

めぐり

2

Feb.2026

Vol.52

漢方・鍼灸だより | 東洋医学科広報誌

め
ま
い



切診 (せつしん)



東洋医学の診察法は「望聞問切」の4つの診察法を用いて
医師や施術者が直接患者さんの身体に触れて診察します。

そのうち、切診は触覚を用いた診察で
脈やお腹の状態を診て、身体の状態を把握し
治療方針を決定します。

004 ためして漢方

めまい

006 処方解説

苓桂朮甘湯

007 漢方医学の基本

漢方薬ポリファーマシーについて③

008 鍼灸治療のご案内

めまいと鍼灸

めぐり

Vol.52 CONTENTS

2025年4月より漢方・鍼灸だよりをリニューアルしました。東洋医学では、気・血・水（津液）という3つの要素が身体の中を順調に巡っている状態を健康と考えます。毎月旬なトピックスを取り上げ、漢方・鍼灸に係わる事象をお届けしてまいります。この1冊がきっかけとなり、患者さんの身体の不調が改善されれば幸甚です。

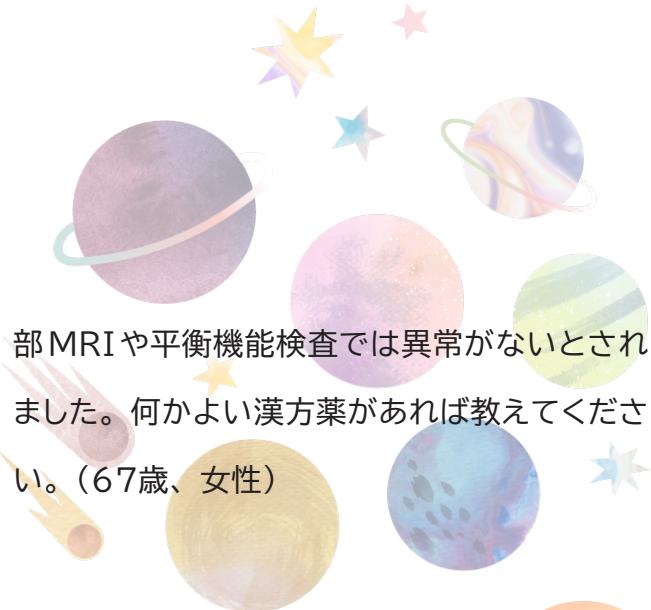
ためして漢方！

今月のテーマ「めまい」

Q

Question

更年期の頃からめまいがありましたが、最近になって起き上がった時に目が回り、ひどい時は吐いてしまいます。ふだんからふわふわする感じがあり、頭が痛いこともあります。頭



部MRIや平衡機能検査では異常がないとされました。何かよい漢方薬があれば教えてください。(67歳、女性)

A

Answer

めまいの原因としては、良性発作性頭位めまい症、前庭性片頭痛、メニエール病、前庭神経炎、PPPD（持続性知覚性姿勢誘発めまい）が多くを占めています。漢方治療を行うことももちろんお勧めしますが、その前に大切なことは正確な診断です。従来の診断は医師の肉眼による観察が中心でしたが、現在はデジタルデバイスを用いた「可視化」が進んでいます。VRゴーグル型検査、ビデオヘッドインパルス検査などでめまいを評価することで、効果的な治療法が見つかることもあります。東海大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科ではめまいを専門的に扱っていますので、適宜ご相談いただくななどして、正確な診断を行うことを大切にしたいと考えております。

西洋医学的な治療についても、近年はいくつかの新しい方法が試みられています。メニ

エール病に対する「中耳加圧療法」は、従来の薬物療法で効果が不十分な場合の選択肢として強く推奨されており、治療の選択肢の一つとして挙げておきたいと思います。また、めまいは多くの場合、治療として前庭リハビリテーションが推奨されます。動画や書籍を見て自宅で行っていただく必要がありますが、根気が必要でなかなか大変なものです。しかし、めまいの治療において安静は必ずしも得策ではなく、あえて平衡感覚を刺激して脳の適応を促すことが大切です。是非、リハビリテーションを行ってほしいと考えます。

また、近年はめまいに不安やストレスが加わって慢性化するPPPDの概念が広く認知されるようになりました。従来の薬だけでなく、抗不安薬や認知行動療法などが有効であるとされるため、これらも適宜組み合わせるとよ

いでしょう。

漢方医学的には、めまいは「気・血・水」のいずれの異常でも起こり得ますが、最も多いのは「水滯」によるものです。水滯とは体内における水分の代謝や分布に異常がある病態で、主に浮腫、口渴、尿量減少などの症状が現れます。めまいに用いられる頻度の高い処方の覚え方として、私は「立てば芍桂、まわれば五苓、歩くめまいは真武湯、食欲なけれれば半白天」という覚え方を提案しています。美人を形容として「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」という言葉があり、それをもじって私の師匠の一人である三浦忠道先生は「立てば芍桂、回れば沢瀉、歩くめまいは真武湯」としてめまいの頻用処方を紹介しましたが、沢瀉湯はエキス剤としてあまり一般的ではないため五苓散に替え、使用頻度の高い半夏白朮天麻湯を加えてみました。いかがでしょうか。それぞれの特徴は以下の通りです。

1、芍桂朮甘湯

急に立ち上がった時にクラッとする「立ちくらみ型」のめまいに用います。朝の体調不良がある小児・学童にも多く使われます。起立性調節障害にも頻用されます。

2、五苓散

水滯によるめまいの代表的な処方です。口の渴き、尿量減少、多汗などが使用の目安になります。低気圧の接近時や、雨が降る前にめまいがするといった場合が典型的です。頭

痛や嘔吐を伴うこともあります。舌に歯の痕（歯痕）がついている、夕方にむくみやすいといった所見があれば、まず五苓散をお勧めします。

3、真武湯

顔色が悪く、体が重くて立っていられない、歩くと斜めに進んでしまう、自分だけ地震が起きたかのように感じるといったタイプに有効です。高齢者のめまいに多い型です。

4、半夏白朮天麻湯

食後の眠気や食欲不振など、胃腸虚弱（気虚）のサインが明らかな場合に適しています。

その他、当科では患者さんの状態に合わせて、桂枝茯苓丸、当帰芍薬散、加味逍遙散、四物湯、黃連解毒湯、女神散、釣藤散、抑肝散、抑肝散加陳皮半夏、加味帰脾湯、帰脾湯、半夏厚朴湯などを頻用しています。

ご相談者の場合は、処方選択に必要な情報がやや不足していることを考えると、まずは五苓散（ごれいさん）を第一選択として検討してみてはいかがでしょうか。めまいの治療は簡単ではありませんが、正確な診断と適切な薬物療法、リハビリを組み合わせることで、快適な生活を取り戻すことは十分に可能です。根気よく取り組んでみてください。

(東洋医学科診療科長・教授 野上達也)

処方解説

りょうけいじゅつかんとう
苓桂朮甘湯

苓桂朮甘湯はめまいの処方で有名です。めまいの中でも、立ちくらみのようなめまいに有効です。処方構成はシンプルで、4つの生薬からできています。構成生薬である茯苓、桂皮、白朮、甘草のそれぞれの文字をとって苓桂朮甘湯という処方名になっています。

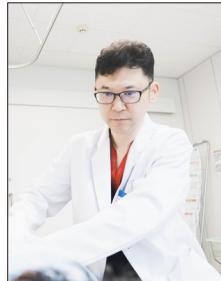
漢方医学的には消化器が弱ると、胃の辺りに水が溜まりがちになり、これが気と一緒に上に上がってきて、胃より上に存在する胸部、頭部の症状（例えばめまいや動悸）を起すと考えます。

茯苓と白朮は水を裁く生薬で、胃の辺りに

溜っている水を除こうとします。甘草は弱った消化機能を助けます。桂皮は気を巡らせて水を除きやすくするとともに、体の上部に作用し、桂皮と甘草で上に上がった気を降ろす作用があります。その結果、めまいや動悸といった上のほうの症状を改善します。

このように苓桂朮甘湯は消化機能が弱くて、胃の辺りに慢性的に水が溜り、それによって引き起こされる、立ちくらみのような上方の症状に対して、消化機能を改善して、胃に溜まった水を除き、上がった気を降ろし、上のほうに生じた症状を改善する薬です。

解説をしてくれた人



谷口 大吾 | たにぐち だいご

西洋医学と東洋医学のハイブリッド診療。心身一如、心身医学の考え方を取り入れた全人的医療。こういった考え方を基に自然治癒を目指した治療で皆さんの役立てればと考えています。東洋医学科准教授。



漢方医学の基本 49

漢方薬ポリファーマシーについて③

前号では、漢方薬のポリファーマシーを防ぐために大切なことは「自分が漢方薬を服用していることを、医師がきちんと把握している」状態にすることであるとお伝えしました。もし、すでに漢方薬を服用しているのに新たに別の漢方薬を勧められた場合には、「今飲んでいる漢方薬はどうしたらよいですか」と、遠慮せずに尋ねることも強くお勧めします。

1、有効性の低下

打ち消しあう薬能～かき氷と鍋料理～

漢方薬の併用を考えるとき、1+1が必ずしも2にならないことを知っておく必要があります。複数の漢方薬が、互いの効果を打ち消しあってしまう場合があるのです。

漢方薬を構成している生薬には「四氣」と呼ばれる特徴があります。これは、一つ一つの生薬を「服用した人の体を温めるか、冷ますか」という点で分類し、「寒・涼・温・熱」の四つに分ける考え方です。寒性の性質を持つ生薬の例としては石膏・黄連・黄芩、涼性は菊花・竹葉、温性は生姜・桂皮、熱性は附子・乾姜・吳茱萸・山椒といった具合です。

当然、これらの性質は生薬を組み合わせた漢方薬にも表れます。乾姜と山椒を含む「大建中湯」は体を温める力が強く、黄連や黄芩を含む「黄連解毒湯」は冷やす力が強い処

方となります。実際に多くの患者さんは、大建中湯を飲めばポカポカと体が温まると感じ、黄連解毒湯を飲むと熱感が取れると感じます。このように、漢方薬は体を温めたり冷やしたりする性質を持っているのです。

冬の寒い日に「今日はゆっくり温まりたい」と、こたつに入りながら鍋料理をつくるのは最高です。そこで同時にかき氷を食べたいという人は、そう多くないでしょう。「かき氷と一緒に鍋を食べる」というような、目的が矛盾してしまう漢方薬の併用は避けるべきだと考えます。処方しようとする漢方薬の性質が、体を温めるのか冷ますのかを知ることは、漢方薬を効かせるために極めて重要です。温める性質の強い漢方薬と、冷やす力の強い漢方薬を同時に併用することは、基本的には避けるべきなのです。

(野上 達也)

温める性質の強い漢方薬の例

真武湯、人参湯、桂枝加朮附湯、桂枝加芍朮附湯、
芍薬甘湯、大建中湯、小建中湯、黃耆建中湯、
當帰建中湯、當帰四逆加吳茱萸生姜湯、桂枝湯

冷やす力が強い漢方薬の例

白虎加人参湯、黃連解毒湯、三黃瀉心湯、
清上防風湯、防風通聖散、竜胆瀉肝湯、温清飲、
大承氣湯、桃核承氣湯、通導散

鍼灸治療のご案内

めまいと鍼灸

1 解説

めまいは、ふわふわ浮くような浮動性、ぐるぐると景色が回る回転性、立ちくらみの3つに大きく分けることができます。耳（内耳）の問題、脳の問題、全身の問題があり、めまいに加えて、呂律が回らない、手が痺れる、激しい頭痛、視野の異常がある場合は脳の病気が疑われますので、医師への相談をお願いいたします。

2、東洋医学的視点

古典では、めまいのことを冒眩、目眩、頭眩、眩暈と表現されます。めまいを単なる耳や脳のトラブルとしてではなく、「体内的バランスの乱れ」という視点で捉えます。東洋医学では、めまいを主に「気・血・水（き・けつ・すい）」の巡りの滞りとして考えます。代表的なメカニズムは以下の3つです。

●水滯・水毒

体内の水分代謝が悪くなり、余分な水分（痰湿）が頭に溜まる状態。重だるさを伴うめまいが

特徴です。食べ物を消化するときに働く脾や体の水を体外へ排出する働きのある腎の弱りが関係します。

●気血不足

胃腸が弱ったり過労が続いたりして、エネルギー源である「気」や「血」が脳まで届かず、栄養不足でフラットとする状態です。

●肝火上炎

ストレスや怒りで「肝」の気が高ぶり、熱が炎のように上へのぼって、激しい回転性のめまいを引き起こします。

3、対策

鍼灸では、これらの原因に合わせてツボを選び、五臓六腑のバランスを整えることで、体が本来持っている自癒力を引き出します。

検査をしても原因がわからないケースでも首肩の凝りをほぐすことで症状が改善することも多いです。症状が強いときは併せて首肩こりの治療もご検討ください。

解説をしてくれた人



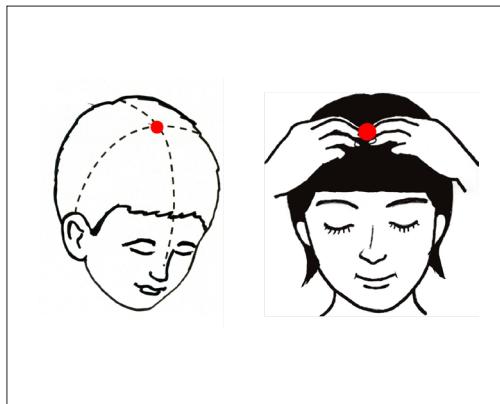
中山 一星 | やまなか いっせい

初心を忘れず、今日よりも明日が少しでもいい日に
なる治療を心がけています。

診療技術部診療技術科（はり師・きゅう師）。

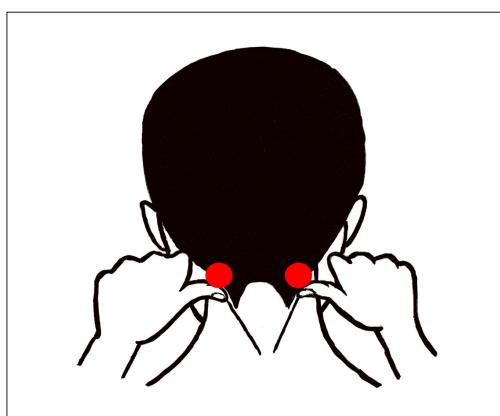
漢方医学の基本 50

めまいの緩和によく使う「4つの経穴（ツボ）」



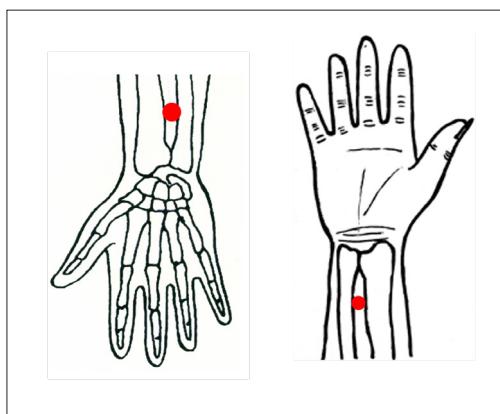
①百会

頭のてっぺんで、両方の耳を結んだ線の真ん中



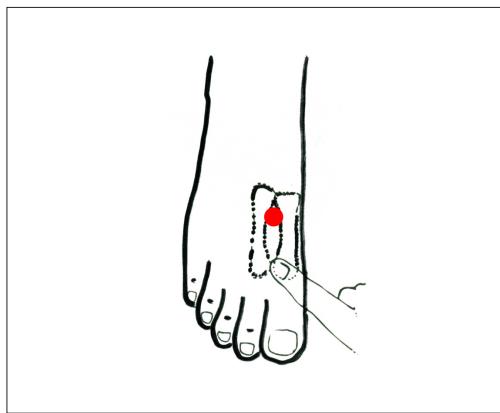
②風池

首の後ろの中央で、髪の生え際より少し上にある
大きなくぼみから外側指3本のところのくぼみ



③内関

手首の内側にある横ジワの中央から
肘に向って指3本分のところ



④太衝

足の親指と人差し指の付け根から、
足首の方向へ指で押し上げて指が止まるところ

セルフケアでも意識したい、代表的なツボです。

強く押しすぎず、気持ちいい強さで刺激してください。



早咲種である「あたみ桜」は、静岡県熱海市を中心に
1月から2月中旬にかけて長く楽しむことができます。
まだまだ寒い季節が続きますが、
身近な「春」を探してみてはいかがでしょうか。



NEXT ISSUE

Mar.2026 Vol.53

便秘

便秘を自覚する人はとても多く
食生活、ストレス、生活習慣など
複数の要因が重なっていると
考えられています。

次号では、そんな「便秘」にまつわる
話をお届けいたします。



頻尿

Vol.51



養生法

Vol.50



膝肩腰の痛み

Vol.49

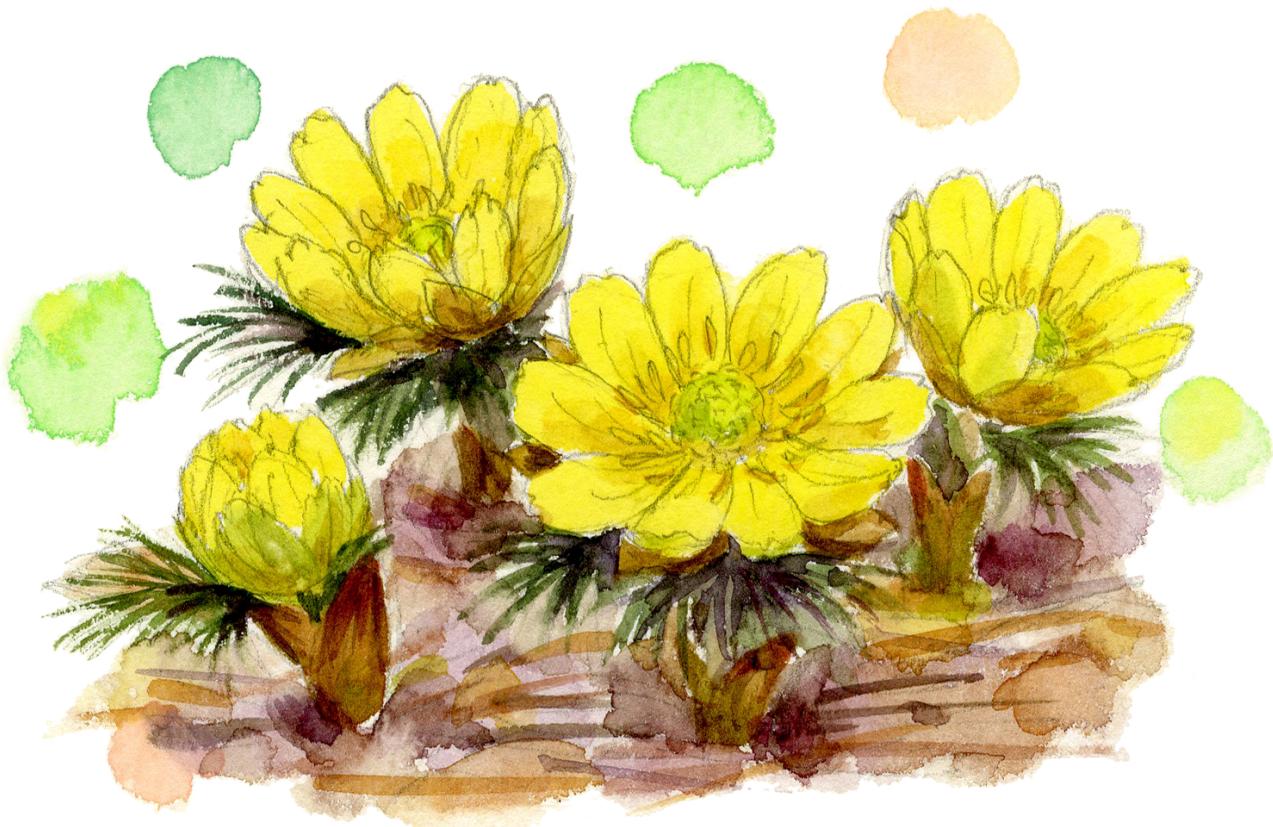
バックナンバーは、東洋医学科公式ホームページより閲覧できます。

公式WEB



Cover Illust

福寿草。冬の終わりに咲く花で、「幸
せを招く」「永久の幸福」といった、
縁起の良い花言葉を持ちます。



めぐり

漢方・鍼灸だより | 東洋医学科広報誌

発行日 2026年2月1日

発行人 野上達也

© Tokai University Hospital