第１０回漢方教室（漢方）

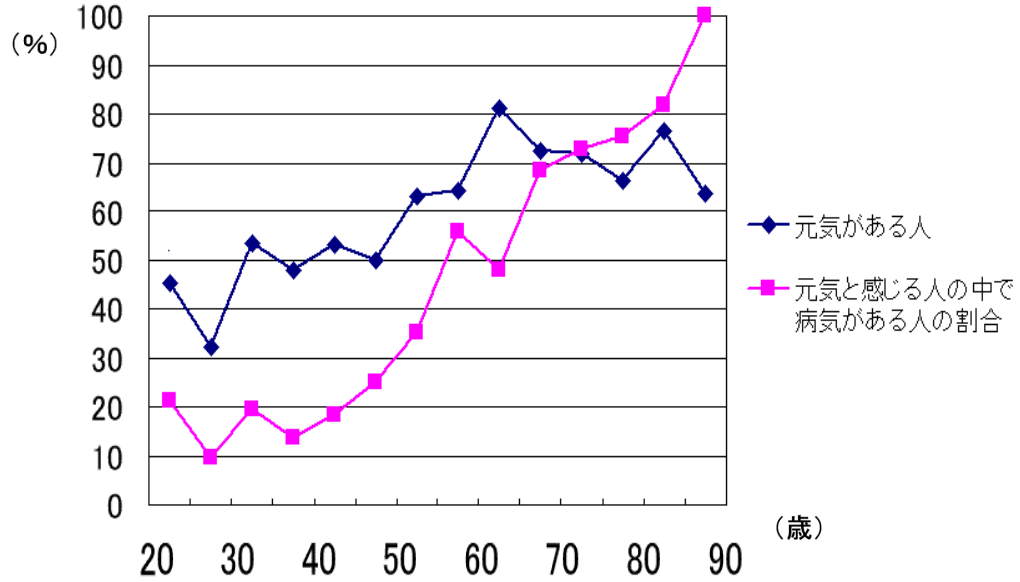
元気が出る漢方－パワー不足、抑うつを感じる人へ－

Ⅰ．元気と病気

長野県旧長谷村（伊那市長谷地区）での住民アンケート調査
調査実施日：平成 14 年 11 月
有効回答者数：1,199 名（有効回収率：80.7%）
高齢化率：39.1%

1　近頃の若者はパワー不足？
　○若年男性に多く出現する症状
　　暑がり／腹痛／頭痛／顔色が悪い／めまい／
　　寝汗をかきやすい／歯茎から血が出る／
　　疲れやすい・だるい／下痢しやすい／肩こり／
　　イライラする／朝起きられない

2　高齢者は病気があっても元気いっぱい！
　○「元気であること」と「病気でないこと」は違う



Ⅱ．漢方で考える“元気”とは

1　からだを巡る 3 つの要素

気：生命活動を営む根源的エネルギー（精神？）
血：生体を物質的に支える赤色の液体（血液？）
水：生体を物質的に支える無色の液体（水分？）

健康な状態では、気血水の 3 つの要素が過不足なく、滞ることなく身体を巡っている
気血水にいずれかに過不足や滞りが生じると、さまざまな心身の症状となって現れる

2　気血水の失調と症状

	漢方的病態	臨床症状
気	気虚（ききょ）	疲れやすい／だるい／寝汗
	気鬱（きうつ）	咽がつまる感じがする／息苦しい／抑うつ／不安感／不眠
	気逆（ききゃく）	イライラする／のぼせる／顔面紅潮
血	血虚（けっきょ）	貧血／皮膚枯燥（カサカサ）
	瘀血（おけつ）	月経異常／月経関連症状／あざ／痔
水	水毒（すいどく）	口渇／尿量異常／発汗異常／浮腫／めまい／頭痛（雨の前日）

○「気」の持つ意味

元気、気力（生命エネルギー、パワー）　→ 気虚
気分、気持（こころ、精神）　→ 気うつ
空気、気体（ガス）　→ 気逆

3　気虚とは

1）気虚の病態

生命エネルギーとしての「気」が量的に不足した状態

○全身症状：パワー不足、ガス欠
元気がない／気力が出ない／疲れやすい／だるい／寝汗が出る／冷える
○消化器症状：胃腸虚弱
食後の眠気やだるさ／胃下垂

2）「先天の気」と「後天の気」

先天の気：両親から受け継いだ“気”
後天の気：外界から取り込んだ“気”
《後天の気の門戸》
地の気 → 脾胃（胃腸）
天の気 → 肺

3）気虚に用いる生薬

人参（チョウセンニンジンの根）

黄耆（中国産、マメ科植物の根）

→ 補中益気湯（ほちゅうえっきとう）、十全大補湯（じゅうぜんたいほとう）など

4 気うつとは

1）気うつの病態

こころや精神としての「気」の巡りが悪くなった状態

○精神症状：抑うつ気分／不安感／不眠

○咽喉頭部症状：のどの異物感／咳払い

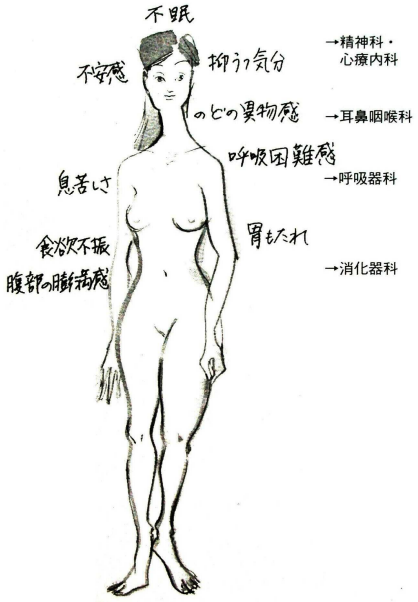
○呼吸器症状：呼吸困難感／胸部不快感

息苦しい、胸苦しい、酸素が足りない、

胸に空気が入らない、呼吸を意識する、

深呼吸したい、ため息が多い など

○消化器症状：腹部膨満感／胃もたれ／食欲不振



新井信『症例でわかる漢方薬入門』（日中出版）より引用

2）気うつに用いる生薬

厚朴（ホウノキの樹皮）

紫蘇葉（シソの葉）

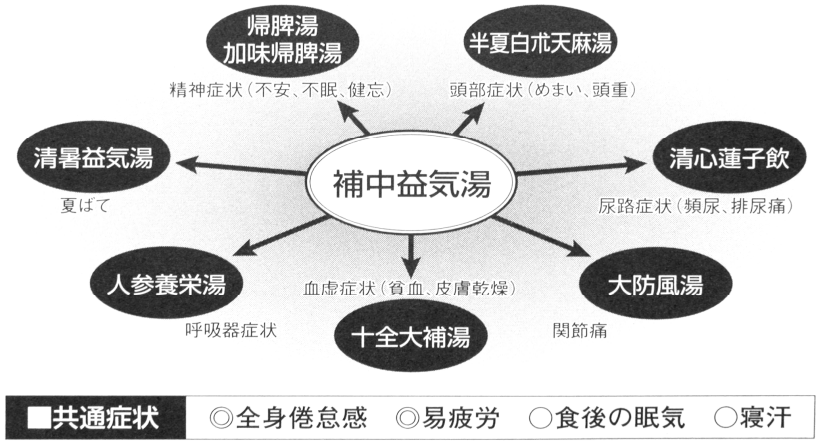
半夏厚朴湯[16]（はんげこうぼくとう）

香蘇散[70]（こうそさん）など

Ⅲ．元気が出る漢方薬

1 パワー不足の人のための漢方薬 （背景に胃腸虚弱がある人）

人参と黄耆を含む処方群 → 人参黄耆剤（補剤）



①**補中益気湯**[41]（ほちゅうえっきとう）
　疲れやすい、だるいという場合（気虚）の第一選択薬／食後の眠気
②**十全大補湯**[48]（じゅうぜんたいほとう）
　貧血気味／皮膚枯燥／栄養状態不良
③**加味帰脾湯**[137]（かみきひとう）
　老人性うつ／抑うつ気分／不眠／不安／健忘
④**半夏白朮天麻湯**[37]（はんげびゃくじゅつてんまとう）
　めまい／頭痛・頭重
⑤**清心蓮子飲**[111]（せいしんれんしいん）
　頻尿／排尿時不快感／膀胱神経症
⑥**清暑益気湯**[136]（せいしょえっきとう）
　夏ばて

2　抑うつを感じる人のための漢方薬（だるさや疲れやすさがあっても胃腸が弱くない人）
①**柴胡加竜骨牡蛎湯**[12]（さいこかりゅうこつぼれいとう）
　体格がよい人の抑うつに第一選択薬
　＊本方は竜骨･牡蛎を含むため、一般には交感神経緊張（動悸／不眠／易驚性）を目標に用いる
②**加味帰脾湯**[137]（かみきひとう）
　胃腸虚弱な人の抑うつに第一選択薬／老人性うつ
③**半夏厚朴湯**[16]（はんげこうぼくとう）
　息苦しい、咽がつまるという場合（気うつ）の第一選択薬
④**香蘇散**[70]（こうそさん）
　虚弱な気うつ患者／高齢の気うつ患者
⑤**柴朴湯**[96]（さいぼくとう）
　半夏厚朴湯が効かない場合／気管支喘息／不安神経症