓（ごぞう）について～

森羅万象は木、火、土、金、水の５つの要素のバランスで成り立っているという考え方が五行説です。これらはお互いに関連し、木は火を生む、火は土を生む、土は金を生む、金は水を生む、水は木を生むという促進的な関係である相生関係と、木は土を克す、火は金を克す、土は水を克す、金は木を克す、水は火を克す、という抑制的な関係である相克関係とで成り立ちます。

これを人間に当てはめたものが五臓論で、肝、心、脾、肺、腎の５臓をそれぞれに五行の木、火、土、金、水に当てはめ生体を理解します。五臓にも相生相克関係が成り立ちますので、例えば「木が火を生み、土を克す」ように「肝は心を高ぶらせ」かつ「脾の機能を損なう」と考えます。肝とは今日の肝臓の機能とは若干異なる概念で、精神の安定、血液の貯留など心と体を含めた機能単位になり、心も心臓とは若干異なり、睡眠や驚きやすさに関わる機能単位です。同様に、脾も今日の



脾臓とは異なり、消化器機能全般や気持ちの明るさに関わる機能単位になります。すなわち「イライラと感情が不安定になる」肝の異常は、心を高ぶらせることから「睡眠が損なわれ動悸がする」ことにつながり、同時に脾の機能を損なうことから「食欲が落ちて抑うつ・不安を生じる」ことになります。今日でも、心の動きや身体症状をうまく説明できることが大変に有用な考え方となっています。

五臓の考え方を用いると、一見ばらばらに見える症状もうまく理解できることがあり、今日の漢方治療でも大切な考え方になっています。

（野上達也）

鍼灸治療のご紹介　～ 咳 ～

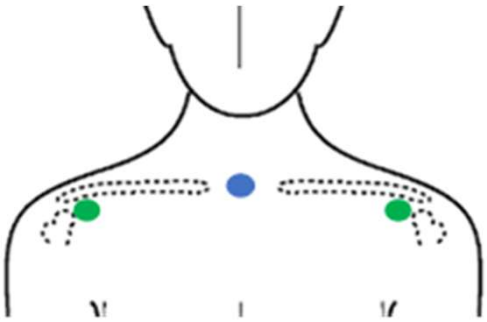
＊鍼灸治療は自費診療
(1回6,000円＋税)となります

咳は風邪、花粉症、喘息の症状としてよくみられる症状です。最近は、新型コロナウイルス感染症の流行により、咳をすることが憚（はばか）られます。また重症になると呼吸困難や胸痛も生じます。近年では、咳症状に対して鍼が有効という報告がみうけられます。[1)]

咳は早めに治療し予防しましょう。東洋医学では咳のことを咳嗽（がいそう）といい、痰がでる状態も含みます。これは肺と脾という臓の機能が弱くなったことが原因で生じると考えます。

肺の機能を高める経穴として中府（ちゅうふ）、脾の機能を高める経穴として陰陵泉（いんりょうせん）を用います。喉付近に天突（てんとつ）があり、これもよく用いる経穴になります。また東洋医学では脾は四肢、肺は皮毛（表皮）に影響を与えるといわれています。そのためツボ刺激以外にも手足を動かすことで肺脾の機能を高めることができるとされます。咳の症状改善と予防の一環として経穴刺激と手足を動かすことを行ってみてください。

1) Jian Xiong et. Evid Based Complement Alternat Med.2021. PMID: 33868443



●中府：鎖骨の外側の下のくぼみから親指1本下がったところ
●天突：鎖骨と鎖骨の間

陰陵泉
（いんりょうせん）

向こうずねの内側で
内くるぶしからすねに
沿って上がっていくと
膝の下で指が止まるところ

（山中一星、高士将典）