

## 第72回 漢方教室

# 暑さとジメジメに負けない！

## ～夏場の漢方～

東海大学医学部専門診療学系漢方医学 野上達也

### 1. 東洋医学的に考える病気の原因

現代医学では病気の原因として、遺伝子の異常、免疫機構の異常、環境的な要因、ウイルスなどの病原性微生物など様々なものが考えられており、それぞれが非常に細かく分析されています。では、東洋医学ではどうでしょう？南宋時代（12世紀）に活躍した中国の医師陳言はその著書「三因論」の中で、病気は外所因、内所因、不内外因の三つの原因からなるとしています。外所因は寒・暑・燥・湿・風・熱（火）の六淫、内所因は喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の七情、不内外因は外傷・暴飲暴食・不摂生などです。暑さ、寒さ、乾燥、湿気などの環境的な要素が私たちの体調に影響することは日々体感していますね。それだけでなく、怒りや悲しみ、喜びさえも病気の原因となるところはこの考え方の興味深いところです。

日本の夏は、最近とみに暑くなり、ゲリラ豪雨などと呼ばれる激しい夕立が増えるなどして、ジメジメとした湿気を感じる日が多くなっています。その一方で、この暑さや湿気を避けるために屋内では過度の冷房や除湿が行われ、逆に寒さや乾燥に悩まされることも出てきています。寒・暑・燥・湿が、場所や時間によって入り乱れる日本の夏。これを元気に乗り切るためにはどうしたらよいか、漢方医学を上手に活用することを考えてみましょう

### 2. 陽証の水滯に対する五苓散（ごれいさん）の有用性

#### 1) 五苓散とは??

- ・蒼朮、桂皮、茯苓、澤瀉、猪苓の5つの生薬からなる処方。
- ・起源は2世紀に書かれた「傷寒論」
- ・エキス製剤の保険適応は口渇、尿量減少するものの次の諸症：浮腫、ネフローゼ、二日酔い、急性胃腸カタル、下痢、悪心、嘔吐、めまい、胃内停水、頭痛、尿毒症、暑気あたり、糖尿病
- ・古典的には、むくみ、習慣性頭痛（雨降り前の頭痛）、天候不良時に体調不良などの応用

## 2) 五苓散の条文 (傷寒論・金匱要略)

●太陽病、発汗して後、大いに汗出で、胃中乾き、煩躁して眠るを得ず、水を飲むことを得んと欲する者は少々与えて之を飲ましめ、胃気を和せしむれば即ち癒ゆ。若し脈浮にして小便不利し、微熱ありて消渴するもの。

●発汗し已り、脈浮にして煩渴する者は五苓散之を主る。

●傷寒汗出で渴する者は五苓散之を主る。渴せざる者は茯苓甘草湯之を主る。

●中風、発熱六七日、解せず而して煩し、表裏の証あり。渴して水を飲まんと欲し、水入れば則ち吐す者は名付けて水逆という。五苓散之を主る。

●病陽に在り。応に汗を以って之を解すべし。反って冷水を以って之に濯ぐ。若し之を濯げばその熱却って被りて去るを得ず。弥更に益煩し、肉上粟起す。意に水を飲まんと欲して、反って渴せざるは文蛤散を服す。若し差えざる者は五苓散を与う。寒実結胸熱証なき者は三物小陷胸湯を与う。白散亦服すべし。

●本之を下すを以ての故に心下痞し、瀉心湯を与えて、痞解せず、其の人渴して口燥ぎ煩し、小便不利する者五苓散主之。

●霍亂頭痛発熱し、身体痛し、熱多く水飲まんと欲する者は五苓散之を主る。寒多くして水を用いざる者は理中丸之を主る。

●仮令ば瘦人、臍下悸有り。涎沫を吐し而して癡眩す。之水なり

## 3) 日本の先人の五苓散の解説

●方極 吉益東洞 (1702-1773)

消渴、小便不利、あるいは渴して水を飲まんと欲し、水入れば則ち吐する者を治す

●梧竹楼方函口訣 百々漢陰 (1764-1839)

渴して小便不利、或いは嘔吐して渴する症に用ゆ。霍乱、発熱、大渴の者に用ゆ。

●漢方概論 藤平健・小倉重成

渴、利尿渋滞、発汗傾向、渴して水を飲み、水が入れば吐く、

## 4) 水滯 (すいたい) とはなにか?

漢方医学では、生体を構成する要素として「気 (き)」「血 (けつ)」「水 (すい)」の3つを考えます。このうち、無色透明な生体を循環する要素を「水」と呼びます。

「水」の失調状態が「水滯」です。水滯は、「水」の停滞や過剰によって起こる病態であり、浮腫、関節腫脹、腹水などの症状を来したり、排泄の異常により、尿量減少、鼻水、尿意頻数、排尿遅延などを起こしたりします。唾液や涙液、鼻水などの過多、頭痛、めまい、口渇、関節のこわばり、下痢、動悸、耳鳴り、下痢、耳鳴りなどの症状も水滯ではしばしば認めます。

治療法は「利水 (りすい)」で、茯苓、澤瀉、朮、猪苓、黄耆、半夏などが水滯を治療するために用いられます。

## 5) 五苓散とアクアポリン受容体

近年細胞の中の水分代謝を調整する大切な構造としてアクアポリンの存在が知られるようになりました。アクアポリン受容体は細胞膜に存在するタンパクで、水の選択的な輸送に関わっています。五苓散がこのアクアポリン受容体を介して、細胞内の水分調節を行っていることが知られており、特に蒼朮と猪苓にその作用が強いことが知られています。

## 6) 五苓散と夏バテ

夏バテ症状を認めた 32 例中、「口渇あるいは尿量減少」を認め五苓散エキスの適応病態と考えられた症例は 12 例であり、この 12 例に五苓散を投与した結果、著効・有効症例はわずかに 5 例であった。

- ・五苓散有効例では倦怠感と無気力感が有意に改善。
- ・頭痛と水分穴の圧痛は五苓散の使用目標となりうるかもしれない
- ・今回の研究では、統計的には有意ではなかったが、頭痛ありの症例では五苓散が有効である傾向があり、使用目標として念頭に置いてよいと考えられた。
- ・腹候における水分穴の圧痛は腹証奇覧翼に五苓散の腹候として「水分の動浮にして之を按して痛むもの水気なり。」とある所見であり、今回の研究でも水分穴の圧痛があると五苓散が有効である傾向があった。

## 7) 五苓散と頭痛

- ・五苓散は、多変量解析の結果「雨の前日に症状が悪化する頭痛」に有用である可能性が示されている、

## 8) 五苓散と嘔気嘔吐

- ・五苓散エキスの注腸療法により注腸療法開始前の嘔吐回数が 1-2 回ならば 90% 以上で有効。7 回以上嘔吐している症例では奏効率下がる。

## 9) 五苓散と浮腫

- ・五苓散の術後リンパ浮腫軽減効果が報告されている。

## 10) 五苓散と使い分ける処方

- ・清暑益気湯（せいしょえつきとう）：  
夏バテの第一選択、倦怠感、動悸などが強い方に。
- ・半夏白朮天麻湯（はんげびやくじゅつてんまとう）：  
めまい、頭痛を伴う夏バテに。
- ・胃苓湯（いれいとう）：  
平胃散と五苓散の合方。消化器症状が強い場合に。

## 11) 現代の夏のもう一つの病気「冷房病」

- ・夏の暑い日、冷房が効いた部屋と外を頻繁に出入りしたり、冷風に長時間あたって

いると、倦怠感、頭痛、食欲不振、身体の冷えなどの症状が出ることがあります。これは急激な気温変化に体が適応できずに、冷えのために自律神経がおかしくなるからです。冷房のときは外と室内の温度差を5℃以下にしましょう！（日本医師会）

**12) 冷房病には真武湯（しんぶとう）・当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）**

- ・真武湯：めまい感、ふらつき、手足の冷え、頻尿、胃腸障害など
- ・当帰芍薬散・めまい感、冷え、月経不順、貧血、浮腫など