

第9回漢方教室（漢方）

生活習慣病と漢方—肥満・高血圧・糖尿病など—

- 生活習慣病の治療は“生活習慣を正す”ことが基本！
- 放置すると動脈硬化から脳血管障害や虚血性心疾患などのリスクが高まる
→ 寿命を縮める危険性がある
- 西洋医学治療（薬物療法や食事療法など）が必要になることが多い
- 漢方や鍼灸には不快な自覚症状を取り除き、自然治癒力を向上させる効果が期待される
→ 東洋医学治療が直接的に血圧や血糖をコントロールするわけではない
- 治療は病気を治す「西洋医学」と不快な自覚症状を取り除く「東洋医学」の両面から行うとよい

I. 肥満

1 体重指数 (body mass index : BMI)

$$BMI = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)}^2$$

18.5 未満	やせ
18.5～25 未満	標準（標準値 22.0）
25～30 未満	肥満
30 以上	高度肥満

2 肥満と肥満症

肥 満：身長に比べて体重の割合が大きい状態（ $BMI \geq 25$ ）

肥満症：医学的に見て「治療が必要である」と判断される肥満

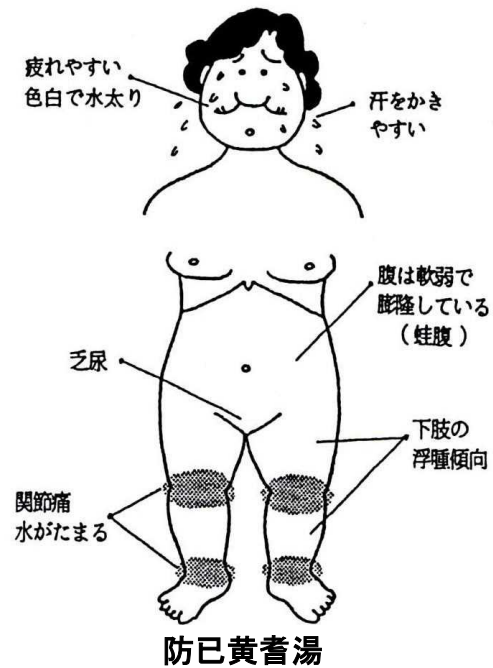
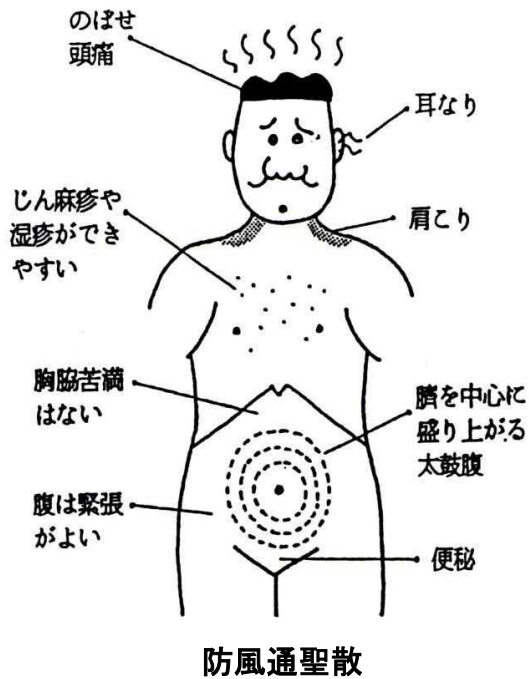
3 「肥満症」に保険適応がある漢方薬

○防風通聖散[62] (ぼうふうつうしょうさん)

高血圧／のぼせ／頭痛／耳鳴／肩こり／便秘／むくみ／腹は緊張がよい／
臍を中心に盛り上がる太鼓腹／じん麻疹や湿疹がしやすい

○防己黄耆湯[20] (ぼういおうぎとう)

水太り／汗をかきやすい／色白／疲れやすい／膝関節が痛い／
水がたまる（変形性膝関節症）／腹部はブヨブヨと軟弱で膨隆している（蛙腹）／
下肢がむくむ／尿量が少ない



高山宏世『漢方常用処方解説』より引用

4 無理のない食事療法 — ダイエットを継続させるために —

- 1) 朝食を重視した食生活 (朝：昼：夕＝10：8：6)
- 2) 夜食、間食は取らない
- 3) 食事はゆっくりと楽しむ
よく噛んで時間をかけて食べる
おかずと白飯を口の中に一緒に入れない など
- 4) 運動療法と食事療法は一体で行う
- 5) 体重はある程度からなかなか減らないので、ダイエットに挫折しないこと
折れ線グラフを作成する
自分自身に目標達成のご褒美を用意する など

II. 高血圧

1 高血圧症の定義と分類

1) 高血圧とは

	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)
正常	139以下	かつ	89以下
軽度高血圧	140～159	または	90～99
中等度高血圧	160～179	または	100～109
重度高血圧	180以上	または	110以上

2) 高血圧の分類

(1) 二次性高血圧 (約 5%)

腎臓疾患、内分泌疾患などの原因が明らかなもの

(2) 本態性高血圧 (約 95%)

直接的な原因が明らかでないもの

遺伝的素因、食塩過剰摂取、肥満、心理社会的ストレスなど

2 「高血圧症」あるいは「高血圧の随伴症状」に保険適応がある漢方薬

① 柴胡加竜骨牡蛎湯[12] (さいこかりゅうこつぼれいとう)

頑丈な体格／動悸／神経過敏／驚きやすい／不眠／イライラ

② 大柴胡湯[8] (だいさいことう)

がっしりした体格／便秘／上腹部が張って苦しい

③ 黄連解毒湯[15] (おうれんげどくとう)

がっしりした体格／のぼせ／イライラ

④ 防風通聖散[62] (ぼうふうつうしょうさん)

肥満 (内臓脂肪型)／便秘／太鼓腹

⑤ 釣藤散[47] (ちょうとうさん)

早朝の頭痛／のぼせ／眼球充血

⑥ 七物降下湯[46] (しちもつこうかとう)

虚弱体質／疲れやすい／のぼせ

⑦ 八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)

高齢者／腰痛／下肢の衰え／夜間頻尿

Ⅲ. 糖尿病

1 糖尿病とは

次のいずれかを満たすもの

- ・ 随時血糖値 200mg/dL 以上
- ・ 早朝空腹時血糖値 126mg/dL 以上
- ・ 75gOGTT で 2 時間値 200mg/dL 以上
- ・ HbA1c 6.5%以上

2 「糖尿病」に保険適応がある漢方薬

① 八味地黄丸[7] (はちみじおうがん)

腰痛／下肢の衰え／下肢しびれ／下肢痛／夜間頻尿

② 大柴胡湯[8] (だいさいことう)

がっしりした体格／便秘／上腹部が張って苦しい

③ 五苓散[17] (ごれいさん)

口渇／飲んだ割には尿量が少ない／むくみ