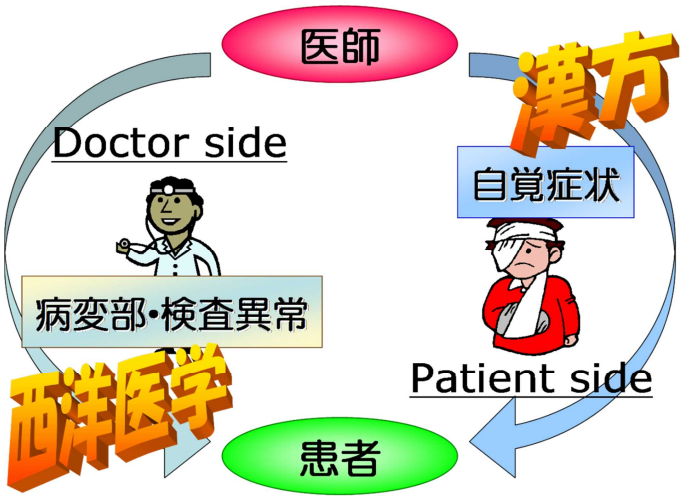
第３３回漢方教室（漢方）

漢方で病気を予防！－心身のアンバランスを正す－

Ⅰ．漢方治療のゴール



1　漢方と西洋医学の使い分け

治療の主たる目標
　西洋医学：病変部・検査異常
　漢方：自覚症状

漢方治療のゴール
　不快な自覚症状を取り除くこと？

2　漢方治療の究極の目的

1）二千年前の古典に記された真実

(1)『神農本草経』にある上薬・中薬・下薬とは

	意　味	目　的	特　徴	生　薬
上薬	命を養う	軽身益気、不老延年を得る	無毒 長期連用が可能	人参、黄耆、大棗、甘草など（120品）
中薬	性を養う	発病を抑え、虚弱を補う	無毒なものと有毒なものとがある	当帰、柴胡、麻黄、芍薬、葛根など（120品）
下薬	病を治す	病気を治療する	多毒で副作用がある 長期連用しにくい	大黄、附子、半夏、水蛭、しゃ虫など（125品）

・不快な自覚症状を改善することが治療のゴールではない!?

・漢方治療の究極の目的は「不老長寿」（軽身益気、不老延年）である！

【参考】『神農本草経（しんのうほんぞうきょう）』（紀元 1~2 世紀頃に成立）

東洋最古の薬物学書

365 種類の生薬を上薬・中薬・下薬の 3 ランクに分類している

(2) 不老延年は可能か？

上古之人、其知道者、法於陰陽、和於術數、
食飲有節、起居有常、不妄作勞、
故能形與神俱、而盡終其天年、度百歲乃去。
今時之人不然也。以酒爲漿、以妄爲常、
醉以入房、以欲竭其精、以耗散其眞。
不知持滿、不時御神。務快其心、逆於生樂、
起居無節。故半百而衰也。

（『黄帝内経』素問・上古天眞論篇第一）

・凡人は飲食や色情に溺れるから天から与えられた 100 年の命を縮めている
・心身のアンバランスを正すと人間は 100 歳まで生きられる

【参考】『黄帝内経（こうていだいけい）』（紀元 1~2 世紀頃に成立）
東洋医学における病理・生理学書
虚実や五臓六腑などの東洋医学の基本概念が書かれている

(3) 不老延年を得るための方策

天生陰陽、寒暑燥濕、四時之化、
萬物之變、莫不爲利、莫不爲害。
聖人察陰陽之宜、辨萬物之利、
以便生。故精神安乎形、而年壽
得長焉。長也者、非短而續之也。
畢其數也。
畢數之務、在乎去害、何謂去害。
大甘大酸大苦大辛大鹹、五者充
形、則生害矣。大喜大怒大憂大
恐大哀、五者接神、則生害矣。
大寒大熱大燥大濕大風大霖大霧、
七者動精、則生害矣。故凡養生、
莫若知本。知本則疾無由至矣。

（『呂氏春秋』巻三 季春紀）
呂不韋〈秦の宰相〉著　B.C.239

長也者：長寿
非短而続之也：短いものを継ぎ足しているのではない
畢其數也：天寿を全うする

【意訳】
長寿ということは、本来短い寿命を長くするということではない。本来備わっているところの生命を十分に発揮させる、すなわち天寿を全うすることである。天寿を全うするためには、それを妨害するものを取り除いてやらなければならない。

２）不老延年、100 歳まで生きる方法

(1) 東洋医学的に免疫力を高める

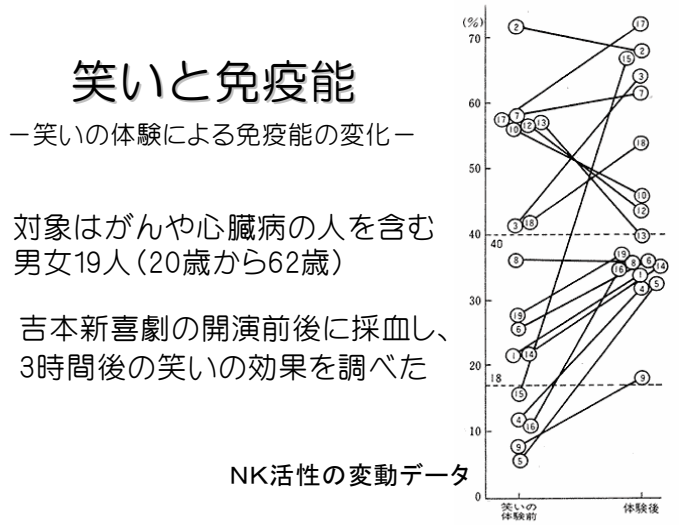
〇日常生活

不摂生や不養生をやめる → 心身のバランスを保つ

〇漢方治療・鍼灸治療

不快な自覚症状を取り除く → 心身のアンバランスを正す

(2) 日常生活の中で積極的に免疫力を高める



伊丹仁朗、他, 心身医学 34(7): 565-571

・精神的安定 → 副交感神経優位な状態を作る！

リラックスした気分で過ごす

ストレスを避ける

楽しい気分で前向きに生活する

自分がやっていて楽しいことをする（音楽・旅行・スポーツ・趣味など）

・笑いの健康法

Ⅱ．未病と健康

1　西洋医学からみた未病

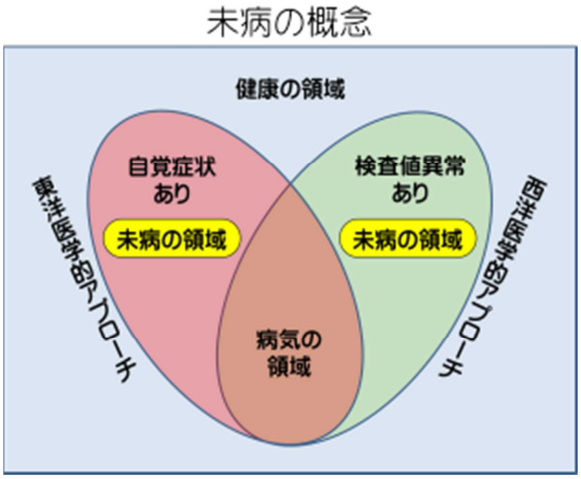
１）定義

「病気と健康の中間」

「東洋医学において、検査を受けても異常が見つからず病気と診断されないが、健康ともいえない状態。放置すると病気になるだろうと予測される状態をいう場合が多い。」（大辞泉）

「病気ではないが、健康でもない状態。自覚症状はないが検査結果に異常がある場合と、自覚症状はあるが検査結果に異常がない場合に大別される。骨粗鬆症、肥満など。」（スーパー大辞林）

2）未病システム学会の定義



「日本未病システム学会」ホームページより引用

西洋型未病：
　自覚症状はないが検査で異常がある状態
東洋型未病：
　自覚症状はあるが検査で異常がない状態
　　→ 以上を合わせて「未病」としている

病気：
　自覚症状でも検査でも異常がある状態

病気予備軍＝未病期

2　東洋医学でいう未病

1）未病の意味

疾病発症前のどの段階を治療対象としているかで少なくとも 3 つの意味を持つ

(1) 疾病に対する予防

・疾病を引き起こす原因となる邪気がまだ人体にまったく関与していない段階で、あらかじめ身体側の生体防御機構を高めて備える

・『素問』刺法論篇：
　疫病が発生した場合の感染予防対策に鍼治療や薬物内服治療が示されている

・予防医学的、公衆衛生学的な意義

(2) 早期治療

・疾病が明らかな徴候となって身体や精神に現れる前の段階において、わずかな予兆からそれを察知し、その段階で治してしまう

・『素問』刺熱論篇：
　「肝の熱病なる者は、左の頬先ず赤らむ。心の熱病なる者は、顔先ず赤らむ。脾の熱病なる者は、鼻先ず赤らむ。肺の熱病なる者は、右の頬先ず赤らむ。腎の熱病なる者は、頤（おとがい）先ず赤らむ。病、未だ発せざると雖も、赤色を見わす者はこれを刺す。名づけて未病を治すと曰う」

・早期発見、早期治療という意義（時間的広がりとしての未病）

(3) 疾病の発展的傾向を掌握すること

・疾病は発症した後にもさらに進展して他の臓腑を侵すため、この発展傾向を掌握して先手を打つ

・『金匱要略』臓腑経絡先後病篇：
　「上工は未病を治すとは何ぞや。師の曰く、夫れ未病を治す者は、肝の病を見て、肝脾に伝うるを知り、当に先ず脾を実すべし」

・全身管理的な意義（空間的広がりとしての未病）
病的部位に過度にとらわれず、未病的部位にも着目し、その部位の予防、予備力維持、健康増進を図ることができる

2）未病を治す
「上医は未だ病まざるの病を医し、中医は病まんと欲するの病を医し、下医は已（すで）に病めるの病を医す」　（孫思邈『千金方』巻一、診候門　唐７世紀）

★腕のよい医者（上医）は人が病気になる前の段階（未病）を治療する
→ ある意味、漢方は予防医学を理想としている！

3）未病と健康との関係
「聖人は已病（いびょう）を治さずして未病を治す、已乱を治さずして未乱を治すとは、此れをこれ謂（い）うなり。夫れ病已（すで）に成りて後にこれを薬し、乱已に成りて後にこれを治するは、譬（たと）うれば猶（なお）渇して井を穿（うが）ち、闘して錐を鋳るがごとし、亦晩（おそ）からずや」

（『黄帝内経・素問』四気調神大論篇）

★ 未病も未乱も僅かな予兆のうちに治めてしまうことが重要
★ 未乱を治した状態が平和であり、未病を治した状態が健康と考えられる
★ 多少のいざこざはあっても、大局的に見れば、うまく世を治めて動乱が起こらない状態が天下泰平の世であり、人体でいえば、多少の不具合があっても、早期治療により大病に罹らず、心身ともに良好な状態でいられることが包括的にみた健康である

〈参考図書〉
第５章　東洋医学における健康の概念

Ⅲ．身体のアンバランスを測る尺度

漢方の基本概念
陰陽（いんよう）：新陳代謝が活発な場合が陽、低下している場合が陰
虚実（きょじつ）：体力や気力が不足している場合が虚、邪気が充満している場合が実
寒熱（かんねつ）：温めると改善する冷えた病態が寒、温めると悪化する病態が熱
表裏（ひょうり）：部位を示す尺度で、体表面が表、身体内部（胃腸）が裏
気血水（きけつすい）：身体を構成する三大要素
六病位（ろくびょうい）：病気の進行状況（太陽病・少陽病・陽明病・太陰病・少陰病・厥陰病）
五臓（ごぞう）：肝・心・脾・肺・腎
★　いずれかのバランスが崩れると未病から病気へと発展する

Ⅳ．気血水のアンバランス

1　気血水とは

人体を巡る 3 つの要素

気：生命活動を営む根源的エネルギー、形がなくて働きだけがあるもの
血：物質としての血液だけでなく、その機能とそれに関連した感情までも含んだ概念
水：単に水分や体液だけではなく、それに関連した機能や感情までも含んだ概念

★ 健康な状態ではこれら 3 要素が過不足なく、滞ることなく、身体をめぐっている
★ いずれかでも過不足や停滞を生ずると、身体にさまざまな症状となって現れる

2　気血水のアンバランスと臨床

	漢方的病態	臨　床　症　状	代表処方
気	気虚（ききょ）	疲れやすい／だるい／寝汗	補中益気湯
	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	半夏厚朴湯
	気逆（きぎゃく）	イライラする／のぼせる／顔面紅潮	苓桂朮甘湯
血	血虚（けっきょ）	貧血／貧血様症状／栄養状態不良／皮膚枯燥（カサカサ）	十全大補湯
	瘀血（おけつ）	月経異常／月経関連症状／あざ／痔／循環血流障害	桂枝茯苓丸
水	水毒（すいどく）	口渇／尿量異常／浮腫／めまい／水曜鼻汁／頭痛（雨の前日）	五苓散

3　気血水スコア

寺澤捷年『症例から学ぶ和漢診療学』より引用（一部改変）

1）気虚

気虚スコアー					
症　候	配点	得点	症　候	配点	得点
身体がだるい	10	（　）	眼光・音声に力がない	6	（　）
気力がない	10	（　）	舌が淡白紅・腫大	8	（　）
疲れやすい	10	（　）	脈が弱い	8	（　）
日中の眠気	6	（　）	腹力が軟弱	8	（　）
食欲不振	4	（　）	内臓のアトニー症状 1)	10	（　）
風邪をひき易い	8	（　）	小腹不仁 2)	6	（　）
物事に驚き易い	4	（　）	下痢傾向	4	（　）

〈代表処方〉
補中益気湯
（ほちゅうえっきとう）
・倦怠感
・易疲労
・食後の眠気
・寝汗　etc.

判定基準　　気虚スコアー（総計）［　　］

総計30点以上を気虚とする。いずれも顕著に認められるものに該当するスコアーを全点与え、程度の軽いものには各々の1/2を与える。

注1）内臓のアトニー症状とは胃下垂、腎下垂、子宮脱、脱肛などをいう。
注2）小腹不仁とは臍下部の腹壁トーヌスの低下である。

2）気うつ

気うつスコアー					
症　候	配点	得点	症　候	配点	得点
抑うつ傾向 1)	18	(　　)	時間により症状が動く 2)	8	(　　)
頭重・頭冒感	8	(　　)	朝起きにくく調子が出ない	8	(　　)
喉のつかえ感	12	(　　)	排ガスが多い	6	(　　)
胸のつまった感じ	8	(　　)	噯気（げっぷ）	4	(　　)
季肋部のつかえ感	8	(　　)	残尿感	4	(　　)
腹部膨満感	8	(　　)	腹部の鼓音	8	(　　)

判定基準　　気うつスコアー（総計）［　　］

いずれも顕著に認められるものに当該スコアーを与え、程度の軽いものには各々の1/2を与える。総計30点以上を気うつとする。

注1）抑うつ傾向とは抑うつ気分、物事に興味がわかない、食欲がない、食物が砂をかむようで美味しくないなどの諸症状からその程度を判定する。

注2）「時間により症状が動く」とは主訴となる症状が変動すること。

〈代表処方〉
半夏厚朴湯
（はんげこうぼくとう）
・咽喉頭異物感
・呼吸困難感
・抑うつ
・予期不安感
・腹満 etc.

3）気逆

気逆スコアー					
症　候	配点	得点	症　候	配点	得点
冷えのぼせ 1)	14	(　　)	物事に驚き易い	6	(　　)
動悸発作	8	(　　)	焦燥感に襲われる	8	(　　)
発作性の頭痛	8	(　　)	顔面紅潮	10	(　　)
嘔吐（悪心は少ない）	8	(　　)	臍上悸 2)	14	(　　)
怒責を伴う咳嗽	10	(　　)	下肢・四肢の冷え	4	(　　)
腹痛発作	6	(　　)	手掌足蹠の発汗	4	(　　)

判定基準　　気逆スコアー（総計）［　　］

いずれも顕著に認められるものに当該スコアーを与え、程度の軽いものには各々の1/2を与える。総計30点以上を気逆とする。

注1）冷えのぼせとは上半身に熱感があり、同時に下肢の冷感を覚えるもの。暖房のきいた室内に入ると誘発されるものがあり、これも14点を与えてよい。

注2）臍上悸とは正中部の腹壁に軽く手掌を当てた際に触知する腹部大動脈の拍動をいう。

〈代表処方〉
苓桂朮甘湯
（りょうけいじゅつかんとう）
・めまい
・顔面紅潮
・発作性動悸
・頭痛 etc.

4）血虚

血虚スコアー					
症　候	配点	得点	症　候	配点	得点
集中力低下	6	(　　)	顔色不良	10	(　　)
不眠、睡眠障害	6	(　　)	頭髪が抜けやすい 1)	8	(　　)
眼精疲労	12	(　　)	皮膚の乾燥と荒れ、赤ぎれ	14	(　　)
めまい感	8	(　　)	爪の異常 2)	8	(　　)
こむらがえり	10	(　　)	知覚障害 3)	6	(　　)
過少月経・月経不順	6	(　　)	腹直筋攣急	6	(　　)

判定基準　　血虚スコアー（総計）［　　］

いずれも顕著に認められるものに当該スコアーを与え、程度の軽いものには各々の1/2を与える。総計30点以上を血虚とする。

注1）頭部にフケが多いのも同等とする。

注2）爪がもろい、爪がひび割れる、爪床部の皮膚が荒れてササクレるなどの症状。

注3）ピリピリ、ズーズーなどのしびれ感、ひと皮かぶった感じ、知覚低下など。

〈代表処方〉
十全大補湯
（じゅうぜんたいほとう）
・全身倦怠
・気力低下
・栄養不良
・貧血 etc.

5）瘀血

瘀血スコアー							
症　候	配点 男	配点 女	得点	症　候	配点 男	配点 女	得点
眼輪部の色素沈着	10	10	(　)	臍傍圧痛抵抗　左	5	5	(　)
顔面の色素沈着	2	2	(　)	臍傍圧痛抵抗　右	10	10	(　)
皮膚の甲錯 1)	2	5	(　)	臍傍圧痛抵抗　正中	5	5	(　)
口唇の暗赤化	2	2	(　)	回盲部圧痛・抵抗	5	2	(　)
歯肉の暗赤化	10	5	(　)	S状部圧痛・抵抗	5	5	(　)
舌の暗赤紫化	10	10	(　)	季肋部圧痛・抵抗	5	5	(　)
細絡 2)	5	5	(　)				
皮下溢血	2	10	(　)	痔疾	10	5	(　)
手掌紅斑	2	5	(　)	月経障害		10	(　)

判定基準　　瘀血スコアー（総計）

20点以下　非瘀血状態、21点以上　瘀血状態、40点以上　重症の瘀血状態。
スコアーはいずれも明らかに認められるものに当該スコアーを与え、軽度なものには各々の1/2を与える。

注1）皮膚の荒れ、ザラツキ、ひび割れ。
注2）毛細血管の拡張、くも状血管腫など。

〈代表処方〉
桂枝茯苓丸
(けいしぶくりょうがん)
・月経困難
・月経不順
・月経周期関連症状
・あざ
・痔 etc.

6）水毒

水毒スコアー						
症　候	配点	得点	症　候	配点	得点
身体の重い感じ	3	(　)	悪心・嘔吐	3	(　)
拍動性の頭痛	4	(　)	グル音の亢進	3	(　)
頭重感	3	(　)	朝のこわばり	7	(　)
車酔いしやすい	5	(　)	浮腫傾向	15	(　)
めまい・めまい感	5	(　)	胸水・心のう水・腹水	15	(　)
立ちくらみ	5	(　)	臍上悸 1)	5	(　)
水様の鼻汁	3	(　)	水瀉性下痢	5	(　)
唾液分泌過多	3	(　)	尿量減少	7	(　)
泡沫状の喀痰	4	(　)	多尿	5	(　)

判定基準　　水毒スコアー（総計）

総計13点以上を水毒とする。

注1）臍上悸とは臍部を軽按して触知する腹部大動脈の拍動亢進。

〈代表処方〉
五苓散
(ごれいさん)
・口渇
・尿量減少
・浮腫
・頭痛
（雨の前日）
・車酔い etc.

4　東海大学医学部 4 年生の気血水スコア

［対象］2007 年～2012 年に東海大学医学部 4 学年に在籍していた
延べ 652 人（男 407 人、女 245 人）

［結果］気血水スコアで病的状態と診断された人の割合（%）

	気虚	気鬱	気逆	血虚	瘀血	水毒
男 性	21.1	14.0	6.6	12.3	2.5	20.6
女 性	26.5	15.1	28.1	31.0	15.5	56.7

いずれか 1 つ以上に異常がある人
→ 全体で 53.4%
（男性 39.8%、女性 75.9%）

Ⅴ．免疫状態の改善を期待して用いることが多い漢方薬

１　小柴胡湯（柴胡を含む処方）

小柴胡湯（しょうさいことう）：かぜを引きやすいなど免疫異常がありそうな場合の第一選択／気管支炎などの慢性的に炎症がある場合

柴朴湯（さいぼくとう）：喉の詰まり感／息苦しさ／抑うつ気分／不安感

柴苓湯（さいれいとう）：水分代謝異常（浮腫／浸出液／下痢など）／水毒

柴胡桂枝湯（さいこけいしとう）：上腹部痛の第一選択／かぜを引きやすい虚弱体質の小児

柴胡四物湯（さいこしもつとう）：小柴胡湯と四物湯の合方／あざなどの血の異常／産褥熱

補中益気湯（ほちゅうえっきとう）：易疲労／倦怠感／気力低下／寝汗／食欲低下

大柴胡湯（だいさいことう）：がっしりした体格／便秘

２　四物湯（当帰を含む処方）

四物湯（しもつとう）：血虚に対処する基本処方

十全大補湯（じゅぜんたいほとう）：貧血／栄養状態不良／皮膚枯燥／悪性腫瘍による体力低下

柴胡四物湯（さいこしもつとう）：前述

当帰芍薬散（とうきしゃくやくさんう）：手足の冷え／浮腫／月経異常／体力低下

Ⅵ．症例（繰り返す上気道感染症）

【症例】66 歳、女性、無職

【主訴】咽の違和感

【現病歴】若い頃より虚弱でかぜを引きやすかった。ひと冬に 3～4 回はかぜを引き、1 か月近くはよくならない。今年も正月にかぜを引いて以来、咽の違和感と軽い空咳が止まらず、近医耳鼻咽喉科や呼吸器科でも特に異常は指摘されなかったため、漢方外来を受診した。

【問診表】冷え性、胸苦しい感じがする、咳が出る、よくかぜを引く、寝付きが悪い、眠りが浅い、首筋や肩が凝る、腹が張る、など

【経過】臨床症状から病態を気鬱と考え、かぜが治らないので免疫力を増強することも考慮し、**柴朴湯**エキスを処方した。咽の違和感や気力低下はこれで間もなく改善し、さらに同処方を服用し続けたところ、その後はかぜをほとんど引かなくなった。