

第8回漢方教室（漢方）

痛みが和らぐ漢方—腰痛・関節痛・頭痛も楽になる—

I. 慢性の痛みと急性の痛み

1) 期間

急性：数時間から数日以内

慢性：数週間から数ヶ月以上

2) 原因

急性：単一の原因（急性の病気や傷など）

慢性：多くの病因

3) 病態生理

急性：脈拍数増加、血圧上昇、筋緊張亢進などの自律神経反応
短期間の心理的反応

慢性：長期間にわたる末梢や中枢神経系の痛み、温覚や触覚の異常など
病気の進行に伴う痛みの拡大

→ 疼痛閾値の低下

精神心理反応の亢進（睡眠障害、食欲減退、情緒不安定、絶望感など）

II. 痛みの感受性

1) 心理状態

プラセボ（偽薬）でも疼痛に有効！

〈ビーチャーの報告〉

咳、狭心症疼痛、頭痛、船酔、不安、風邪、手術後疼痛など 15 の報告を集計

→ プラセボの有効率 35.2%

手術後疼痛に対する麻薬鎮痛薬（モルヒネ）の効果

→ モルヒネの有効率 75%

2) 民族、年齢、性別

痛みに対する抵抗性

日本人 > 欧米人、高齢者 > 若年者、男性 > 女性（?）

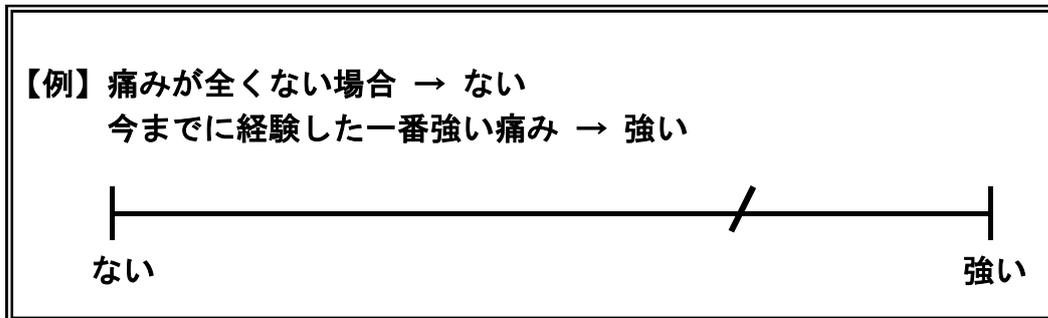
3) 気象条件（季節、天気、気圧、湿気など）、時刻

雨の前日に起こる頭痛、早朝の頭痛など

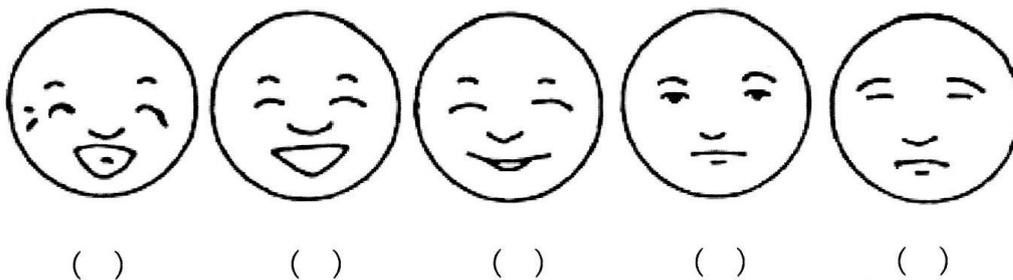
Ⅲ. 痛みの評価方法

1) VAS 法 (ビジュアル・アナログ・スケール)

【質問】あなたが今までに経験した一番強い痛みと比べて、現在の痛みはどの程度ですか。
直線上に印を付けてください。



2) Face Scale 法



3) 外来で行える簡易な疼痛スコア

初診時の痛みを 10、痛みが全く消えた状態を 0、半分が 5
→ 現在の痛みは？

Ⅳ. 痛みに関与する 3 つの漢方的因子

1) 水毒

水分代謝異常 (むくみ、口渇、尿量減少、発汗異常、めまい、頭痛など)
→ 湿気で増悪する痛み

2) 寒

手足の冷え、脈は遅く弱い、生体の新陳代謝や諸機能が低下、病状が静的など
→ 寒さで増悪する痛み

3) 瘀血

月経に関連した症状 (月経痛、月経前症候群など)、打撲、外傷、痔など
→ 打撲による痛み

V. 漢方で慢性の痛みをみるポイント

1 痛みの部位は？

- 膝関節 → 防己黄耆湯[20] (ぼういおうぎとう)、越婢加朮湯[28] (えっぴかじゅつとう)
- 腰、下肢 → 八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)、牛車腎気丸[107] (ごしゃじんきがん)
- 後頸部 → 葛根湯[1] (かこんとう)
- 関節痛一般 → 桂枝加朮附湯[18] (けいしかじゅつぶとう)

2 随伴する症状は？

- 腰痛 + 夜間頻尿、下肢衰え、下肢むくみ、高齢者 → 八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)
- 頭痛 + 体力充実、のぼせ、イライラ、高血圧 → 黄連解毒湯[15] (おうれんげどくとう)
- 頭痛 + 月経痛、冷えのぼせ、月経前増悪 → 桂枝茯苓丸[25] (けいしぶくりょうがん)
- 頭痛 + 吐き気、足の冷え → 呉茱萸湯[31] (ごしゅゆとう)

3 増悪因子は？ 改善因子は？

1) 温度 (寒さ、入浴など)

- ・冷気や寒さで悪化する、入浴や保温で痛みが楽になる → 寒 (冷えた状態)
附子を含む処方
八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)、牛車腎気丸[107] (ごしゃじんきがん)、
桂枝加朮附湯[18] (けいしかじゅつぶとう) など
- ・温めるとかえって痛みが強くなる、冷やすと楽になる → 熱 (熱のある状態)
石膏を含む処方
越婢加朮湯[28] (えっぴかじゅつぶとう) など

2) 湿気 (湿度や天気)

- ・雨の前日に増悪する頭痛 → 水毒
五苓散[17] (ごれいさん)、半夏白朮天麻湯[37] (はんげびやくじゅつてんまとう) など

3) 月経

- ・月経周期に一致して増悪する諸症状 (頭痛や関節痛など) → 瘀血 (おけつ)
駆瘀血剤 (くおけつざい)
桂枝茯苓丸[25] (けいしぶくりょうがん)、当帰芍薬散[23] (とうきしゃくやくさん)、
加味逍遙散[24] (かみしょうようさん) など

4 胃腸が強いのか？

- ・胃腸が丈夫 (過食できる、早食い、食いだめがきくなど) → 実証 (体力充実)
麻黄を含む処方：越婢加朮湯[28] (えっぴかじゅつぶとう)、葛根湯[1] (かこんとう)、
薏苡仁湯[52] (よくいにとんとう) など
- ・胃腸が虚弱 (食が細い、胃下垂、食後の眠気など) → 虚証 (虚弱体質)
麻黄を含まない処方：八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)、疎経活血湯[53] (そけいかくけつとう)、
桂枝加朮附湯[18] (けいしかじゅつぶとう) など

VI. 痛みによく用いる漢方薬

1 関節痛・筋肉痛

1) 膝関節痛

①防己黄耆湯[20] (ぼういおうぎとう)

水太り／多汗／色白／中年女性／下肢浮腫／若年時は痩せ

②越婢加朮湯[28] (えっぴかじゆつとう)

胃腸が丈夫／口渇／下腿浮腫／局所に熱感

2) 関節痛一般、筋肉痛

①越婢加朮湯[28] (えっぴかじゆつとう)

炎症の急性期／関節や筋肉が腫れて熱感や疼痛が強い

②麻杏薤甘湯[78] (まきょうよくかんとう)

炎症がやや長引いた時期

③桂枝加朮附湯[18] (けいしかじゆつぶとう)

遷延化した関節痛／冷えて増悪／手指の強ばり

④葛根湯[1] (かこんとう)

後頸部の凝りと痛み／遷延化したものには附子(ぶし)を加える

⑤大防風湯[97] (だいぼうふうとう)

体力低下／胃腸虚弱／足腰冷え／鶴膝風(関節のみ腫脹して筋肉は萎縮)

⑥芍薬甘草湯[68] (しゃくやくかんぞうとう)

こむらがえり／急性期の筋肉痛や腰痛／遷延化したものには附子(ぶし)を加える

⑦二朮湯[88] (にじゆつとう)

五十肩(肩関節周囲炎)

2 腰痛・坐骨神経痛

①八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)

夜間頻尿／腰から下の衰え／下肢冷え／下肢むくみ／下肢痛／尿が出渋る

②牛車腎気丸[107] (ごしゃじんきがん)

八味地黄丸が無効／下肢むくみ／下肢しびれ

③桂枝茯苓丸[25] (けいしぶくりょうがん)

月経と関連したもの／外傷や打撲が原因／下腹部圧痛

④疎経活血湯[53] (そけいかけつとう)

夜間に悪化／明け方に腰痛で目覚め／飲酒で悪化／下腹部圧痛

⑤桂枝加朮附湯[18] (けいしかじゆつぶとう)

虚弱体質／冷え症／冷えると痛みが悪化

⑥芍薬甘草湯[68] (しゃくやくかんぞうとう)

ぎっくり腰／遷延化したものや冷えがあるものには附子(ぶし)を加える

⑦六君子湯[43] (りっくんしとう)

痩せて筋肉発達不良のもの／食欲不振／胃もたれ

3 頭痛

1) 片頭痛

① 呉茱萸湯[31] (ごしゅゆとう)

第一選択薬／嘔気／眼の奥の痛み／肩から後頸部の凝り／足の冷え

② 五苓散[17] (ごれいさん)

呉茱萸湯が無効のもの／口渇／尿量減少／浮腫

2) 緊張性頭痛

① 葛根湯[1] (かっこんとう)

後頸部の縦の凝り (項背強) ／鼻閉／鼻の奥の熱感と痛み／副鼻腔炎

② 柴胡桂枝湯[10] (さいこけいしとう)

頸から肩へ横の凝り (頸項強) ／ストレス性

3) その他の頭痛

① 釣藤散[47] (ちょうとうさん)

早朝の頭痛／頭痛で目覚め／高血圧／中高齢者／脳動脈硬化

② 黄連解毒湯[15] (おうれんげどくとう)

顔面紅潮／目の充血／イライラ／高血圧／丈夫な体格

③ 五苓散[17] (ごれいさん)

雨の前日に起こる頭痛／めまい

④ 半夏白朮天麻湯[37] (はんげびやくじゅつてんまとう)

めまい／虚弱体質／胃腸虚弱／起立性低血圧

⑤ 麻黄附子細辛湯[127] (まおうぶしさいしんとう)

頭皮が痛む (冷風で痛む、髪に手が触れると痛むなど) ／三叉神経痛