第２７回漢方教室（漢方）

こころに効く漢方－不安や不眠もこれで解消！－

Ⅰ．西洋医学からみた抑うつ、不安、不眠

1　抑うつ

「抑うつ状態」

中核症状：抑うつ気分、興味や喜びの消失、活力の減退と易疲労、活動性の減少

周辺症状：悲観的思考、集中力･決断力の減退、不安焦燥、希死念慮、不眠、食欲低下

→ 以上の症状が約 2 週間続き，日常生活を障害している場合

2　不安

「不安障害」

・全般性不安障害 → 不安神経症

・パニック障害 → 動悸，息苦しさなどの不安発作を繰り返すもの

「身体表現性障害」

・身体化障害 → 30 歳以前発症の慢性化した器質的原因の確認できない全身の愁訴

・鑑別不能型身体表現性障害 → 身体化障害の軽症型

・心気症 → 心気神経症

3　不眠

「不眠」の 5 大原因

身体疾患によるもの：心疾患、呼吸器疾患、睡眠時無呼吸症候群など

生理的不眠：交代勤務、不適切な睡眠衛生など

心理的不眠：ストレス、神経質といった性格的要因など

精神疾患によるもの

薬理学的不眠：アルコール、カフェインなど

Ⅱ．こころと体のつながり

1　脳腸相関（brain-gut interaction）

・脳と腸はつながっている！

「腹膨るる心地」

c. f.『大鏡』（平安時代の歴史物語）序

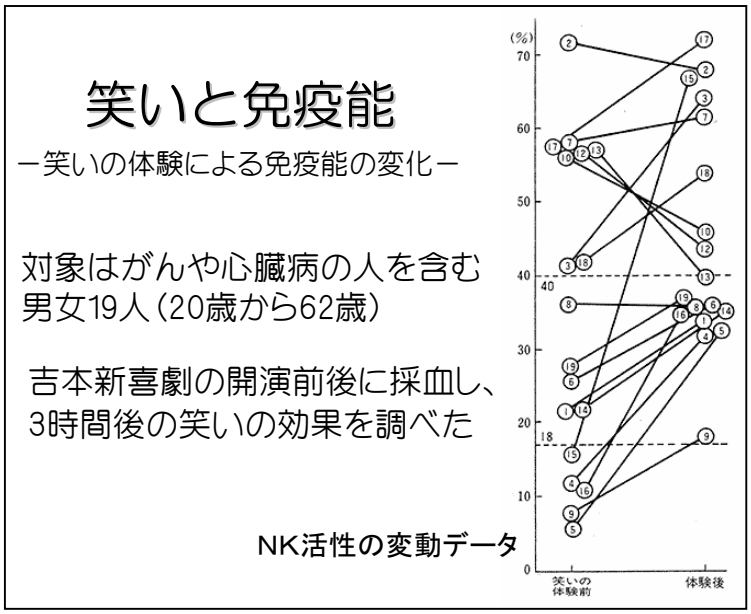
「おぼしきこと言はぬは、げにぞ、腹膨るる心地しける。」

「はらわたが煮えくりかえる」

「断腸の思い」など

２ 笑いと免疫能

笑うと長生きする！
心身ともにハッピーな状態
→ 免疫力アップに重要である



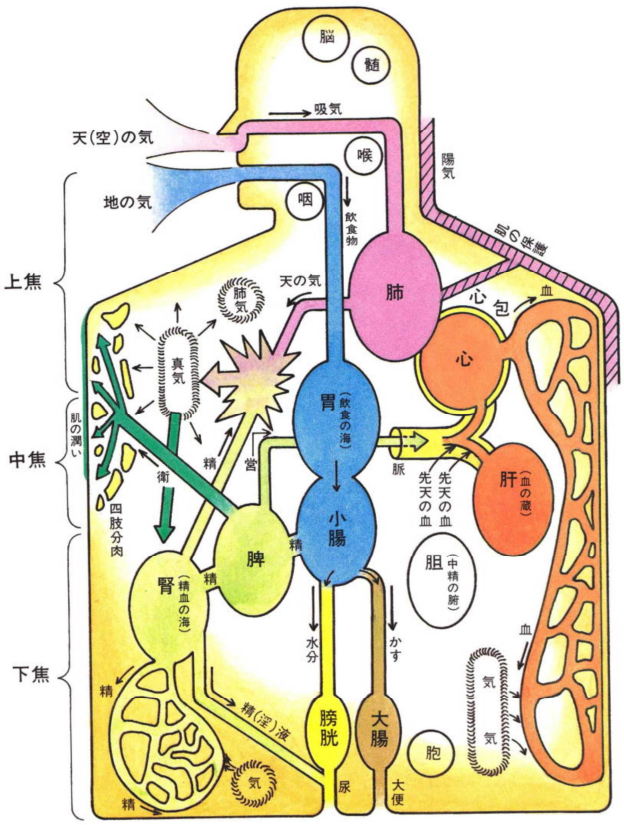
Ⅲ．漢方における心身相関理論

１ 心身一如

・心と身体が密接不可分な相関関係にあること
・漢方では「こころ」と「からだ」を同じレベルで考えて治療する（心身一元論）
　→ 西洋医学は心身二元論に立脚している

２ 五臓と五行説

１）五臓六腑とは
　五臓：肝・心・脾・肺・腎
　六腑：胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦

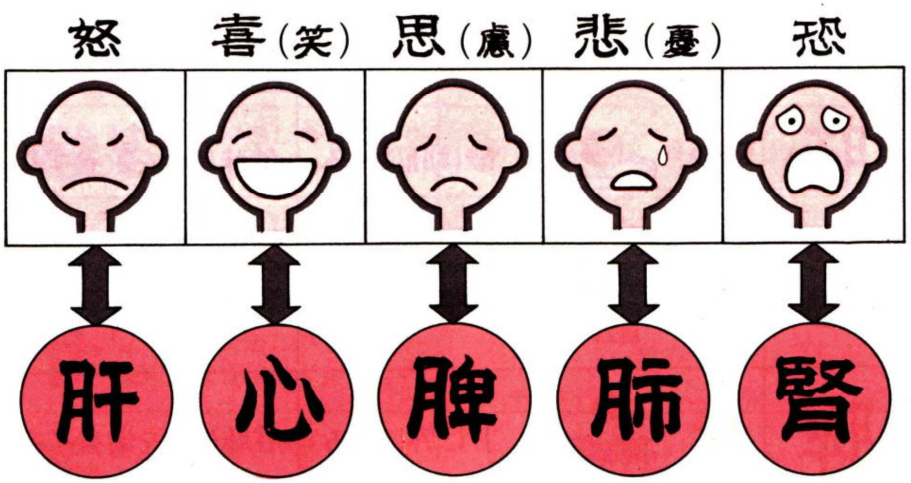


『図説 東洋医学〈基礎編〉』(学研)より引用

２）五行の配当表

五臓	五腑	五竅	五主	五色	五味	五志	五声
肝	胆	目	筋	青	酸	怒	呼
心	小腸	舌	血脈	赤	苦	喜(笑)	言
脾	胃	口	肌肉	黄	甘	思(慮)	歌
肺	大腸	鼻	皮	白	辛	悲(憂)	哭
腎	膀胱	耳	骨	黒	鹹	恐(驚)	呻

★ たとえば、肝の病とは...
　顔面の筋肉を引きつらせ、青筋を立て、目を血走らせ、怒っている状態



『図説　東洋医学〈基礎編〉』(学研)より引用

３　気血水理論

１）気血水(きけっすい)と精神活動

気(き)

生命活動を支える根源的エネルギーで、働きだけがあって形がない

→ 無気力（気虚）、抑うつ気分（気うつ）、発作性の怒り（気逆）など

血(けつ)

血液だけでなく、その機能および感情までも含む

→ 月経前のイライラや不安感（瘀血）など

水(すい)

体液だけでなく、その機能および感情までも含む

→ 雨の前日の頭痛や頭重感（水毒）など

2）気の失調

漢方用語	漢方的病態	症　　状	治療・使用処方
気　虚	気の量的不足 ・生命エネルギーの不足	疲労倦怠感 疲れやすさ 食欲低下 消化吸収機能低下	人参・黄耆を含む処方 （補中益気湯、十全大補湯など） 四君子湯など
気うつ	気のうっ滞 ・精神活動の停滞 ・ガスのうっ滞	抑うつ気分 不安感 喉のつまる感じ 腹部膨満感	厚朴・紫蘇葉・香附子などの気剤を含む処方 （半夏厚朴湯、香蘇散など）
気　逆	気の上衝 ・生命エネルギーの上衝 ・精神活動における逆上 ・ガスの逆流	冷えのぼせ 発作性動悸・頭痛 不安焦燥感 顔面紅潮　げっぷ	桂枝・（甘草）を含む処方 （桂枝湯、苓桂甘棗湯など） 黄連・（黄芩）を含む処方 （黄連解毒湯、三黄瀉心湯など）

3）気うつ（気滞）

健康な人の「気」の状態

量的に過不足なく、滞ることなく身体を流れる

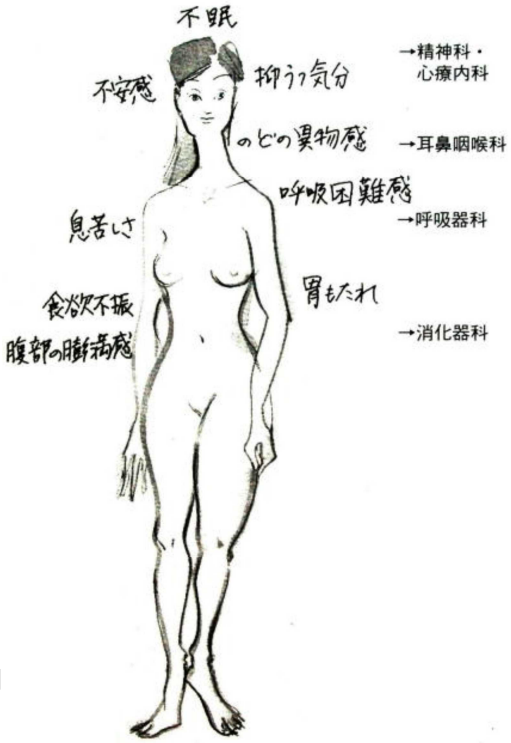
気うつ

気（気力・気分という意味での気：こころ・精神）の流れが滞ることで身体にさまざまな症状となって現れる

治療

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

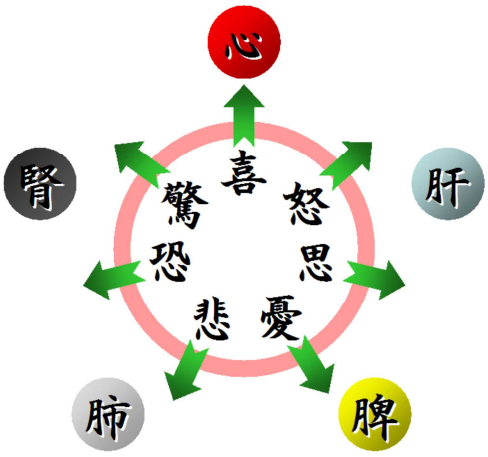


新井信『症例でわかる漢方薬入門』日中出版）より引用

4　七情

喜・怒・思・憂・悲・恐・驚（内因）

→ 乱れると五臓に影響を与えて病気を引き起こす



『図説東洋医学〈基礎編〉』（学研）より引用

Ⅳ．経過のみかた

1　逐機と持重

逐機（ちくき）：病証の変化に応じてその都度、処方を転換すること

→ 対症療法（標治法）では臨機応変に症状に対応するように治療を組み立てる

持重（じじゅう）：病証が変わらない時は、いつまでも同じ処方を変えずに持続すること

→ 気血水の失調などに対して根本治療（本治法）を行う際には持重を行う

○愁訴が多い人の場合、医者は訴えに振り回されないことが重要である！

永富独嘯庵（江戸中期の医家 1732-1766）：「医自ずから転ず」

大塚敬節（近代漢方の功労者 1900-1980）：「薬が効く暇がない」

2　効果判定に要する時間

・使用する処方や目標によってだいぶ異なる

葛根湯を上気道炎に用いる場合などは、1 服か 2 服で効果が現れる

不眠などでは 6 か月以上もかかることがある

・主目標以外の症状が先に改善することがあるため、症状ごとに評価するとよい

・愁訴が多い時は、何らかの症状の改善があれば、主訴が十分に改善されていなくても、しばらく薬を続けているとよい

Ⅴ．治療の実際

・症状には必ず波がある

・抑うつや不安は特徴的な症状から便宜的に分類する

1　抑うつ・不安

1）交感神経緊張タイプ

・竜骨（りゅうこつ）と牡蛎（ぼれい）のペアを含む処方を考える

→ 動悸／心悸亢進／驚きやすい／興奮／不眠／高血

（神経過敏症状）

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／動悸／不眠／音に過敏／イライラ／抑うつ／抗ストレス作用

→ ストレスによる神経過敏症状に頻用する

抑うつ状態にも用いる

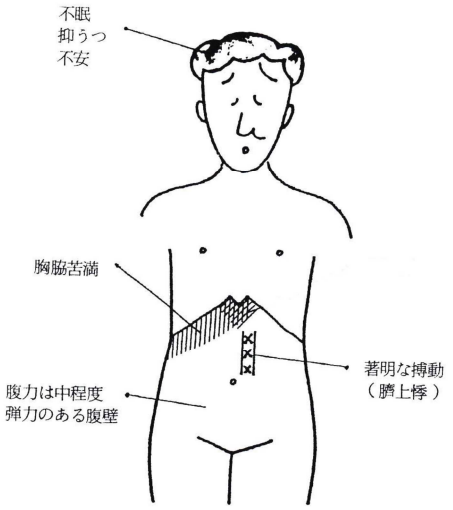
②**桂枝加竜骨牡蛎湯**[26]（けいしかりゅうこつぼれいとう）

虚弱体質／のぼせ／多夢（性的な夢）／性機能低下／めまい／脱毛

『金匱要略』血痺虚労病篇

「失精家」「男子失精、女子夢交」「陰頭寒し」

「目眩髪落つ」などの記載



柴胡加竜骨牡蛎湯

高山宏世『漢方常用処方解説』より引用

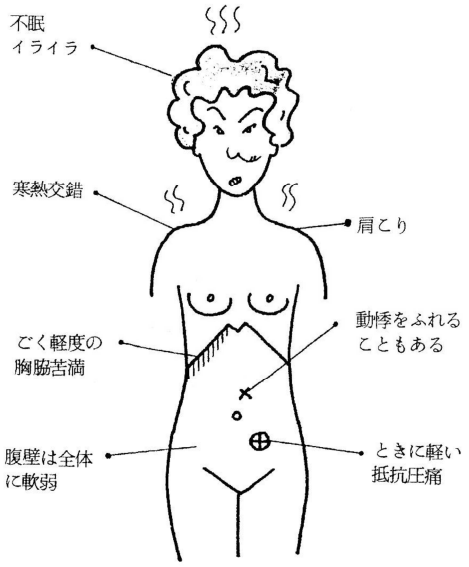
③**柴胡桂枝乾姜湯**[11]（さいこけいしかんきょうとう）
虚弱／首から上の発汗／乾燥傾向

2）呼吸困難タイプ
漢方的病態を「気うつ」と考える
→ 厚朴（こうぼく）と蘇葉（そよう）のペアを含む処方を用いる
息苦しさ／呼吸困難感／胸部うっ塞感／咽喉頭異物感／抑うつ気分／腹部膨満など

①**半夏厚朴湯**[16]（はんげこうぼくとう）
気うつの代表的処方／吐き気には生姜汁を加える
②**柴朴湯**[96]（さいぼくとう）
小柴胡湯と半夏厚朴湯の合方／半夏厚朴湯で遷延化／抗ストレス作用

3）更年期障害タイプ
ホットフラッシュ／多愁訴／イライラなど

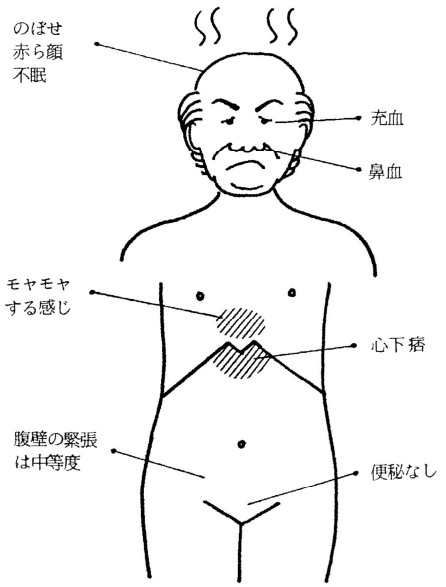
①**加味逍遥散**[24]（かみしょうようさん）
中年女性／自律神経失調症／更年期障害／
ホットフラッシュ
→ 末梢性には循環改善剤、中枢性には安定剤
②**女神散**[67]（にょしんさん）
がっしりした体格／のぼせ／頭痛／めまい



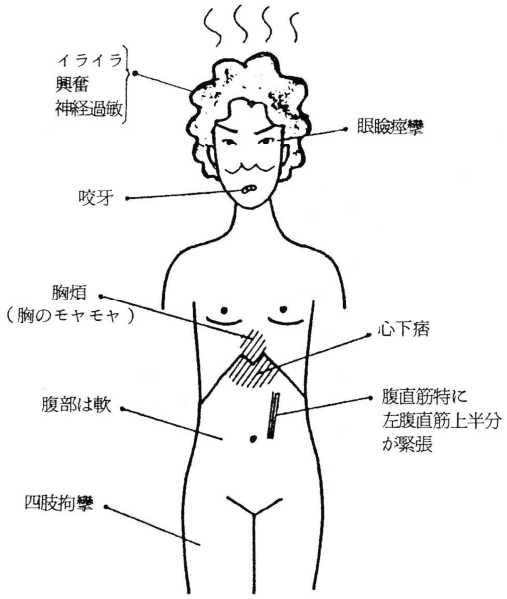
高山宏世『漢方常用処方解説』より引用
加味逍遥散

4）興奮のぼせタイプ
興奮／のぼせ／不安焦燥感／イライラ／不眠など

①**黄連解毒湯**[15]（おうれんげどくとう）
酒に酔っているような真っ赤で充血した顔色／頑丈な体格
②**三黄瀉心湯**[113]（さんおうしゃしんとう）
黄連解毒湯タイプ／便秘
③**桃核承気湯**[61]（とうかくじょうきとう）
月経周期と一致した精神症状／便秘／過食症
・『傷寒論』：「其人如狂」
・北尾春圃『当壮庵家方口解』桃仁承気湯：「瘀血の有る熱病はよく食するあり」
・浅田宗伯『橘窓書影』：「消穀善飢」
④**抑肝散**[54]（よくかんさん）
攻撃的性格（怒りっぽい）／焦燥感／顔面痙攣（チック）／不眠／歯ぎしり
→ 母子同服



黄連解毒湯



抑肝散

高山宏世『漢方常用処方解説』より引用

5）がっしり便秘タイプ

便秘、腹部膨満など

→ 大黄が入った処方

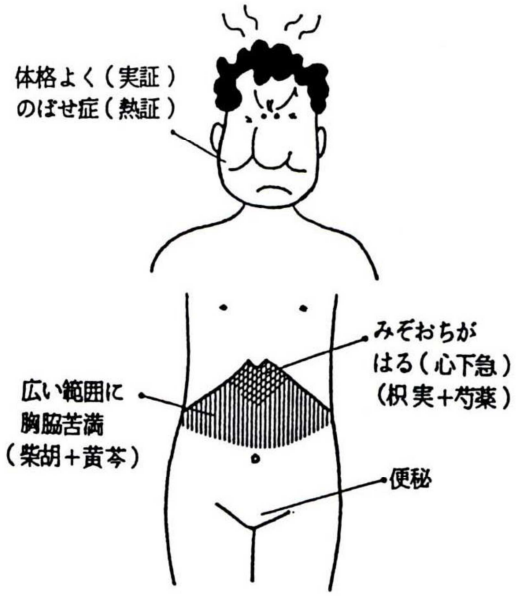
大黄には向精神作用を持つ

RG タンニンが含まれる

①**大柴胡湯**[8]（だいさいことう）

頑丈な体格／抑うつ傾向／便秘傾向／

上腹部の圧迫感と張り



大柴胡湯

高山宏世『漢方常用処方解説』より引用

6）疲労困憊タイプ

疲れやすい、だるい、意欲がない（心身ともに疲弊）など

①**加味帰脾湯**[137]（かみきひとう）

胃腸虚弱／不眠／健忘／抑うつ（老人性うつなど）／耳閉感

②**香蘇散**[70]（こうそさん）

高齢者の抑うつ

２　不眠

・不眠を生じる原因として精神疾患や内科疾患がないかを検索する
・漢方では強制的に眠らせるのではなく、睡眠の障害となる要因を排除すると考える
・入眠障害と中途覚醒（熟眠障害）に分けて考える
・治療が難しい場合は一時的に西洋薬を併用し、その後に西洋薬を減量するとよい

１）入眠障害

①**黄連解毒湯**[15]（おうれんげどくとう）
　小太りな体格／のぼせ／顔面や頭部の熱感と充血感／興奮／みぞおちの張り
②**半夏瀉心湯**[14]（はんげしゃしんとう）
　心窩部つかえ感／腹鳴／下痢
③**抑肝散**[54]（よくかんさん）
　攻撃的性格（怒りっぽい）／眠れないことへのこだわり
　効果が不十分な場合は**抑肝散加陳皮半夏**［83］（よくかんさんかちんぴはんげ）とする
④**竹茹温胆湯**[91]（ちくじょうんたんとう）
　咳が多くて眠れない

２）中途覚醒、熟眠障害、早朝覚醒

①**酸棗仁湯**[103]（さんそうにんとう）
　疲労感が強いにもかかわらず夜間に目がさえる／睡眠の質が悪い／中途覚醒に頻用
②**柴胡加竜骨牡蛎湯**[12]（さいこかりゅうこつぼれいとう）
　ストレス等で交感神経の緊張が持続
③**桂枝加竜骨牡蛎湯**[26]（けいしかりゅうこつぼれいとう）
　虚弱体質／交感神経緊張状態／性的な夢
④**加味逍遥散**[24]（かみしょうようさん）
　中年女性／自律神経失調症／更年期障害／ホットフラッシュ
⑤**大柴胡湯**[8]（だいさいことう）
　頑丈な体格／抑うつ傾向／便秘傾向
⑥**加味帰脾湯**[137]（かみきひとう）
　胃腸虚弱／疲労倦怠／抑うつ気分／悲哀感／老人性うつ
⑦**香蘇散**[70]（こうそさん）
　高齢者の抑うつ