第３４回漢方教室（漢方）

呼吸が楽になる漢方－喘息や気管支炎を克服する－

Ⅰ．長野県長谷村におけるフィールド調査

〈文献〉新井信、他：長野県長谷村における漢方医学に基づいた自覚症状に関する疫学調査.
日本東洋医学雑誌 61(2)： 154-168, 2010

1　調査の概要

長野県上伊那郡長谷村（現：長野県伊那市長谷地区）

人口：2,242 人（男 1,057 人、女 1,185 人）

高齢化率：39.1%（2003 年 1 月現在）

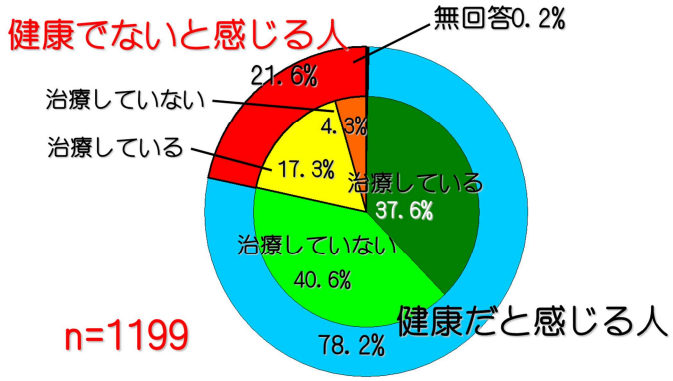
住民アンケート調査

実施日：2002 年 11 月 12 日から 22 日まで

対象：20 歳以上の全住民、合計 1,486 人

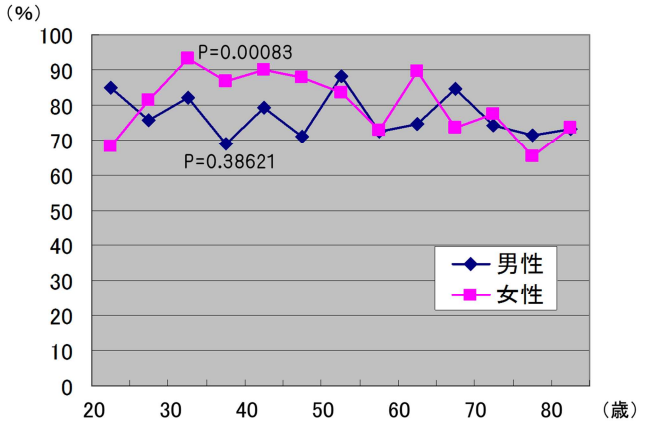
有効回答者数：1,199 人（有効回収率：80.7%）

2　自分が健康だと感じる人の割合



★健康だと感じる人は約 80%で、健康でないと感じて治療していない人は約 5%いる

図　健康意識と治療状況との関係



★健康だと感じる人は女性では若年者に多く、男性では年齢差はない

図　健康だと感じる人の性差および年齢差

3　健康感と胸部症状

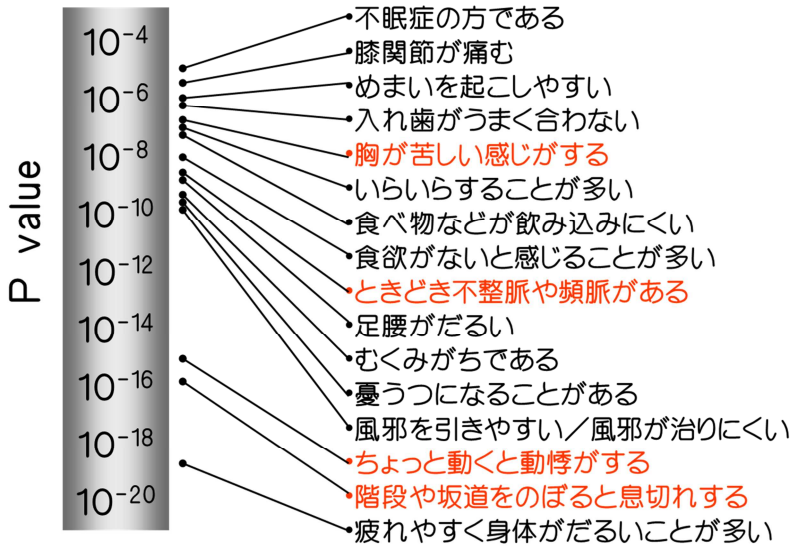
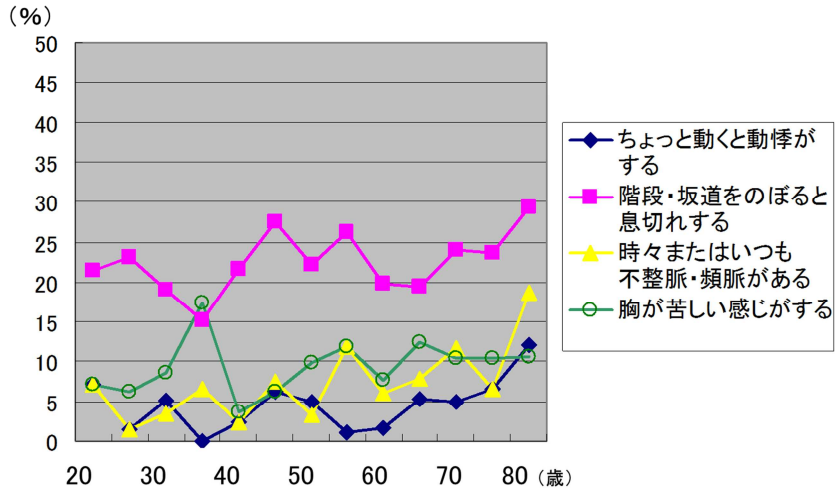


図　健康でないと感じる人に多い症状

★健康感を損なう原因となる自覚症状として、「疲れやすい、だるい」という気虚症状だけでなく、動悸や息切れなどの胸部症状が重要である

4　各年齢層における胸部症状の出現頻度



Ⅱ．呼吸が苦しくなる原因

・息切れはさまざまな原因や病気で起こるが、最も多いのは肺の病気である
・肺に影響を与える他臓器（心臓や血液など）が原因で息切れが起こることがある
・生命に関わる重大な疾患が潜んでいることがあるので注意が必要である
・急性に起こるものはもちろん、慢性でも特に安静時にも起こる場合は危険である

1　肺の病気

1）感染症

・風邪･気管支炎・肺炎
・インフルエンザ
・扁桃炎
・肺結核 など

2）拘束性肺疾患

拘束性障害では肺が硬くなり膨らみにくくなる（肺に空気が入りにくくなる）
肺機能検査で「肺活量」が減少する

・特発性肺線維症
・脊柱側弯症
・呼吸筋の障害、呼吸を妨げる神経系の障害

3）閉塞性肺疾患

閉塞性障害では気管支の枝などが狭くなり肺に入った空気を外に出せなくなる
肺機能検査では「一秒率」が低下する
喫煙が原因となることが多い
慢性閉塞性肺疾患（chronic obstructive pulmonary disease: COPD）

・慢性気管支炎
　痰が多量に出たり、時には黄色痰や血痰がでたりすることがある
・肺気腫
・気管支喘息
　喘鳴（ゼーゼー）が強い

2　心臓の病気

1）心不全・肺水腫

心不全では、肺の中に水分などの液体が溜まって肺水腫という状態になる
悪化すると起座呼吸（横になると苦しく、起き上がると楽）となる
危険な状態で西洋医学的治療が必要である

2）心不全を起こす心疾患

心臓弁膜症や心筋症では、徐々に進行して慢性心不全に陥ることが多い

・狭心症、心筋梗塞
　急性に生じて胸痛を伴うことが多いが、胸痛を起こさない場合もある
・心臓弁膜症（大動脈弁狭窄症、僧帽弁閉鎖不全症など）
・心筋症（拡張型心筋症、肥大型心筋症、二次性心筋症など）
・先天性心疾患（心房中隔欠損症、ファロー四徴症など）

3）心臓喘息

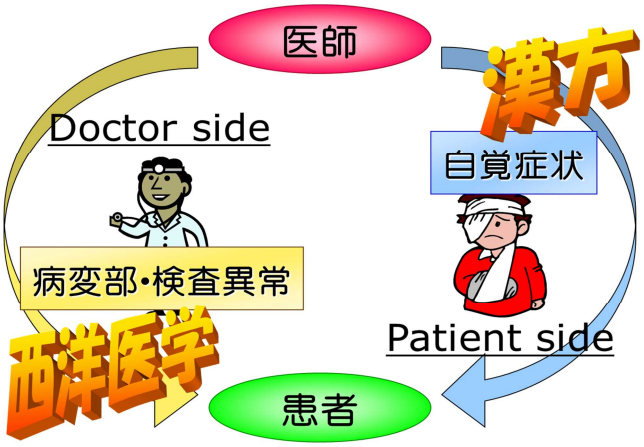
心不全で肺に液体が溜まると、気道が狭くなったり、喘鳴が起こったりする

３　血液の病気
　　貧血や出血で酸素を組織に運ぶ赤血球数が減少し、身体全体が酸欠状態となる

４　腎臓の病気
　　腎不全により体液が酸性（代謝性アシドーシス）になる

５　精神的な要因
　　・過換気症候群
　　肺には原因がなくても、十分に空気を吸い込めない感じで過呼吸となる
　　・不安障害
　　ストレス等による不安が基本症状にある
　　特に動悸や息苦しさなどの不安発作を繰り返すものを「パニック障害」という

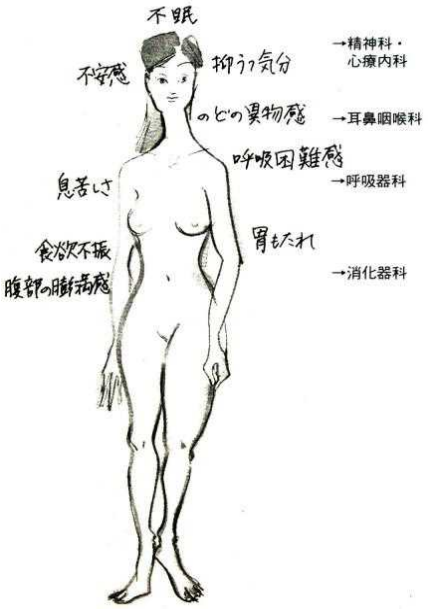
Ⅲ．息切れの治療における漢方の役割



西洋医学：病変部・検査異常
漢　方　：自覚症状

★西洋医学と漢方の両方の医学で治療していくことが重要である

Ⅳ．漢方からみる“息苦しさ”の解釈



１　「気」の失調
　１）気うつ
　　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：心・精神）の流れが滞ることで身体にさまざまな症状として現れる

　　治療
　　→ 半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）、香蘇散（こうそさん）など

２）奔豚気病（ほんとんきびょう）

エネルギーおよび精神としての「気」が、胸から頭へ繰り返して突き上げる病態

→ 顔面が紅潮し、精神症状（イライラ、不眠、不安など）や胸部苦悶感を生じる

〈治療〉

奔豚湯（ほんとんとう）、苓桂甘棗湯（りょうけいかんそうとう）、桂枝加桂湯（けいしかけいとう）など

２ 五臓における「肺」

１）五臓の異常と臨床症状

五臓	臨　床　症　状
肝	怒りっぽい、筋肉の痙攣、目の異常、精神不安定
心	不眠、舌先端が赤い、過剰な喜び
脾	食欲異常、胃腸虚弱、よだれをたらす、手足が黄色い
肺	呼吸器の症状、皮膚の異常、涙が出る、憂うつ、悲しみ
腎	老化現象、夜間頻尿、集中力低下、驚き、恐れ

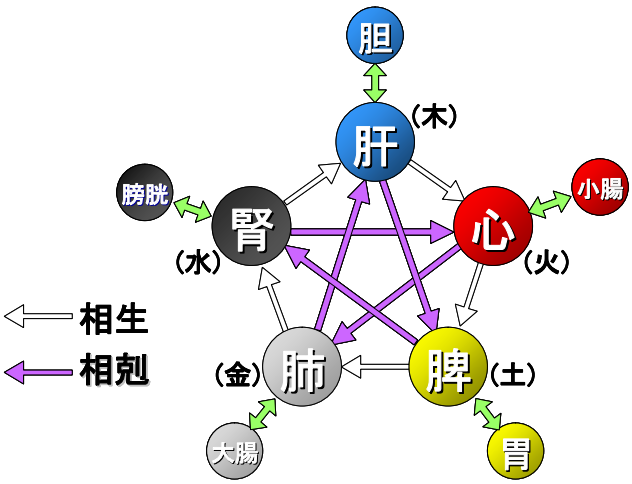
２）五臓の対応表

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

３）五臓の相生相剋

相生（そうせい）：相手の臓腑を支持して強める

相剋（そうこく）：相手の臓腑の作用を弱める



3　古典にみる呼吸器疾患

1）肺痿肺癰欬嗽上気病篇（『金匱要略』）

肺痿(はいい)：濁唾（粘稠白痰）、涎沫（薄い痰）を吐く病症。肺結核などを含む

→ 甘草乾姜湯(かんぞうかんきょうとう)、外台炙甘草湯(げだいしゃかんぞうとう)など

肺癰(はいよう)：口が乾いて咳をすると胸の痛みがある。膿血を欬唾(がいだ)す。脈数実

→ 葶藶大棗瀉肺湯(ていれきたいそうしゃはいとう)、桔梗湯(ききょうとう)など

肺脹(はいちょう)：呼吸困難でゼーゼーし、じっとしていられない状態。喘息、肺気腫など呼吸困難や喘鳴を伴う疾患を含む

→ 越婢加半夏湯(えっぴかはんげとう)、小青竜湯加石膏(しょうせいりゅうとうかせっこう)

大逆上気(たいぎゃくじょうき)：気が頭部へ上って顔面紅潮し、呼吸が苦しい状態

→ 麦門冬湯(ばくもんどうとう)

2）痰飲欬嗽病篇（『金匱要略』）

欬逆倚息(がいぎゃくいそく)：咳が強く出て起座呼吸の状態。→ 小青竜湯(しょうせいりゅうとう)

3）その他

少気(しょうき)：浅薄呼吸

短気(たんき)：呼吸促迫

Ⅴ．呼吸が楽になる漢方薬

1　症状からのアプローチ

重大な疾患がある場合もあるので、必ず西洋医学でもチェックする

特に精神的な要因が強い場合は、症状に波があることを十分に理解する

1）気うつ

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

①**半夏厚朴湯**[16](はんげこうぼくとう)

気うつに対処する基本処方

②**柴朴湯**[96](さいぼくとう)

小柴胡湯と半夏厚朴湯の合方／気うつ症状のある気管支喘息や気管支炎

③**香蘇散**[70](こうそさん)

半夏厚朴湯タイプ／抑うつ傾向が前面に出た人

2）交感神経緊張

動悸／心悸亢進／驚きやすい／興奮／不眠／高血圧など

①**柴胡加竜骨牡蛎湯**[12](さいこかりゅうこつぼれいとう)

交感神経過敏症状（動悸／不眠／イライラなど）

②**桂枝加竜骨牡蛎湯**[26](けいしかりゅうこつぼれいとう)

柴胡加竜骨牡蛎湯の虚証タイプ／のぼせ顔／多夢／脱毛／めまい

③**柴胡桂枝乾姜湯**[11]（さいこけいしかんきょうとう）
柴胡加竜骨牡蛎湯の虚証タイプ／首から上の発汗／乾燥傾向

３）更年期障害
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・神経症・心気症
山梔子には胸の詰まった感じを解消する作用を期待
②**女神散**[67]（にょしんさん）
比較的がっしりした体格／のぼせ／頭痛
③**桂枝茯苓丸**[25]（けいしぶくりょうがん）
比較的がっしりした体格／のぼせ顔／下腹部圧痛などの瘀血症状が強い

４）奔豚気病
①**苓桂甘棗湯**[-]（りょうけいかんそうとう）
エキス剤にはない／苓桂朮甘湯[39]と甘麦大棗湯[72]を併用して代用可能
②**奔豚湯**[-]（ほんとんとう）
エキス剤にはない／苓桂朮甘湯[39]と呉茱萸湯[31]を併用して代用可能

５）その他
①**大柴胡湯**[8]（だいさいことう）
がっしりした体格／抑うつ傾向／便秘傾向／右季肋部の圧迫感と張り（胸脇苦満）
②**茵蔯蒿湯**[135]（いんちんこうとう）
じんましん／黄疸／胸腔内がもやもやとする感じ

２ 疾患からのアプローチ
喀痰や咳嗽などの対症療法（標治法）と体質改善（本治法）を組み合わせる。
西洋薬との併用治療が必要となることが多い

１）気管支炎（咳・痰など）
(1)対症療法
(a)乾性咳嗽（空咳）
上気道、喉頭付近から発する場合が多い
①**半夏厚朴湯**[16]（はんげこうぼくとう）
②**柴朴湯**[96]（さいぼくとう）
③**麦門冬湯**[29]（ばくもんどうとう）
喉がイガイガして発作性に顔を真っ赤にして咳き込み最後には吐きそうになる／
気道の過敏性が亢進した状態（煙や冷気を吸い込むと発作性に咳込むなど）
④**滋陰降火湯**[93]（じいんこうかとう）
咽頭部の乾燥／夜間に布団に入って温まると空咳が多く出て苦しい

(b) 湿性咳嗽

下気道から発する咳嗽に多い

①**麻杏甘石湯**[55] (まきょうかんせきとう)

喀痰や喘鳴を伴った強い咳込み／発作時の発汗・呼吸促迫・口渇

②**竹筎温胆湯**[91] (ちくじょうんたんとう)

少陽病期／夜間に咳や痰が多い／安眠できない

③**参蘇飲**[66] (じんそいん)

胃腸虚弱／初期には香蘇散を用いるような気うつタイプの人の遷延化した感冒

④**清肺湯**[90] (せいはいとう)

痰は粘稠あるいは膿性で量が多く、切れにくい／慢性呼吸器疾患

⑤**柴陥湯**[73] (さいかんとう)

小柴胡湯と小陥胸湯の合方／激しい咳が続きその度に胸にひびいて痛む

(2) 体質改善

①**補中益気湯**[41] (ほちゅうえっきとう)

気虚に対する基本処方／疲労倦怠感（第一選択）／手足倦怠／食後の眠気／寝汗

COPD 患者の全身性炎症を抑制し、免疫機能や栄養状態を改善する作用がある

②**十全大補湯**[48] (じゅうぜんたいほとう)

疲労倦怠／血虚症状（皮膚の乾燥、貧血など）

③**六君子湯**[43] (りっくんしとう)

胃もたれ／食欲不振／虚弱体質

２）気管支喘息

(1) 基本処方

喘息発作を生じるパターンによって、以下の 3 つのタイプに分けて考える

気管支喘息は気道上の慢性炎症であるため、長期的に柴胡剤をベースに用いるとよい

一般的に基本処方に柴胡剤を合方することが多い

(a) 呼吸困難タイプ

発作が呼吸困難で始まるタイプ（心因性要素が強い）

①**柴朴湯**[96] (さいぼくとう)

発作に対する強い不安感（baseline drug として発作予防に用いる）

喘息の非発作時／発作時あるいは発作を繰り返す人には**神秘湯**[85] (しんぴとう) とする

②**半夏厚朴湯**[16] (はんげこうぼくとう)

③**神秘湯**[85] (しんぴとう)

麻杏甘石湯と半夏厚朴湯と柴胡剤の 3 つの要素を含む／柴朴湯タイプで咳発作

(b) 咳き込みタイプ

まず咳込んでから息苦しくなるタイプ

①**麻杏甘石湯**[55] (まきょうかんせきとう)

喘息発作時の基本処方／小柴胡湯と合方／発作時の激しい発汗／起座呼吸

②**五虎湯**[95] (ごことう)

麻杏甘石湯に桑白皮を加えた処方

(c)アレルギー性鼻炎タイプ

くしゃみ、鼻水から始まり、次第に喘鳴が激しくなるタイプ

①**小青竜湯**[19]（しょうせいりゅうとう）

花粉症の第一選択薬／体質改善を考慮して柴胡桂枝湯と合方することがある

②**苓甘姜味辛夏仁湯**[119]（りょうかんきょうみしんげにんとう）

小青竜湯の裏処方（より虚弱で冷えて顔色不良で浮腫傾向が強い）

③**麻黄附子細辛湯**[127]（まおうぶしさいしんとう）

顔色不良／悪寒（背筋がゾクゾクと寒い感じ）

(2)体質改善

長期服用させることにより、かぜを引きにくくなり、発作が起こりにくくなる

柴胡剤には抗炎症作用や免疫改善作用が期待される

(a)柴胡剤（感染予防）

①**小柴胡湯**[9]（しょうさいことう）

慢性炎症を目標に頻用／麻杏甘石湯や半夏厚朴湯と併用

②**大柴胡湯**[8]（だいさいことう）

体格が頑丈／脈腹ともに力が強い／便秘傾向

③**柴胡桂枝湯**[10]（さいこけいしとう）

体力は中等度からやや虚弱な人によい

(b)胃腸虚弱

①**小建中湯**[99]（しょうけんちゅうとう）

虚弱体質／腹痛や下痢をおこしやすい／特に胃腸虚弱な小児に多用

②**人参湯**[32]（にんじんとう）

慢性水様性下痢／薄く多量の尿／薄い唾液がこみ上がる（喜唾）

③**補中益気湯**[41]（ほちゅうえっきとう）

疲れやすい／手足の倦怠感／食後の眠気／微熱