第５６回漢方教室（漢方）

つらい痛みに漢方を－腰痛・関節痛・筋肉痛をやわらげる－

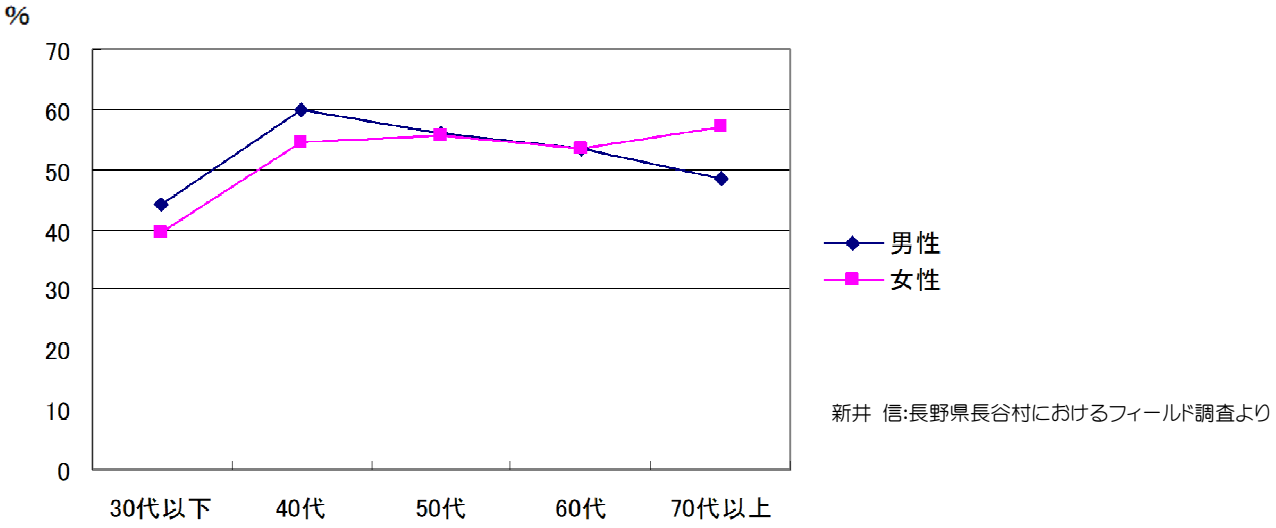
Ⅰ．全身に痛みが現れる主な病気

・関節リウマチ　・多発性筋炎・皮膚筋炎　・更年期症候群
・線維筋痛症　・リウマチ性多発筋痛症　・甲状腺機能低下症
・シェーグレン症候群　・全身性エリテマトーデス　・慢性炎症性脱髄性多発神経炎
・脊椎関節炎　・変形性関節症　・多発性硬化症

Ⅱ．腰痛・関節痛

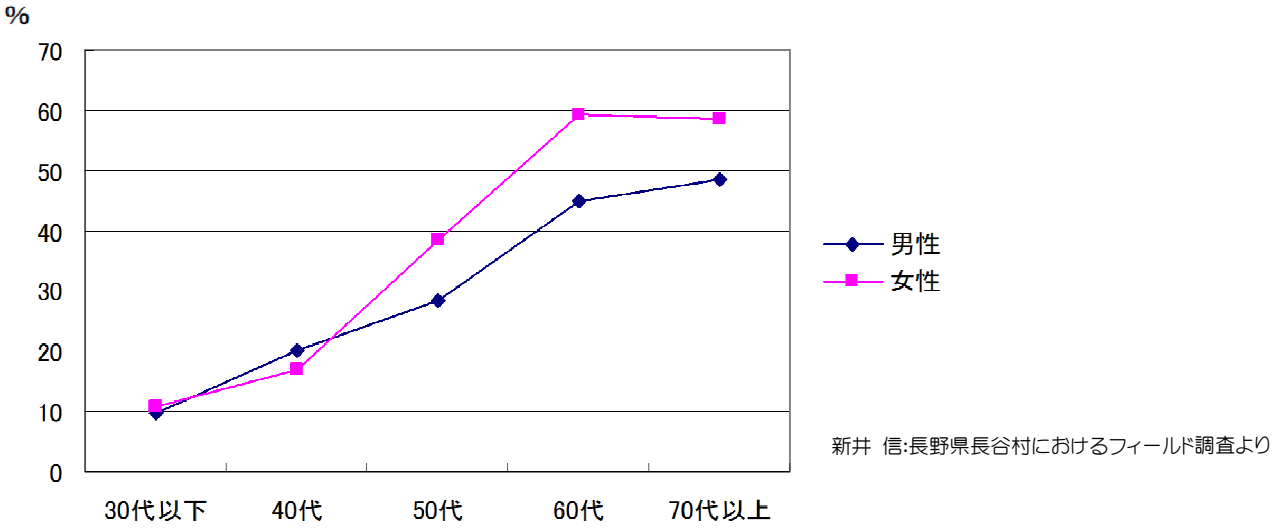
1　腰痛と膝関節痛の疫学

1）「腰痛がある」と訴える人の性別年齢別の割合



新井　信:長野県長谷村におけるフィールド調査より

2）「膝関節が痛む」と訴える人の性別年齢別の割合



新井　信:長野県長谷村におけるフィールド調査より

2　腰痛・関節痛の原因

1）加齢による変化（老化）

関節軟骨が老化してすり減ると加重の衝撃が吸収されにくくなって痛む。

腰痛や関節痛の多くは老化である。

変形性脊椎症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、腰椎すべり症、変形性膝関節症、変形性股関節症、肩関節周囲炎（五十肩）など

2）関節の感染や炎症

細菌感染や自己免疫疾患

化膿性関節炎、関節リウマチなど

3）打撲・捻挫

転んだり、関節をひねったり、強打することで起こる。

4）スポーツ障害

スポーツで特定の関節を酷使するために起こる。

5）骨粗鬆症

脊椎や関節の周囲の骨がつぶれることなどで、疼痛や可動制限が出る。

6）先天的なもの

7）癌転移などの腫瘍によるもの

3　腰痛・関節痛の検査と意義

〈一般的な検査方法〉

いろいろな原因があり、病態により治療法が異なるため、正確な診断が重要である！

・レントゲン　・CT　・MRI　・骨シンチ　・筋電図　・血液尿検査など

4　腰痛・関節痛の一般的な治療法

1）運動療法

体操、水泳、ジョギング、散歩、腰痛体操など

明らかな原因疾患のない腰痛や下肢痛に対して積極的に行う！

予防的にも治療的にも“安静”は薦められていない。

腰痛体操は効果的である。

（参考資料）http://www.skk-health.net/youtsu/youtsu3.pdf

2）装具療法

腰痛ベルト、コルセットなど

常時使用し続けると、筋肉が弱まり悪化するので、必要な時のみ使用する。

3）薬物療法

消炎鎮痛薬、漢方薬など

4）鍼灸療法

5）神経ブロック

6）理学療法（温熱療法など）

7）マッサージ療法（指圧など）

8）手術

5　漢方で考える腰痛

1）腎虚（じんきょ）

◎下半身の衰え（筋力低下、痛み、しびれ、むくみ など）

◎腰痛、坐骨神経痛

◎夜間頻尿

〇排尿異常（尿線が細い、気持ちよく尿が出ない、尿の切れが悪いなど）

〇性欲減退

〇足底煩熱（足底を中心とする不快なほてり感）

〇白内障

〇難聴、耳鳴り

〇小腹不仁（腹証）

臍の下が柔らかく、圧迫すると指が皮下に抵抗なく入っていくような感覚

2）瘀血（おけつ）

局所の血流が滞って下肢うっ血、静脈瘤、あざなどが現れる。

3）水毒（すいどく）

下肢がむくむ、下肢が重い、膝関節に水が溜まるなどの症状が現れる。

4）気虚（ききょ）

元気や気力など生命エネルギーという意味で“気”が不足した状態である。

足腰だけでなく、全身の倦怠感や易疲労感がある。

6　腰痛によく用いる漢方薬

八味地黄丸[7]（はちみじおうがん）

老化現象、とくに腰から下の衰え（腎虚）を目標に用いる。

夜間頻尿、腰痛、疲れやすい、足腰が冷えて痛む、尿量が少なく出渋るなど。

牛車腎気丸[107]（ごしゃじんきがん）

八味地黄丸が効かない人、浮腫やしびれが目立つ人によい。

とくに下肢のしびれを伴う痛みには本方がよい。

疎経活血湯[53]（そけいかっけつとう）

腰が痛くて目が覚める、明け方から午前中に痛みが強い人によい。

桂枝加朮附湯[18]（けいしかじゅつぶとう）

虚弱体質の冷え症で、冷えると痛みが強くなる人によい。

五積散[63]（ごしゃくさん）

寒冷暴露で腹痛、腰痛、神経痛、月経痛、冷えのぼせ（上熱下寒）などが誘発される。

芍薬甘草湯[68]（しゃくやくかんぞうとう）

ぎっくり腰（急性腰痛）に第一に試みる。

六君子湯[43]（りっくんしとう）

胃下垂などの胃腸虚弱で筋肉の発達が悪い人の腰痛は、胃腸を補うことで改善する。

長期的には支持組織としての筋肉の量が増え、質が改善すると考える。

附子（ぶし）

温めて疼痛を緩和する作用があり、諸薬に併用して用いる。

7　附子について

1）附子とは

・キンポウゲ科トリカブトの塊根である。

・陰証（新陳代謝低下状態）に用いる代表的な生薬で、高齢者に用いる機会が多い。

・アコニチンという植物界最強といわれる猛毒成分を含んでいる。

・現在用いられている附子は、アコニチンを加水分解して無毒化してある。

2）期待される作用

①身体を温める

底冷えや悪寒（陰証）に対し、新陳代謝を盛んにして身体の熱産生を増やす。

②痛みを取る

③むくみを改善する

3）附子を含む処方

八味地黄丸[7]、桂枝加朮附湯[18]、真武湯[30]、大防風湯[97]、牛車腎気丸[107]、麻黄附子細辛湯[127]、アコニンサンなど

8　八味地黄丸の服用方法

最低でも 3 か月間は用いてみたい！

①まず八味地黄丸を用いてみる。（1 か月）

②効果がなければ牛車腎気丸にする。（1 か月）

八味地黄丸に牛膝と車前子を加えたもので、消炎作用と利尿作用が強まる。

牛車腎気丸にはしびれに対するエビデンスがある。

③さらに附子を加えてみる。（1 か月）

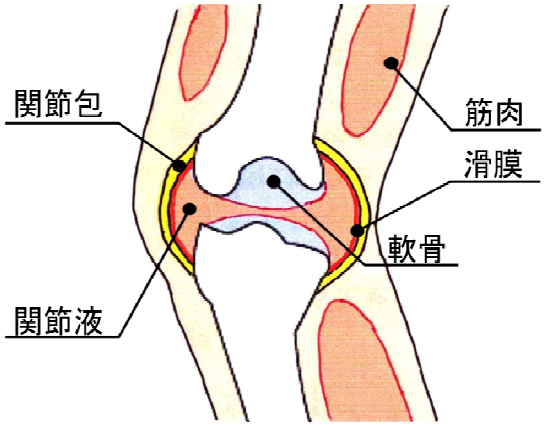
附子は、(1)冷え、(2)疼痛、(3)浮腫を目標に用いる。

冷えには 1～1.5g/日、疼痛には 3～4g/日が必要！

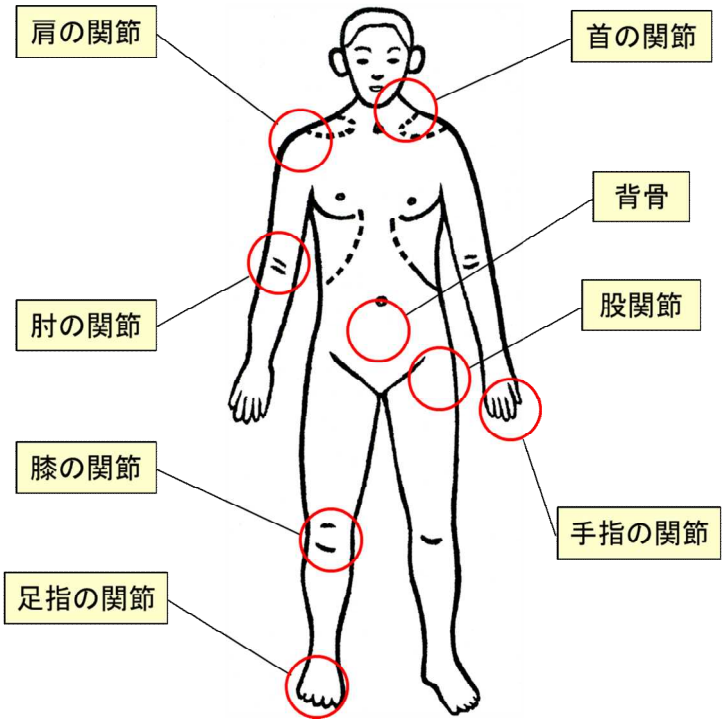
Ⅲ．変形性関節症

1　変形性関節症とは

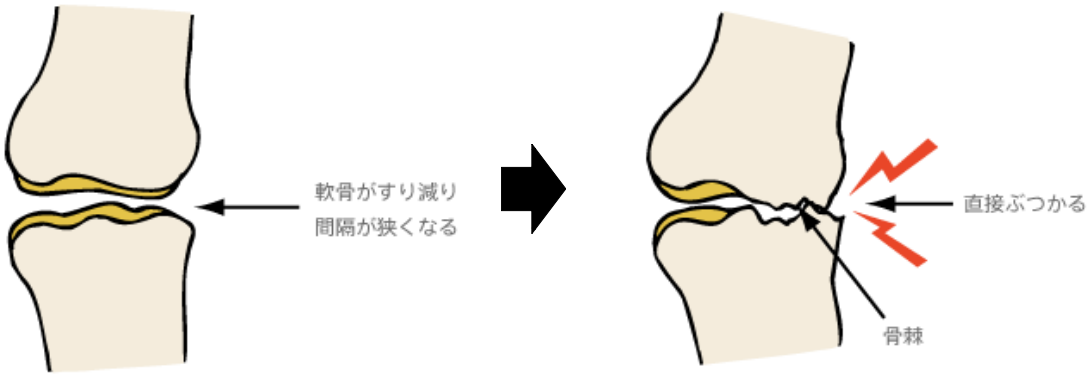
関節の軟骨がすり減って痛みや腫れが起こり、それが続くと関節の変形をきたす病気



2　変形が起こりやすい関節



3　変形が起こる仕組み



http://www.astellas.com/jp/health/healthcare/oa/img/img_illust-06.gif

4　変形性関節症の症状

1）痛み

骨と骨がぶつかって滑膜に炎症が起こる。

関節周囲の筋肉や腱などに炎症が起こる。

変形性脊椎症では骨の変形で神経が圧迫され、臀部や足に痛みやしびれが出る。

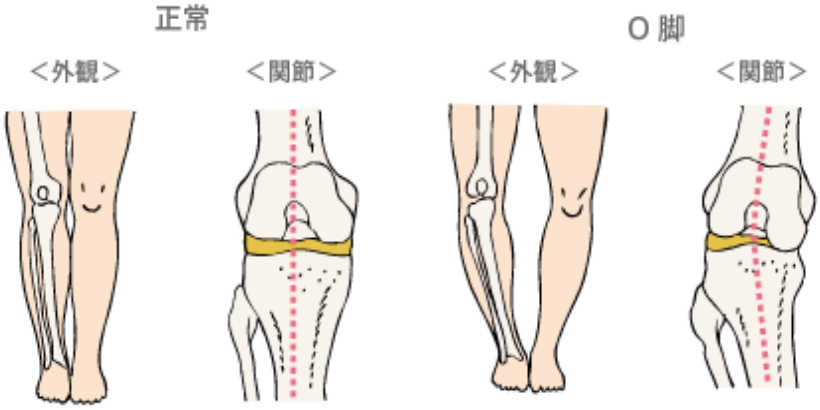
2）腫れ

滑膜の炎症で漿液性の関節液が多量に貯まって腫れる。

3）関節変形

軟骨がすり減って骨への衝撃が増すと、骨棘ができたり、骨が硬くなったりする。

（例）変形性膝関節症による O 脚



http://www.astellas.com/jp/health/healthcare/oa/img/img_illust-09.gif より引用

4）筋力低下

5　変形性膝関節症の治療

1）薬物療法

・非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）内服

ロキソニン®、ボルタレン® など

・関節内注射

ヒアルロン酸やステロイドを関節内に注射し、機能改善や炎症や疼痛の緩和を図る。

2）運動療法

家庭でできる簡単な運動や水中歩行、ストレッチなど

3）装具・補助

足底板、ひざ装具、杖、サポーターなど

4）手術

・関節鏡視下手術

軟骨のかけらを取り出したり、骨棘を切ったりする。

・骨切り術

骨を切ってつなぎ直すなど、骨の変形を矯正する。

・人工関節置換術

6　関節痛によく用いる漢方薬

1）関節痛一般

①附子を含む処方

桂枝加朮附湯[18]（けいしかじゅつぶとう）

遷延化した関節痛／冷えで増悪／手指の強ばり／胃腸虚弱

大防風湯[97]（だいぼうふうとう）

体力低下／足腰冷え／鶴膝風（関節のみ腫脹して筋肉は萎縮）

桂枝芍薬知母湯[EK-180]（けいししゃくやくちもとう）

栄養状態が悪い／鶴膝風／胃腸は比較的丈夫

甘草附子湯[-]（かんぞうぶしとう）
煎じ薬／急性期で激しい疼痛／局所に触れただけで痛む／悪寒
※上記処方には必要に応じて附子を加える。

②附子を含まない処方

麻杏薏甘湯[78]（まきょうよくかんとう）
亜急性期の炎症／局所に熱感が強い／市販の漢方鎮痛薬

薏苡仁湯[52]（よくいにんとう）
亜急性期の関節痛や筋肉痛でさっぱりしないもの

桂枝二越婢一湯[-]（けいしにえっぴいっとう）
体力は低下して局所には熱がある／遷延化した炎症
桂枝湯エキス[45]と越婢加朮湯エキス[28]を併用して用いる。

当帰芍薬散[23]（とうきしゃくやくさん）
手足の冷えとむくみ／桂枝加朮附湯や防已黄耆湯を併用

越婢加朮湯[28]（えっぴかじゅつとう）
急性期の炎症／関節や筋肉が腫れて熱感や疼痛が強い／浮腫

麻黄湯[27]（まおうとう）
インフルエンザや感冒の急性期で全身の関節が痛い／乳幼児の感冒初期

葛根湯[1]（かっこんとう）
朝だけ指関節が痛むなど症状が軽いもの／後頚部の凝りと痛み

２）特殊な関節痛

①膝関節痛

防已黄耆湯[20]（ぼういおうぎとう）
水太り／多汗／色白／中年女性／下肢浮腫／若年時は痩せ傾向／
無効例では越婢加朮湯[28]を併用

越婢加朮湯[28]（えっぴかじゅつとう）
胃腸が丈夫／口渇／下腿浮腫／局所に熱感

②ばね指

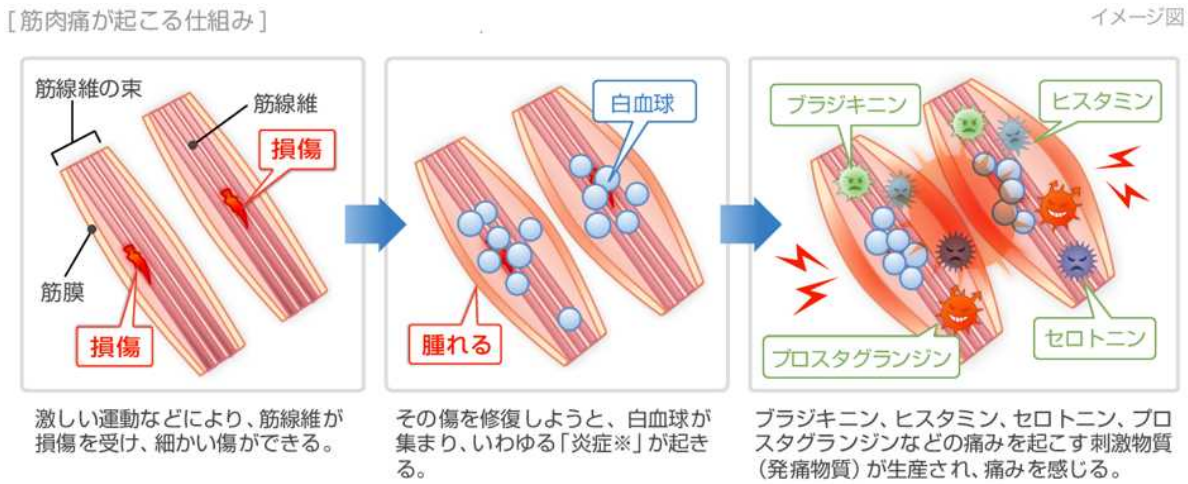
当帰四逆加呉茱萸生姜湯[38]（とうきしぎゃくかごしゅゆしょうきょうとう）
第一選択薬／しもやけ／手足の冷え

Ⅳ．筋肉痛

１　筋肉痛とは

・運動に伴って起こる筋肉の痛みのこと
・一般的に、運動が終わった数時間後から翌日や翌々日以降に、ある程度時間が経ってから起こる「遅発性筋肉痛」を「筋肉痛」と呼ぶ。

2　筋肉痛が起こる仕組み



https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/39_kinnikutsu/

3　筋肉痛の漢方治療

1）芍薬を含む処方

芍薬甘草湯[68]（しゃくやくかんぞうとう）

こむら返りの第一選択薬。

運動時の腓腹筋痙攣に予防的に服用する（アスリートの友）。

骨格筋だけでなく、内蔵平滑筋（腹痛・月経痛など）にも有効である。

冷えが強い時には附子を加え、芍薬甘草附子湯とする。

2）薏苡仁（ヨクイニン）を含む処方

薏苡仁は通常、青年性扁平疣贅、尋常性疣贅に使用する。

麻杏薏甘湯[78]（まきょうよくかんとう）

関節痛や神経痛に伴う筋肉痛で、比較的急性期に用いる。

薏苡仁湯[52]（よくいにんとう）

慢性の経過をたどる関節痛、神経痛、筋肉痛に用いる。

V　線維筋痛症

1　線維筋痛症とは

・主症状として、関節、筋肉、腱などの身体の広範な部位に持続的な「痛み」と「こわばり」を生じる。

・痛みの他、強い倦怠感、目や口の乾燥、頭痛、しびれ、めまい、抑うつ、不眠、動悸、呼吸困難感など多彩な症状を伴う。

・身体の明確な部位に圧痛を認める以外、診察所見や一般的な臨床検査に異常がない。

・痛みを伝達する神経が敏感になることで起こると考えられるが、詳しいメカニズムは分かっていない。

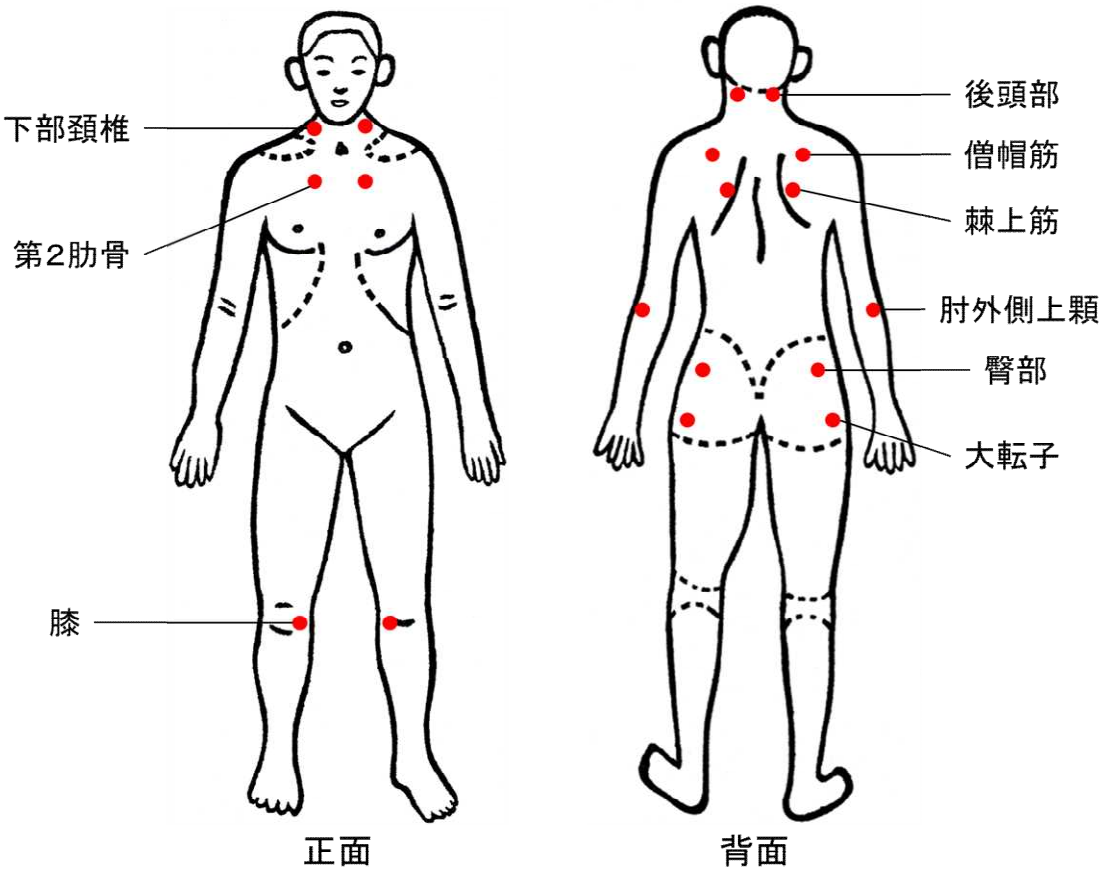
・日本では人口の約 1.7%にみられ、40-50 代の女性に多い（男性の 5～7 倍）。

2　線維筋痛症分類基準

以下の基準を両方満たす時に線維筋痛症と診断する。

・広範囲に痛みが 3 ヶ月以上続いている。

・18 箇所の圧痛点を触診すると 11 箇所以上に痛みを認める。



1990年 分類基準（米国リウマチ学会）

3　線維筋痛症の治療法

1）薬物治療

・抗うつ薬・抗不安薬・抗てんかん薬

・神経障害性疼痛治療薬（ノイロトロピン、リリカなど）

※一般的な鎮痛薬による治療効果はあまり期待できない。

・漢方治療・鍼灸治療

2）非薬物治療

・有酸素運動

・認知行動療法

病気に対する理解を深め、納得度が向上すると、痛みが改善するという報告もある。

※痛みが完全に回復することは難しい場合が多く、日々の生活になるべく支障が出ないように痛みをやわらげることが重要！

4　線維筋痛症の漢方治療

・本症の病態は身体的要素と精神的要素が複雑に絡み合っている。
・漢方的には「気」や「血」の失調と捉えられる場合が多い。
・単に鎮痛を目標とした漢方薬だけでは治療は難しい。

加味逍遥散[24]（かみしょうようさん）
　瘀血症状＋心気症／更年期症候群／自律神経失調症／月経前症候群

柴胡加竜骨牡蛎湯[12]（さいこかりゅうこつぼれいとう）
　交感神経緊張（動悸・神経過敏・易驚性・不眠など）／頑丈な体格

桂枝茯苓丸[25]（けいしぶくりょうがん）
　瘀血に対する代表的処方／冷えのぼせ／下腹部圧痛

疎経活血湯[53]（そけいかっけつとう）
　下肢の関節痛・筋肉痛・神経痛／朝の腰痛

抑肝散[54]（よくかんさん）
　イライラ（痛みでイライラ）／怒りっぽい／攻撃的性格／興奮／不眠

柴胡疏肝散[-]（さいこそかんさん）
　情緒不安定／イライラによる腹・胸・脇痛／四逆散[35]と香蘇散[70]の併用で代用

八味地黄丸[7]（はちみじおうがん）
　加齢に伴う諸症状（腰痛・夜間頻尿・下肢衰弱・下腿浮腫など）／腎虚