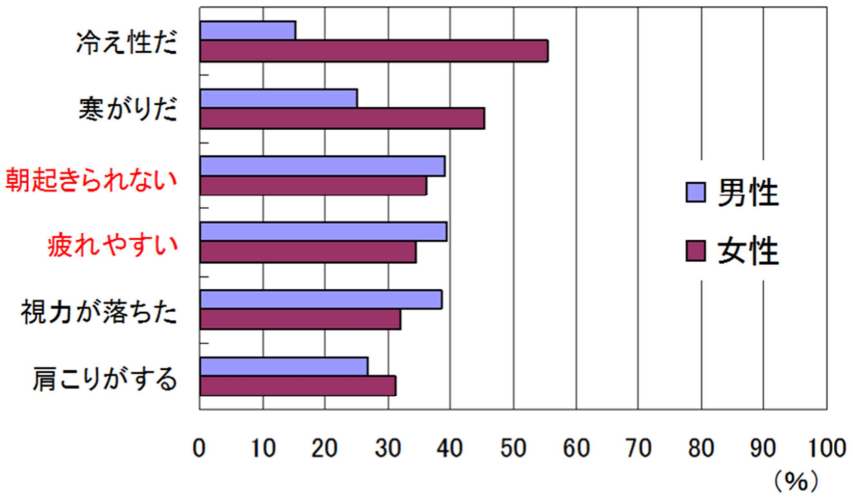
第３０回漢方教室（漢方）

パワー不足を解消する漢方－気力と体力を取り戻す－

Ⅰ．パワー不足は若高老低

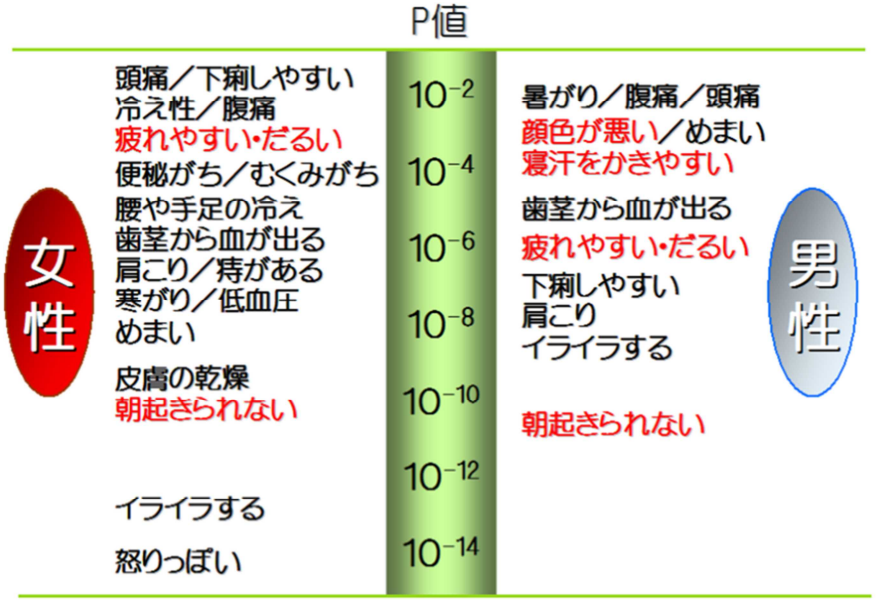
長野県旧長谷村でのフィールドワークから －住民 1199 人からのアンケート調査結果

1　若年者（39 歳以下）に多い症状　－出現率 30%以上の症状－



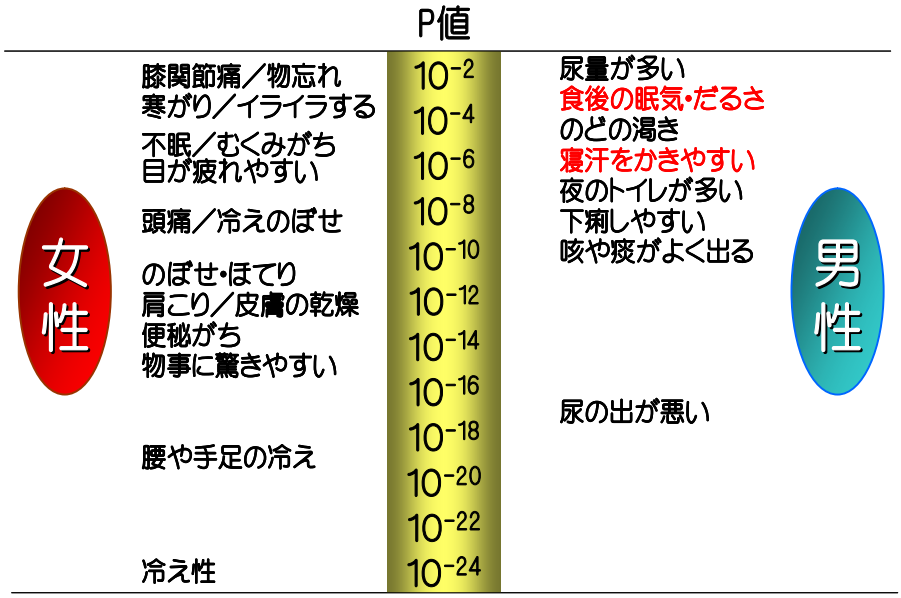
★若年者の約 3 人に 1 人は「朝起きられない」「疲れやすい」と訴える！

2　若年者優位に出現する症状



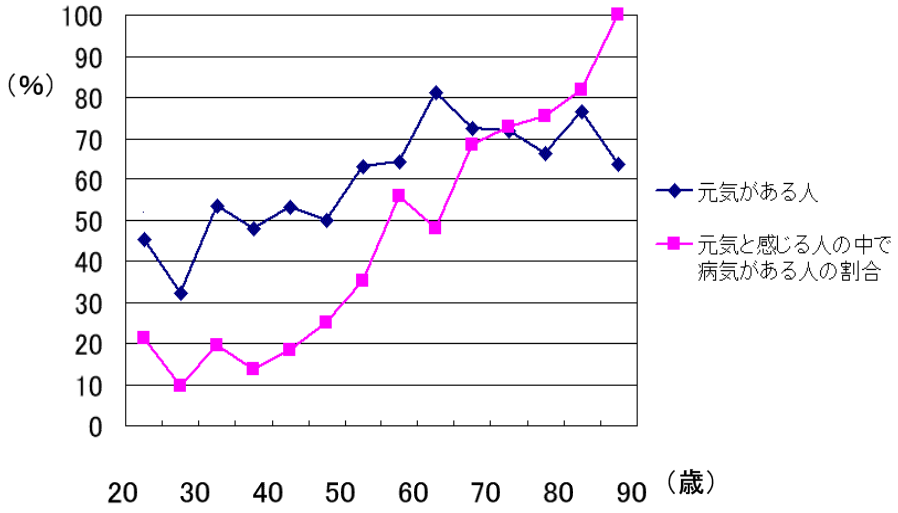
★男女ともに若年者は高齢者よりもパワー不足を思わせる訴えが多い

3　出現に性差がある症状



★統計を見る限り、男性の方が女性よりパワーが不足していると思われる

4　「元気がある」と「病気がない」はまったく違う



★高齢者では元気があってもほとんどが病気（高血圧症なども含む）を持っている
　→ 自覚的に体調がよくても西洋医学のメディカルチェックを受ける必要がある！

Ⅱ．　漢方で考える“パワー不足”

1　からだを巡る３つの要素

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

2　「気」の持つ意味

元気、気力（生命エネルギー、パワー）　量が不足すると　→ 気虚
気分、気持（こころ、精神）　巡りが悪くなると → 気うつ
空気、気体（ガス）　頭へ上ると　→ 気逆

★パワー不足は漢方でいう「気虚（ききょ）」である！

3　気血水の失調と臨床症状

	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（きぎゃく）	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）

4　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

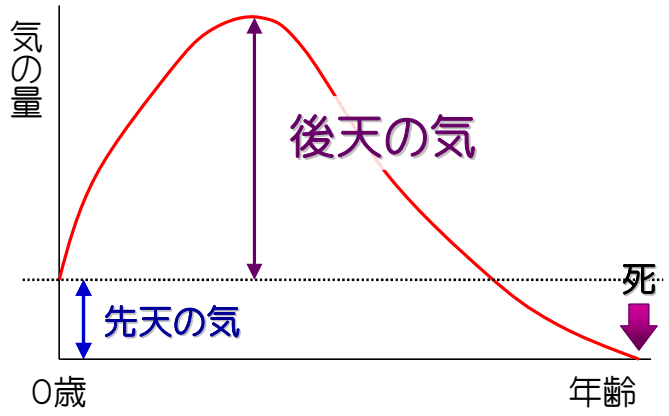
○全身症状：パワー不足、ガス欠

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／かぜを引きやすい／眼光や音声に力がない

○消化器症状：胃腸虚弱

食後に眠気やだるさがある／少し食べるとすぐに満腹になる／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”

3）胃腸が弱いと気虚になる

《後天の気の門戸》

○地の気 → 脾胃（胃腸）

○天の気 → 肺

・胃腸虚弱（胃腸の機能が悪い）

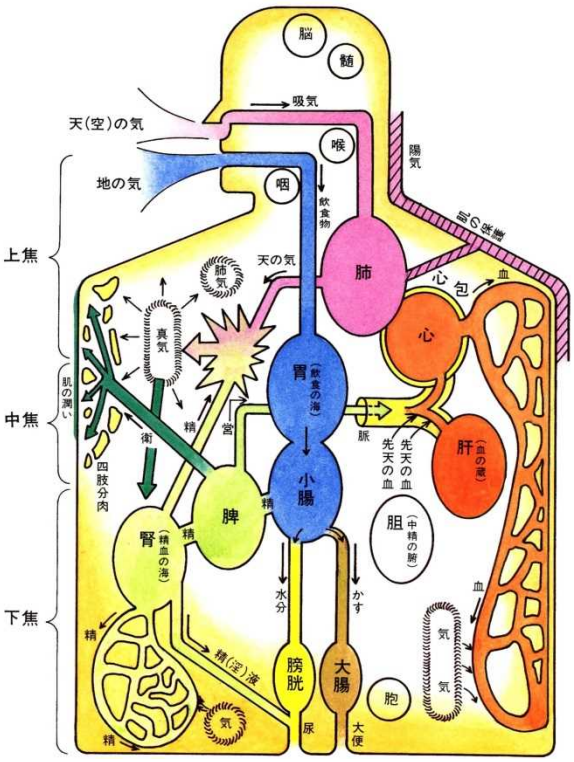
食べても“気”を十分に作れない

→ 慢性的なパワー不足（気虚）

・摂食量不足

腹が減っては戦(いくさ)ができぬ！

→ 一時的にパワーが出ない



図説「東洋医学」より引用

Ⅲ．パワーの源は胃腸にあり

1　人参黄耆剤(にんじんおうぎざい)：気力と体力を補う

1）人参と黄耆の絶妙なコンビネーション

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）

・人参と黄耆の生薬ペアを含む処方（人参黄耆剤）→ 補剤(ほざい)

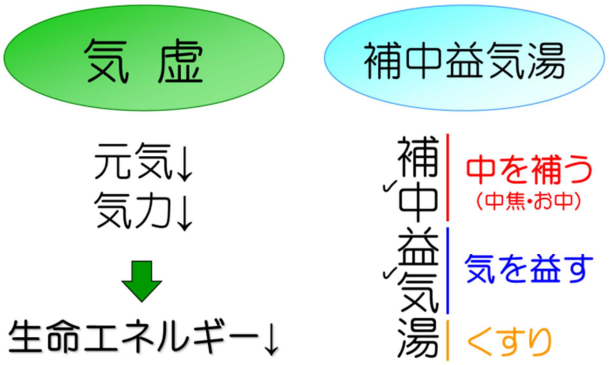
・代表的処方 → 補中益気湯(ほちゅうえっきとう)

2）補中益気湯について

(1)構成生薬

人参・白朮・黄耆・当帰・柴胡・陳皮・大棗・生姜・甘草・升麻（10 種類）

(2)「補中益気湯」という名前がもつ意味

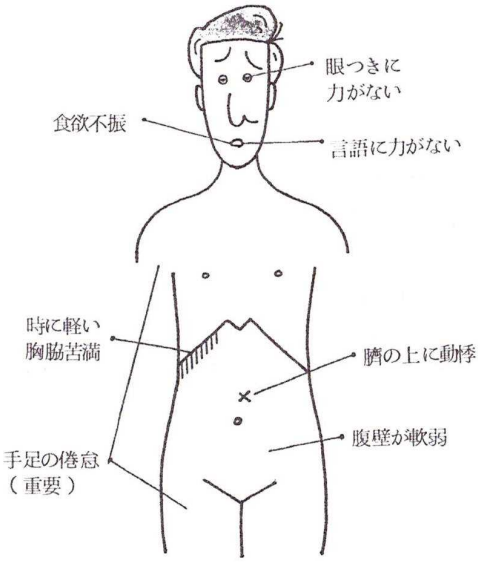


・胃腸虚弱を補って元気をつける！

・別名を「医王湯」ともいう

(3)使用目標（補中益気湯タイプ）

◎だるい（倦怠感）
◎疲れやすい
◎食後の眠気とだるさ
○寝汗、微熱
○味がわからない



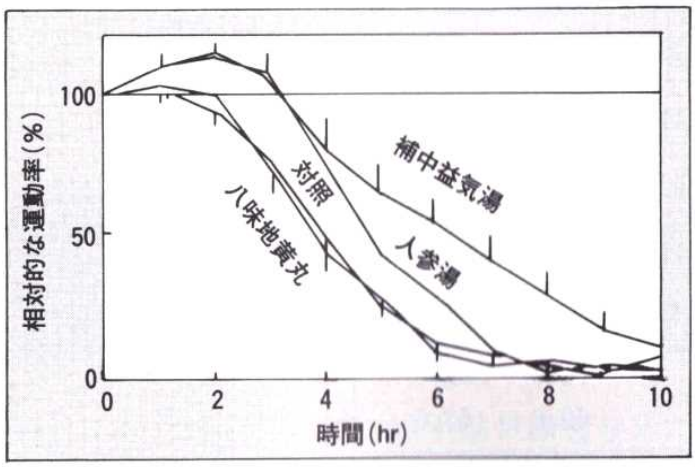
補中益気湯のイメージ図

高山宏世『漢方常用処方解説』より引用

(4)応用疾患

・呼吸器疾患・耳鼻科疾患
　慢性閉塞性肺疾患(COPD)患者の体力増強／風邪回復期（倦怠感が残る場合）など
・消化器疾患
　慢性肝炎・肝硬変／胃下垂・胃アトニー症／痔・脱肛／慢性下痢症など
・慢性の疲労倦怠
　盗汗・寝汗／夏ばて／眼精疲労／肉体疲労など
・虚弱児・虚弱者の体質改善
　体力低下／易感染性（かぜを引きやすい）／易疲労（疲れやすい）など
・男性不妊
・その他
　悪性腫瘍などの慢性消耗性疾患による体力低下

(5)補中益気湯は精子の運動率を上げる



田代眞一『手作りの臨床薬学』(薬業時報社)より引用

漢方薬服用後の精子運動率を測定
→ 補中益気湯服用 2 時間後に
　精子運動率がピークに達した

パワー不足の精子
→ 卵子まで泳ぎ着くけない！
→ 気虚と解釈して補中益気湯を
　応用できる可能性がある

(6) 補中益気湯の大量頓服による男性不妊の治験

対象

女性：不妊治療中
男性：精液量2ml以下（正常：1.5ml以上）
　　精子濃度5,000万/ml以下（正常：1,500万/ml以上）
　　運動率50%以下（正常：32%以上）
AIH症例 13例　自然性交症例 127例

方法

性交の２時間前に補中益気湯１日分を大量頓服
AIH症例では施行前日の就寝前に補中益気湯を大量頓服
※１日分はエキス剤７.5gに相当

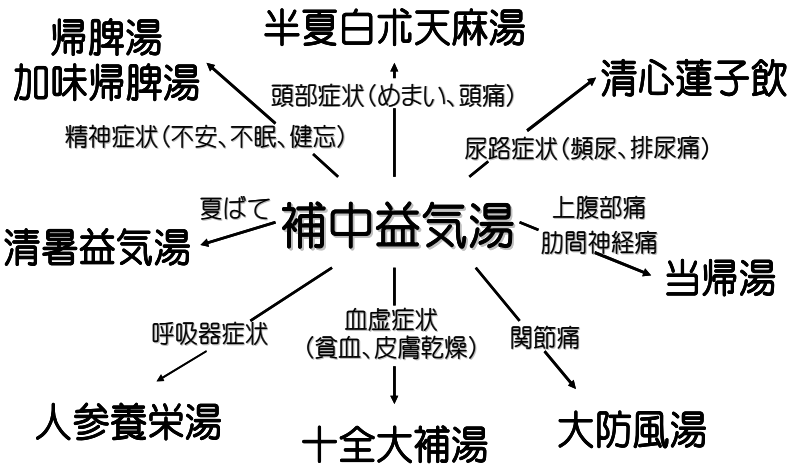
結果

AIH症例
　精液量26.8% ↑　精子濃度124% ↑　運動率52% ↑
妊娠成功率（治験期間１年間）
　AIH症例　3／13例（23.0%）
　自然性交症例　24／127例（18.8%）

村田高明，倉沢滋明，松田元：漢方と最新治療 2(1)：72-76，1993

３）　その他の人参黄耆剤

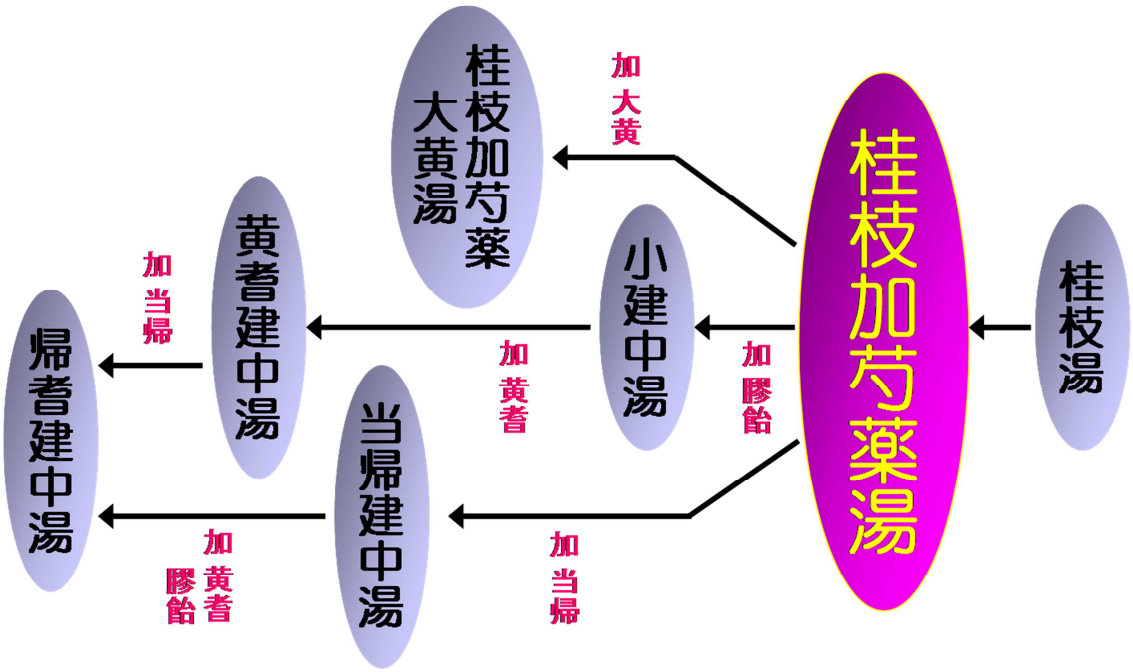
①**補中益気湯**[41]（ほちゅうえっきとう）
　倦怠感／易疲労／食後の眠気／微熱／寝汗
②**十全大補湯**[48]（じゅうぜんたいほとう）
　貧血気味／栄養状態不良／がん末期／皮膚枯燥
　がんなどの消耗性疾患が長期化して気力体力ともに低下した状態に多用する
③**加味帰脾湯**[137]（かみきひとう）
　老人性うつ／抑うつ気分／不眠／不安／健忘
　胃腸がとても弱くて六君子湯でも効果がない場合には**帰脾湯**[85]（きひとう）とする
④**半夏白朮天麻湯**[37]（はんげびゃくじゅつてんまとう）
　めまい／頭痛・頭重
⑤**清心蓮子飲**[111]（せいしんれんしいん）
　頻尿／排尿時不快感／膀胱神経症／無菌性膀胱炎
⑥**当帰湯**[102]（とうきとう）
　腹部膨満／腹痛／肋間神経痛
⑦**大防風湯**[97]（だいぼうふうとう）
　関節痛／鶴膝風（下肢筋肉萎縮と膝関節腫脹）
⑧**人参養栄湯**[108]（にんじんようえいとう）
　呼吸器症状（咳・痰など）／微熱
⑨**清暑益気湯**[136]（せいしょえっきとう）
　夏ばて／熱中症



共通症状：◎全身倦怠感 ◎易疲労 ○食後の眠気 ○寝汗

2　建中湯類

1）建中湯類の代表は小建中湯[99]（しょうけんちゅうとう）



○**桂枝加芍薬湯**[60]（けいしかしゃくやくとう）

過敏性腸症候群の第一選択薬

腹痛（臍周囲～下腹部）／下痢と便秘を繰り返す／腹部膨満感／残便感

○**小建中湯**[99]（しょうけんちゅうとう）

桂枝加芍薬湯＋膠飴（こうい）

〈膠飴の効能〉

①急迫症状を緩和する

②虚弱を補う

２）**小建中湯**[99]（しょうけんちゅうとう）について

(1)構成生薬（6 種類）

桂枝（けいし）・生姜（しょうきょう）・大棗（たいそう）・芍薬（しゃくやく）・甘草（かんぞう）・膠飴（こうい）

(2)使用目標

◎虚弱体質者／虚弱児（とくに胃腸虚弱）の体力増強

・痩せ体型
・元気がない／声に力がない／不活発／学校で目立たない
・食が細い／食べるのが遅い
・すぐにお腹を痛がる
・便秘がち（高度な場合もある）
・鼻出血を起こしやすい

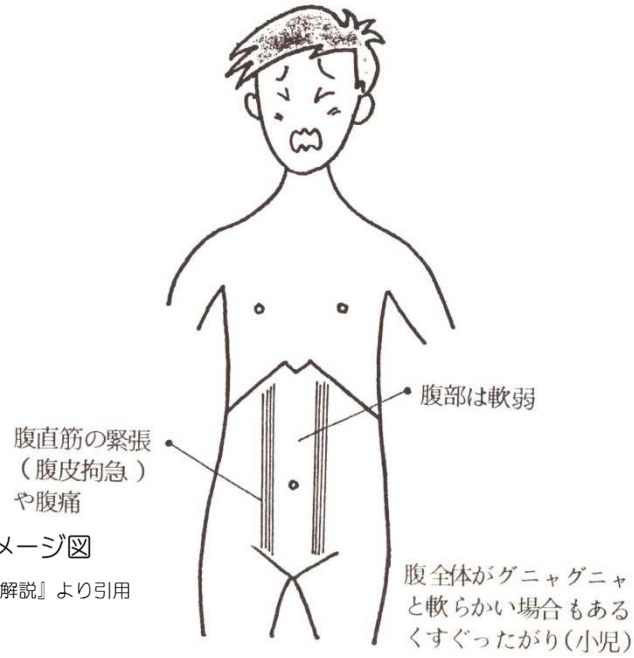
◎腹痛を伴う下部消化管症状（過敏性腸症候群、機能性腹痛など）

〇桂枝加芍薬湯ではおさまらない腹痛

〇桂枝加芍薬湯を用いたい人で虚弱が甚だしい場合

(3)応用疾患

・小児の虚弱体質（胃腸虚弱タイプ）
・その他の虚弱
　風邪を引きやすい／倦怠感が強い／
　動悸がするなど
・腹痛／交替性便通異常（過敏性腸症候群）
・虚弱体質を背景とした諸疾患
　（特に小児に用いる機会が多い）
　　（例）アトピー性皮膚炎
　　気管支喘息
　　夜尿症など



小建中湯のイメージ図

高山宏世『漢方常用処方解説』より引用

(4)こんな女の子が小建中湯で元気になった！

小学3年の女の子。まだ幼くて食事に集中できないのか、家族そろっての夕食のテーブルでは、お箸や食器で遊んでみたり、立ち上がってみたり、落ち着かない。

夕食のスパゲッティもフォークで1本ずつチュルチュルと食べる。早食いのお父さんが食べ終わる頃になっても、娘のスパゲッティはほとんど減っていない。

小学校でも給食をいつも残してしまう。食べているうちに掃除が始まってしまうこともある。不活発でおとなしく、休み時間は教室で一人で本を読んでいる。

大便は固くて3日に1回。すぐにおなかが痛くなり、学校もよく休む。かぜを引きやすく、ときどき鼻血を出す。