

# 花粉症を治そう！

## ～東洋医学と生活習慣の工夫～

東海大学医学部専門診療学系漢方医学 谷口大吾

### 1. 花粉症

花粉をアレルギーの原因として生じる疾患で、季節性アレルギー性鼻炎ともいう。鼻水、鼻づまりなどの症状を呈し、国民の4割が罹患する病気である。鼻症状に加えて、かゆみや充血などの目の症状であるアレルギー性結膜炎も合併することが多い。鼻粘膜の肥満細胞が活性化し、ヒスタミンなどの化学物質が放出されて、これらの症状が生じます。この病気に対して抗アレルギー薬などの西洋薬を使用することは一般的である。加えて最近では、抗体治療や減感作療法などが登場しているが、費用や副作用の問題などから広く普及はしておらず、漢方治療を求めて当科を受診される方は多数いる。

### 2. 漢方医学

中国伝統医学から日本の漢方医学が派生して誕生した。  
漢方医学の基本概念（本日の講義で登場するもの）

- 気（生命活動を営む根源的エネルギー）
- 血（気の働きを担って生体を巡行する赤色の液体）
- 水（気の働きを担って生体を滋潤する無色の液体）
- 五臓（肝、心、脾、肺、腎）
- 脾（消化吸収、水分の輸送）
- 肺（体液バランス、汗腺の調節）
- 肝（自律神経による機能調整、血の貯蔵）

漢方薬は2,000年の歴史があり、優秀な薬には名前がついている。  
本日紹介する漢方処方と生薬

- a. 小青竜湯    b. 越婢加朮湯    c. 苓甘姜味辛夏仁湯    d. 麻黄附子細辛湯

	辛温解表			化痰	斂飲		散寒		利水			清熱	調和	和胃	
小青竜湯	麻黄	桂皮	細辛	半夏	五味子	芍薬	乾姜						甘草		
越婢加朮湯	麻黄									蒼朮	石膏	甘草	生姜	大棗	
苓甘姜味辛夏仁湯			細辛	半夏	五味子			杏仁	茯苓			甘草			
麻黄附子細辛湯	麻黄		細辛				附子								

### 3. 花粉症に対する漢方的考えた

中医学では病気の外から来る原因として風、寒、暑、湿、燥、火という季節に関連するものを挙げている。花粉症はまさに風である。この花粉すなわち風にさらされた個体の個人的な体の状態が、花粉にさらされた時に花粉症を発症するかどうかに関係する。もともと体に余分な水が溜まっている状態であったり、炎症を起こしやすい状態であれば、花粉にさらされた時に、体が過剰に反応してしまう。漢方的には花粉症になり易い人は余分な水がお腹の辺りに溜まっていることが多い。これは食べ過ぎや、冷たいものの摂りすぎ、体質として消化機能が弱い脾虚が原因であった。また、運動不足は肺虚の状態であり、水が体を巡らなくなってしまう。さらに、ストレスは自律神経を介してさまざまな体の生理機能を低下させるため、間接的に花粉症の原因になりえる。

上記したように花粉症に対して症状を改善する漢方薬は存在するが、広い意味では対症療法である。本当に治すには病因に対して生活習慣から見直す必要がある。忙しい日常で難しい一面があるが、暑さ対策、寒さ対策など、季節が中心となる外因の環境に対する工夫を行うこと、体質を形成する食事に注意と関心を持ち、食事を楽しむこと、過剰に反応する体質を改善するために適度な運動を行うことが重要である。これは花粉症に限定したことでなく、あらゆる病気に共通した日常生活上重要なことであり、その基本の上に漢方治療が存在し、漢方治療の効果に影響を与えるのである。