

## 第7回漢方教室（漢方）

# 漢方でストレスを解消するー健康な心と身体を取り戻すー

- 現代はストレス社会 → ストレスは避けて通れないもの
- 治療はストレス環境の改善、西洋薬、漢方薬、心理療法などトータルに考える
- 漢方は心身一元論（身心一如）の立場 → ストレスによる心身症の治療に適している

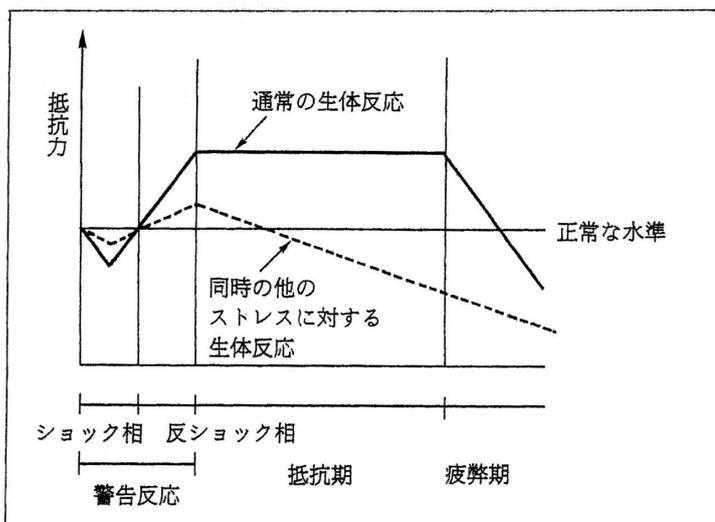
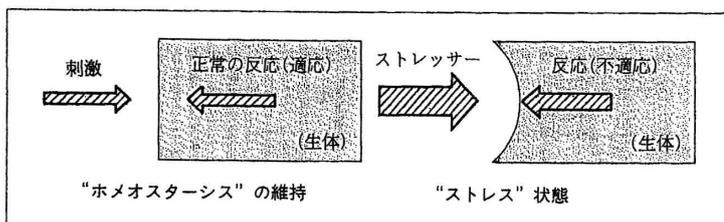
### I. 健康とは

WHO の健康の定義

「健康とは、肉体的、精神的および社会的に完全に良い状態にあることであり、単に疾病または虚弱ではないということではない」

### II. ストレスとは

#### 1 セリエのストレス学説



星恵子『ストレスと免疫』（講談社・ブルーバックス）より引用

## 2 3つのストレス

### 1) 物理的・化学的ストレス

暑さ、寒さ、騒音など

### 2) 生理的ストレス

過労、感染など

### 3) 社会的・心理的ストレス

職場や学校での人間関係、職場での不満、種々の失望や挫折、老後への不安

## 3 ストレスの数量化（社会適応スケール）

順位	生活事件	平均値
1	配偶者の死亡	100
2	離婚	73
3	別居	65
4	留置所拘留	63
5	家族のメンバーの死亡	63
6	自分の病気あるいは傷害	53
7	結婚	50
8	解雇される	47
9	夫婦の和解	45
10	退職	45
11	家族の一員が健康を害する	44
12	妊娠	40
13	性的困難	39
14	新しい家族メンバーが増える	39
15	仕事の再適応	39
16	経済状態の変化	38
17	親友の死亡	37
18	異なった仕事への配置換え	36
19	配偶者との論争回数の変化	35
20	200万円以上の抵当か借金	31
21	担保物件の受戻し権喪失	30
22	仕事上の責任変化	29

順位	生活事件	平均値
23	子供が家を去っていく	29
24	姻戚とのトラブル	29
25	優れた個人の業績	28
26	妻が仕事を始める、中止する	26
27	学校が始まる	26
28	生活状況の変化	25
29	習慣を改める	24
30	上司とのトラブル	23
31	仕事の状況が変わる	20
32	住居が変わること	20
33	学校が変わること	20
34	レクリエーションの変化	19
35	宗教活動の変化	19
36	社会活動の変化	18
37	200万円以下の抵当か借金	17
38	睡眠習慣の変化	16
39	家族との団らん回数の変化	15
40	食習慣の変化	15
41	休暇	13
42	クリスマス	12
43	ちょっとした違反行為	11

星恵子『ストレスと免疫』（講談社・ブルーバックス）より引用

#### 4 ストレスと心身症

##### 1) 消化器疾患

慢性胃炎、消化性潰瘍、過敏性腸症候群、呑気症、神経性食欲不振症など

##### 2) 呼吸器疾患

気管支喘息、過換気症候群など

##### 3) 循環器疾患

→ 高血圧症、不整脈、心臓神経症、狭心症など

### Ⅲ. 漢方は“身心一如”の医学

西洋医学と漢方との違い

西洋医学	漢方
病気を排除する 診断→治療 分析的、局所的 → 内科学、精神医学、心身医学 心身二元論 科学 ( science )	病人を治す 診断=治療 全体的、全人的 → 身心一如 心身一元論 芸術 ( art )

### Ⅳ. 漢方治療の特徴と有利な点

- 1) 漢方治療は西洋医学的な病名（うつ状態、心身症、神経症など）に対してではなく、現れた症状に基づいて処方が決まる。  
→ ストレス以外によると思われる症状も改善できる。
- 2) 漢方は“身心一如”の医学であるため、精神状態と身体症状を同時に治療する。  
→ いわゆる心身症に対応しやすい治療体系である。
- 3) 服用に手間がかかる分だけ（煎じ薬）、病気に対して前向きに考えるようになる。
- 4) 家族全体を治療すると効果的なことがあるため、家族相互の人間関係まで含めて、改善できることがある。
- 5) 一般的に副作用が少ない。

### Ⅴ. 治療上のポイント

- 1) ストレスを作り出す環境の改善が最も重要！  
→ 西洋薬、漢方薬、心理療法などもあわせて行くと効果的である。
- 2) からだ全体のバランスを正すという観点に立って治療していることを理解する。  
→ 漢方は“身心一如”の医学

- 3) 治療の有無にかかわらず、ストレスによる症状には必ず軽快増悪の波がある。  
 → 今ある症状を前日ではなく、一番悪いときと比べて評価すること  
 (病気を長期的視点から理解して治す)  
 漢方治療の目標は症状の波を小さくしてレベルを改善することである。
- 4) 漢方薬は西洋薬の代用品ではない。  
 → 今まで使っていた西洋薬はすぐに減らそうとしない。
- 5) 場合によっては、家族も同時に治療すると効果的なことがある。  
 (例) 抑肝散

## VI. 漢方処方を選択

### 1 のぼせ感／赤ら顔／興奮／焦燥感

→ 黄連(おうれん)・黄芩(おうこん)を含む処方

#### ①黄連解毒湯[15] (おうれんげどくとう)

第一選択薬／体力充実／イライラ／頭痛／のぼせ／不眠

#### ②三黄瀉心湯[113] (さんおうしゃしんとう)

(黄連解毒湯の目標に加えて) 便秘

#### ③半夏瀉心湯[14] (はんげしゃしんとう)

心窩部つかえ感／吐き気／げっぷ／腹鳴／下痢傾向

#### ④女神散[67] (にょしんさん)

更年期症状／のぼせ／めまい

### 2 ストレス性肩こり／口の苦みや粘つき／上腹部の重い感じ

→ 柴胡(さいこ)を含む処方

#### ①柴胡桂枝湯[10] (さいこけいしとう)

第一選択薬／体格ふつう／上腹部痛／肩こり

#### ②大柴胡湯[8] (ださいことう)

肥満傾向／体力充実／便秘／上腹部の張り痛み／高血圧

#### ③柴胡加竜骨牡蛎湯[12] (さいこかりゅうこつぼれいとう)

体力充実／神経過敏(動悸、驚きやすい、不眠)／高血圧(持続ストレスによる)／  
 抗ストレス作用が強い

#### ④柴胡桂枝乾姜湯[11] (さいこけいしかんきょうとう)

神経過敏／痩せ体格／寝汗(柴胡加竜骨牡蛎湯の虚弱タイプ)

#### ⑤抑肝散[54] (よくかんさん)

攻撃的性格／怒りっぽい／イライラ／不眠／動悸／チック

#### ⑥加味逍遙散[24] (かみしょうようさん)

更年期症状／ホットフラッシュ／発作性発汗・動悸／訴えが多彩で変化する

### 3 交感神経過敏症状／動悸／驚きやすい／不眠

→ 竜骨(りゅうこつ)・牡蛎(ぼれい)を含む処方

#### ①柴胡加竜骨牡蛎湯[12] (さいこかりゅうこつぼれいとう)

第一選択薬／上腹部の重い感じ／高血圧 (持続ストレスによる)

#### ②柴胡桂枝乾姜湯[11] (さいこけいしかんきょうとう)

痩せ体型

#### ③桂枝加竜骨牡蛎湯[26] (けいしかりゅうこつぼれいとう)

体力低下／のぼせ顔／多夢

### 4 喉のつまり感や不快感／胸苦しき／抑うつ気分／不安感

→ 厚朴(こうぼく)・蘇葉(そよう)を含む処方

#### ①柴朴湯[96] (さいぼくとう)

第一選択薬／喉の不快感／咳 (喉がイガイガして出るもの)／胸苦しき／口の苦み

#### ②香蘇散[70] (こうそさん)

気分がふさぐ／気力がない／高齢者の抑うつ状態

### 5 腹痛

→ 芍薬(しゃくやく)を含む処方

#### ①柴胡桂枝湯[10] (さいこけいしとう)

上腹部痛

#### ②桂枝加芍薬湯[60] (けいしかしゃくやくとう)

下腹部痛／交替性便秘異常

#### ③小建中湯[99] (しょうけんちゅうとう)

胃腸虚弱児 (食が細い・すぐ腹痛を起こす・疲れやすい・細身体型)

## VII. 症例

5歳の男児。毎夜、夜泣きがひどくて自分も眠れないと言って母親が連れてきた。最近によく右顔面をピクピクッとさせることがあると言う。どこか具合が悪いのではないかと心配し、小児科で調べたが異常はない。「そのうち治りますよ。」と言われたものの、共働きで自分が夜眠れないのがつらいと言う。母親は相当イライラしているようで、診察中に子供が診察室のカーテンで遊び始めたのを見て、どなって叱りつけている。

こんな様子であったから、私は「お子さんに対するお母さんの接し方も一緒に治さなければいけませんね。」と説明し、親子2人同時に抑肝散を飲むように指示した。

3か月後、母親がニコニコして診察室に入ってきた。「お蔭様で子供はまったく夜泣きをしなくなって、私も今はとても気分が落ち着きました。あんなにイライラしていたのが嘘みたいです。それに、先週わかったんですけど、今、妊娠6週間なんです。この子のあとにずっとできなかつたから、とても嬉しくて…… ありがとうございます。」

(解説)

抑肝散はイライラしやすい、怒りやすい、筋肉がピクピクするなどの症状のある方に用いる漢方薬です。もともと小児の薬で、落ち着きがなく、夜泣きや歯ぎしりがあり、よくひきつけを起こす子供に効果があります。このようなケースは、西洋医学では母親もカウンセリングが必要になることが少なくありませんが、漢方でも抑肝散は昔の本に「母子同服」と書かれているように、お母さんにも同時に飲んでもらうとより効果的です。

この症例のお母さんは、妊娠したので抑肝散を中止しました。しかし、その後も落ち着いた気分で過ごすことができ、無事に 2 人目のお子さんを出産されました。(習慣性流産や妊娠中毒症などのリスクがない限り、妊娠中は漢方薬を使用しない方が無難です。)