

第5回漢方教室（漢方）

50歳からの漢方ーいつまでも若々しくいたいー

I. 不老長寿のくすり

『神農本草経』

上薬：「命を養う」軽身益気、不老延年を得る → 無毒、長期連用が可能
人参、黄耆、大棗、甘草など（120品）

中薬：「性を養う」発病を抑え、虚弱を補う → 無毒なものとは有毒なものがあるの
当帰、柴胡、麻黄、芍薬、葛根など（120品）

下薬：「病を治す」病気を治療する → 多毒で副作用がある、長期連用しにくい
大黄、附子、半夏、しゃ虫、水蛭など（125品）

II. 加齢に伴う病気の特徴と漢方治療の意義

- 1) 生体反応の個人差が大きく、加齢により増大する
→ 個人差を重視した治療である
- 2) 免疫能が低下している
→ 免疫賦活作用を有し、“体力をつける”作用がある
- 3) 諸臓器機能の低下・予備力低下があり、同時に多くの病気にかかる
→ 単一の製剤で多くの薬効がある
- 4) 診断が確定しにくく、疾患が特定されない場合でも、種々の自他覚症状を訴える
→ 病因・病態の明らかでない場合にも治療が可能である
- 5) 多くは根本的治療が困難で、症状の除去が治療の主目標となる
→ 自覚症状の改善に優れた効果がある
- 6) 薬の代謝・反応性が若年者と異なるので、副作用が出やすい
→ 作用は自然で、副作用が少ない

III. 漢方医学の古典に記載される寿命と加齢

1 『呂氏春秋』 B.C.239 呂不韋（秦の宰相）

「長寿ということは、本来短い寿命を長くするということではない。本来そなわっているところの生命を十分に発揮させる、すなわち天寿を全うすることである。天寿を全うするためには、それを妨害するものを取り除いてやらなければならない。」

2 『黄帝内経』素問（上古天真論篇）

I. 女子

七歳腎気盛、齒更、髮長。

二七而天癸至、任脈通、太衝脈盛、月事以時下、故有子。

三七腎気平均。故真牙生而長極。

四七筋骨堅、髮長極、身体盛壯。

五七陽明脈衰、面始焦、髮墮。

六七三陽脈衰於上、面皆焦、髮始白。

七七任脈虚、太衝脈衰少、天癸竭、地道不通、故形壞地、無子也。

II. 丈夫（男子）

八歳腎気実、髮長、齒更。

二八腎気盛、天癸至、精气溢瀉、陰陽和、故能有子。

三八腎気平均。筋骨勁強。故真牙生而長極。

四八筋骨隆盛、肌肉満壯。

五八腎気衰、髮墮齒槁。

六八陽気衰竭於上、面焦、髮鬢頽白。

七八肝気衰、筋不能動。天癸竭、精少、腎蔵衰、形体皆極。

八八則齒髮去。腎者主水、受五蔵六府之精而蔵之。故五蔵盛乃能寫。今五蔵皆衰、筋骨解墮、天癸盡矣。故髮鬢白、身体重、行歩不正而無子耳。

IV. 漢方的立場からみた加齢とその治療

1 五臓の異常と臨床症状

肝：怒りっぽい、筋肉の痙攣、目の異常、精神不安定

心：不眠、舌先端が赤い、過剰な喜び

脾：食欲異常、胃腸虚弱、よだれをたらす、手足が黄色い

肺：呼吸器の症状、皮膚の異常、涙が出る、憂うつ、悲しみ

腎：老化現象、夜間頻尿、集中力低下、驚き、恐れ

2 腎虚 (じんきょ)

加齢に伴う不都合な諸症状

◎下半身の衰え（筋力低下、痛み、しびれ、むくみ など）

◎腰痛

◎夜間頻尿

○腹証（小腹不仁）

臍の下が柔らかく、圧迫すると指が皮下に抵抗なく入っていくような感覚

○排尿異常（尿線が細い、気持ちよく尿が出ない、尿の切れが悪いなど）

- 性欲減退
- 足底を中心とする不快なほてり感（足底煩熱）
- 白内障
- 難聴、耳鳴り

V. 漢方治療の実際

1 腰痛、関節痛

①八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)

腎虚の代表的処方で、いわゆる「抗老化薬」と考えてよい腰痛、夜間頻尿、坐骨神経痛、下肢の虚弱やむくみ、間歇性跛行など中高年者には多用するが、胃腸の弱い者には注意する効果が不十分な場合は、牛車腎気丸にしたり、附子を加えたりするとよい

②防己黄耆湯[20] (ぼういおうぎとう)

変形性膝関節症にまず用いてみる
いわゆる水太りタイプで、汗かき

③桂枝加朮附湯[18] (けいしかじゆつぶとう)

さまざまな神経痛や関節痛を訴える場合に広く用いる
胃腸が弱く冷え症で、温めると痛みが楽になる

2 排尿障害

①八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)

腰痛、下肢の虚弱や浮腫、夜間頻尿、手足のほてりなど

②猪苓湯[40] (ちよれいとう)

尿意頻回、排尿痛、血尿、残尿感など（膀胱炎症状）

③清心蓮子飲[111] (せいしんれんしんいん)

冷えが原因で膀胱炎を繰り返す

3 感冒

①麻黄附子細辛湯[127] (まおうぶしさいしんとう)

顔色が悪い虚弱体質者のカゼの初期
背筋がゾクゾクと寒く、頭痛、咽頭痛、鼻水、関節痛など

②香蘇散[70] (こうそさん)

かぜを引くととにかくだるくて仕方がない

③補中益気湯[41] (ほちゅうえききとう)

かぜの回復期
いわゆる病み上がりで、疲れやすさ、だるさ、寝汗、微熱などが取れない

4 だるい、疲れやすい

①補中益気湯[41] (ほちゅうえっきとう)

疲れやすい、だるいと訴える人に第一選択薬
手足のだるさ、食後の眠気、寝汗などが目標になる

②十全大補湯[48] (じゅうぜんたいほとう)

疲れやすさ、だるさの他に、皮膚がかさかさする、貧血があるなど

5 胃腸障害、便秘

①六君子湯[43] (りっくんしとう)

胃もたれ、食欲不振が目標

②安中散[5] (あんちゅうさん)

心窩部が重く痛む、胸やけがあるなど
市販の漢方胃腸薬は本方の加味方が多い

③麻子仁丸[127] (ましにんがん)

便秘で、乾燥して兔糞状のコロコロとした便が出る

6 皮膚の痒み（老人性癢痒症）

①当帰飲子[86] (とうきいんし)

かさかさして痒い

7 こむらがえり

①芍薬甘草湯[68] (しゃくやくかんぞうとう)

こむらがえりの特効薬
夜間に生じるこむらがえりには、就寝前に1包内服するだけでも効果がある