

漢方の話 ~ココロとカラダの不調に~

何となく体がだるい、疲れやすい、体が冷えるなどの症状はありませんか？

今は病気ではないけれども、病気の一步手前の状態を「未病」といいます。心や体が「何となく調子が悪い」と自覚していても、検査データ上は異常なしということがあります。東洋医学ではこの「未病」を治療対象とし、病気になる手前でケアをして「健康な状態」へと導きます。

漢方の得意分野

- 検査上は何も問題ないが起る症状（頭痛・肩こり・疲れやすいなど）
- 病名がつきにくいような慢性的な症状（足の冷え、胃腸虚弱など）
- 体質だからとあきらめているような症状（風邪をひきやすい、寒がりなど）

あなたの体質は？ ~「証」を知る~

東洋医学には、一人ひとりの心とからだの状態をあらわした「証」というものがあります。

例えば、虚と実、表と裏、熱と寒などがあります。これはいわゆる「ものさし」のようなものであり、今の体の状態によって処方される漢方が決められます。

虚实	実証	体力あり。病気に対する抵抗力が強い
	虚証	体力なし。病気に対する抵抗力が弱い
表裏	表証	体の浅い部分（体表）が病気に侵されている（状態）
	裏証	体の内部が病気に侵されている（状態）
寒熱	熱証	熱くなっている状態や自覚のこと
	寒証	冷えている状態や自覚のこと

気・血・水

バランスよくめぐると健康で、
バランスが乱れると不調が現れる

生命エネルギー



主に血液のこと

体液全般

気 の 異 常	気虚	気の産生が低下	無気力、疲労感、倦怠感、食欲不振、だるさなど
	気滞・ 気うつ	気がうっ滞した状態	抑うつ感、不安、頭重感、不眠、のどのつかえ、腹部膨満感
	気逆	気の流れが逆行	冷えのぼせ、動悸、発汗、イライラなど
血 の 異 常	血虚	血が不足した状態	めまい、耳鳴り、顔色不良、皮膚の乾燥、脱毛、こむらがり
	瘀血 (おかつ)	血がうっ滞した状態	頭痛、肩こり、不眠、不安、月経異常、便秘、腹痛
水 の 異 常	水毒・ 水滞	水の流れがうっ滞	浮腫、めまい、耳鳴り、口渇、下痢、尿量減少など

五臓

漢方では肝・心・脾・肺・腎の5つをいい、その働きの失調から病気を捉えます。この臓腑が協力や抑制をしあって、気・血・水が正しく巡ることにより、体の正常な働きを保っています。



よく使われる漢方について

半夏厚朴湯

こんな方に → **気うつ**

- のどに何かつかえた感じがする
- うつつとした気分
- めまい・動悸を伴い不安感がある

「気」の巡りをよくして喉や胸のあたりの違和感を減じ、不安感も軽くします。



柴胡加竜骨牡蛎湯

こんな方に → **実証** **気うつ**

- 些細なことが気になってイライラ
- 不安、不眠などがあり悪夢を見る
- めまいや動悸、焦燥感がある

「気」をめぐらせ、体にこもった熱を冷まします。心を落ち着かせ、不眠を改善します。



抑肝散

こんな方に → **虚証** **熱証**

- 怒りっぽくて、眠れない人
- 神経が高ぶりやすい

「肝」のたかぶりを抑え、興奮やイライラ、筋肉の緊張などを鎮めます。



酸棗仁湯

こんな方に → **虚証** **熱証**

- 体力が低下し、心身が疲労して眠れない
 - 特に、眠りが浅い、夢見が多い、熟睡感がない
- 神経のたかぶりを鎮めて熟睡できるように働きかけます。



加味逍遙散（更年期障害の強い味方）

こんな方に → **気うつ・気逆**

血虚・瘀血 **水滯**

- 疲れやすくイライラする
 - 気分が不安定になりやすい
 - 顔がほてる（ホットフラッシュ）
- イライラやのぼせを鎮めて、血行を促進し、痛みや冷え、月経不順・肩こりを改善します。



桂枝茯苓丸

こんな方に → **気逆** **瘀血**

- のぼせやすいのに足が冷える
- 下腹部が張る感じがする
- 月経不順、月経痛

下腹部の血流や気の流れをよくして、のぼせや冷え、月経痛を改善します。



桂枝加芍薬湯

こんな方に → **虚証**

気虚 **血虚**

- 便秘と下痢を繰り返す
- 残便感があって腹痛を伴い便意がある
- 腹部膨満感がある

「脾」を温め気や血のめぐりを良くして、腹痛、しぶり腹や腹部膨満感を改善します。



四物湯

こんな方に → **虚証** **血虚**

- 皮膚が乾燥して色つやがない
- 不眠、動悸がする
- 貧血気味で手足が冷える

血を補い、血行をよくします。

※こちらのホスピタルでは桂枝加芍薬湯とセットで使用されることが多く「嫌なことを思いださないように」します。



防風通聖散

こんな方に → **実証**

- 腹部に脂肪が多く、便秘気味
- 高血圧に伴う動悸、肩こり、のぼせ

体内の熱を冷ますことによって、便秘を解消し、肥満に伴う高血圧などを改善します。



ここに記載した漢方例の適応はあくまで一意見です。それぞれの体質や不調にあった漢方は専門家に相談してくださいね。

参考文献：ツムラ各漢方添付文書、絵でわかる漢方医学（講談社）、やさしい東洋医学（ナツメ社）、NHK きょうの健康 漢方薬事典 改訂版（主婦と生活社）、Dr.浅岡の本当にわかる漢方薬（羊土社）



お薬のこと以外でも何でもご相談ください！

ライフ調剤薬局