

## ためして漢方！

## その8

## 精神不安



**Q** 定年も間近となり、定年後の生活に不安もあるせいか、いろいろながつのり、落ち着いていることができず、つい、家族や部下をどなりつけてしまいます。夜中に目が覚めて悶々とすることも多くあります。やる気がおきなくて、疲れもとれず、いつも身体がだるいように感じます。このような精神状態に対してよい漢方薬はありますか。

(58歳、男性)

**A** 不安は漠然とした恐れで誰でも経験するものです。あなたのように明らかな理由がないにもかかわらず、イライラや抑うつ、不眠などのさまざまな臨床症状を伴って不安が続き、日常生活に支障が出る場合は治療の対象となります。以前はこの状態を「不安神経症」と言いましたが、現在の基準では「全般性不安障害」と診断します。軽症であれば漢方治療を試みてもよいのですが、症状を繰り返すうちに抑うつが強まることがありますので、症状が改善しなければ、抗不安薬や精神療法を考慮する必要があります。

漢方では一般に不安障害を“気”の失調ととらえ、気がうっ滞した「気滞」や頭部へ逆流した「気逆」などを想定します。**柴胡加竜骨牡蛎湯**は易驚性や動悸、不眠などの神経過敏を訴える体格のよい人に用いますが、ストレスによる抑うつ状態にも効果が期待できます。このような人で体力が低下し、下肢が冷える人には**桂枝加竜骨牡蛎湯**、息切れ、口乾、首から上の発汗がある人には**柴胡桂枝乾姜湯**を

用います。**半夏厚朴湯**は気滞に用いる代表薬で、不安感をベースに、咽の詰まり感、息苦しさ、抑うつなどを訴える人に適しています。長期化した場合は**柴朴湯**にします。更年期障害や月経前症候群などの月経と関連して出現する精神症状や自律神経症状には一般に**加味逍遥散**が効果的です。興奮しやすく、周囲に対して怒りの感情を抑えきれない状態であれば**抑肝散**を考えます。**黄連解毒湯**は赤ら顔で血圧が高く、いらつきや不眠などを訴える人、**甘麦大枣湯**は不安や動悸を発作性に繰り返すパニック障害に対して用います。また、不眠には前述の処方で対処しますが、**酸枣仁湯**は眠れていても疲れが取れないような眠りの質が悪い人に有効です。

漢方薬を服用していても、このような精神症状には必ずアップダウンがあります。症状の原因となるストレスを回避することがもっとも重要ですが、これらの治療でも効果が不十分な場合は心療内科や精神科などの専門医の診察を受けてください。

あなたの場合、ストレスに起因した精神不安に、いらつき、抑うつ、中途覚醒などを伴っています。まずは可能な限りストレスを取り除くとともに、漢方薬は広い範囲に効く**柴胡加竜骨牡蛎湯**の服用をお勧めします。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



## 受診のご案内

東海大学医学部付属病院東洋医学科  
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>



詳しい情報はこちらから  
「東洋医学科」のご案内

つらい症状があっても検査で異常がない方、  
いまの治療だけでは思うようにはからだは楽にならない方、  
日本の伝統医学「漢方」を試してみませんか。  
東西両医学を融合させ、最も合った治療法を選ぶことを目指します。

\* 漢方外来は保険診療です。



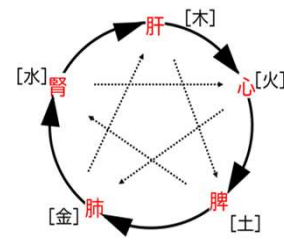
# 漢方医学の基本理論8 ～五臓について(2)～



五臓とは森羅万象が木、火、土、金、水の5つの要素のバランスでなりたっているとする五行説を生体に応用したものであり、肝、心、脾、肺、腎の五臓がそれぞれ相生相克関係で影響し合うことで、様々な心身の変化が起きているとする考え方であることは前回説明しました。この相生相克関係という考え方も非常に魅力的なのですが、生体の心身の機能単位を肝、心、脾、肺、腎の五臓に振り分けるといふ考え方そのものも現代社会でも非常に有用です。

例えば、五臓のうちの腎の機能が低下することによって起こるとされる「腎虚」という病態があります。腎は、

- 1) 成長・発育・生殖能を司る
  - 2) 骨・歯牙の形成と維持にあずかる
  - 3) 水分代謝を調整する
  - 4) 思考力、判断力、集中力を保持する
- という働きを持つ機能単位であり、今日の腎臓が担っている働きよりも広い概念になります。これが衰えたものが「腎虚」であり、成



長が止まり、生殖能が落ち、骨や歯がもろくなり、腰痛や関節痛を来します。また水分代謝が悪くなるため頻尿になり、夜間尿が増え、下腿の浮腫傾向がでます。さらに、思考力、判断力、集中力が落ちるため認知機能が低下します。こういった一連の症状を「腎虚」と説明することができます。西洋医学的には腰痛、関節痛ならば整形外科、頻尿・夜間尿は泌尿器科、浮腫ならば内科、認知機能の低下については精神神経科、というように複数の診療科にまたがるような病態が「腎虚」として加療することで解決する可能性があります。生体をひとまとまりのものとして理解する五臓の考え方を今日の医療に取り入れることは、多くの方の健康を維持・増進するために有用だと思います。(野上達也)

## 鍼灸治療のご紹介 ～ 精神的ストレス ～

\* 鍼灸治療は自費診療 (1回6,000円+税)となります

東洋医学ではこころと身体は関連し、互いに影響を与える身心一如(しんしんいち)の考えがあり、過度な精神的ストレスで身体の症状も起こると言われています。

長期にわたるコロナ禍で、今や私たちの日常生活は大きく変わってしまいました。その影響で、すぐにイライラする、口が苦い、胸や脇が張る、肩や背中が凝る、頭痛や胸やけを生じるなど、さまざまな症状が現れることがあります。この場合、太衝(たいしょう)・

内関(ないかん)・陽陵泉(ようりょうせん)を刺激します。また、気分が晴れ晴れせず、やる気が起きない気滞の状態が続くと、身体が重だるく感じる、食欲が出ない、めまいがする、目が疲れる、便がスツキリ出ない、肩が凝るなどの症状を生じます。そのような場合には、行間(こうかん)・内関(ないかん)・膻中(だんちゅう)を刺激します。

他にも精神的ストレスから身体に現れる症状がありますので、お気軽にご相談ください。

(山中一星、高士将典)

