

更年期女性の多愁訴に効く 漢方エキス剤

その2 いわゆる肩こり

蔭山 充

かげやま医院

大阪市立大学大学院医学研究科女性病態医学講座 講師

はじめに

更年期女性ほぼ全員が口を揃える訴えは「のぼせ・汗・ほてり」^{1~4)}で、次に多く訴える症状は「肩こり・腰痛」を始めとする骨・関節疾患の痛みや筋肉痛です。これらは、更年期における女性ホルモンの動態とあながち無関係ともいえませんが、直接の治療とは関係ないようです。その他、老化、つまり加齢による骨粗鬆症の骨変形もいずれ受けますが、今のところこれより身体に悪い生活習慣が最も関係します。つまり普段の姿勢(台所仕事や掃除の姿勢)、パソコンの仕事や携帯メールによるVDT障害、職場や家族関係の精神的ストレスによる心の緊張(交感神経優位)も影響が大きいと考えられます。

2番手の訴え

更年期女性では、慢性的な後頭部痛、項の突っ張り感、首筋の不快感、背中(肩甲骨の間)の違和感、ひどいと腕が挙上できない、夜間に肩や腕が痛む訴えが2番手に多いです。初診時に訴えなくとも、こちらから問うと必ず「YES」と答えます。医者の前では、特別にひどい頭痛などの痛みをきたさない限り、「肩こりは更年期女性には当たり前で治らないから言わない」と語る女性が一般的です。これらの女性の共通項目では「スポーツ、運動を学校以外ではまったくあるいは殆ど経験がな

い」があげられます。女性、主婦、母として幾十年間の総決算のつけが加齢現象の一つ、すなわち『いわゆる肩こり』になるのでしょうか。この『いわゆる肩こり』は、QOLを相当に下げるので、本格的にこの系統的な対策に取り組むべきです。やはり、その都度定期的に解消していく必要があります。

『いわゆる肩こり』が多い理由

別誌^{5~8)}で頭痛・肩こり等をとりあげ、そこではOA(office automation)のみならず、家庭でのIT(information technology)の普及が、これに悩む人を増やしていると論陣を張りました。しかし、よく考えてみれば、それだけ多くの更年期女性がどっぷりITに埋もれた日々を送っているのでしょうか。小生の知る限り、ITが普及する前から、更年期女性は大多数『いわゆる肩こり』を訴えていますので、これが拍車をかけてはいますが、決して主たる原因でないことは確かです。こう考えてくるとやはり、『更年期』つまり性ステロイドの減少が一つのキーワードとなるでしょうか。しかし、若い女性が『いわゆる肩こり』を訴えないことは絶対ないので、これ以外の原因が多くありそうです。

『いわゆる肩こり』とは

まず、一般的には「肩」とは肩関節の周囲をさしますが、この場合、肩も含

んで主たる部位は、後頭部、項、首の後~両側肩甲骨の間位まで、自覚症状では不快感、突っ張り感、詰まった感じ、動きにくい感じ、冷たい感じが一般で、触ると筋肉が固く掴めない。また、冷たい感じ、しこりのあるところに圧痛点を認めるというのが特徴です。循環不全と表現すると大袈裟ですが、局所の血流が悪いことは確実です。触れてみて該当部が温かく感じることなく、冷えているのでその証拠ともいえるでしょう。

現代医学での頸肩腕症候群、肩関節周囲炎(五十肩)等の概念と重複する部分もありますが、まったく異なる観点からの定義ですので、切り口の違いによりいろいろと表現されてファジーになるでしょう。また、X線撮影では頸椎の前弯の消失や可動性の低下を認めることが多いようです。

更年期女性の『いわゆる肩こり』

最も多い肩こりのタイプは、①精神的緊張(交感神経優位型)②運動不足によるものです。前者の基礎治療には加味逍遥散、大柴胡湯、柴胡桂枝乾姜湯などの精神的緊張を緩和させる薬を用います⁴⁾。いうまでもなく、後者にはつける薬はありません。定期的に週2~3回、1~2時間余の明日に疲れが残らない程度の全身運動を実施することが大切です。

『いわゆる肩こり』

の漢方エキス薬の工夫

まず、肩こりには麻黄、桂枝と葛根、芍藥がキーワードです。目の目標、鎮痛療法(標治)として、第一にあげられるのは葛根加朮附湯です。葛根湯と桂枝加(苓)朮附湯との併用で、同じ効能が期待できます。後二者には葛根の量、朮の種類、茯苓の有無でメーカー差が存在する所以使い分けが必要です。麻黄に弱い人には

これを抜いた桂枝加葛根湯が少々温熱効果は落ちますが便利で、桂枝湯に“葛根(本葛・根)”もしくは“葛粉(100%の本葛・澱粉、吉野葛)”を加えて代用します。約2000年前では葛根を夏に収穫したと記載され、現代では収穫量の多い厳冬期に採取するので、両者には成分や効能の差異が認められると報告されています⁹⁾。その他、「冷え」を訴えないときは升麻葛根湯を用いることもあります。

肩こりには頭痛がつきもので、それも筋緊張性由来が圧倒的に多いです。女性の頭痛は「血の道頭痛」と呼ばれ、川芎茶調散が奏効することが多く、また升麻葛根湯の併用もより一層有効です。正真正銘の片頭痛が主体なら、やはりトリプタン系の薬が即効し、治療診断ともいえます。これを、注射・内服しても2~3時間しか効かない人もいますので漢方薬を併用し、体質改善をするとよいです。

「冷え」や冷飲食・寒冷の気候による頭痛には、吳茱萸湯が特効薬ですが、全体の証(寒証)の改善(本治)も必要です。

次に肩こりによる頭痛をきたさない身体を作るための根本治療(本治)については、やはり前述の運動が必要です。もちろん理学・手技療法(針灸・SSP)が即効します。そして体質改善薬の服用です^{5,6)}。

肩こりの体質改善薬

『いわゆる肩こり』の漢方病態は、筋肉の瘀血、気虚そして血虚ですので瘀血を去り、气血を補うという理屈になります。換言すれば、鬱血を除き筋肉に元気をつけ栄養を与える薬、たとえば桂枝茯苓丸プラス十全大補湯、大防風湯などを定期的に服用することが体質改善につながります。これらの薬には即効性はありませんが、「肩こりを生じない丈夫な身体を造ります」と大風呂敷を広げておきます。しかし、長

期的に服用を続けると体調がだんだん良く他の症状も改善するのに、途中で服用をあきらめる人が多いです。この漢方薬を続けて服用していると他の多くの更年期症状にもよいです。

最後に最も重要なことは、肩こり・頭痛は『生活習慣病』としての自覚を持つことです。パソコンに向かう時間、携帯メール等VDTに要する時間を減らすことに尽きます。どうしても仕事量を減らせない人は、先程のスポーツ・運動それに普段から正しい姿勢を心掛ける等々を習慣付けて毎日毎日励行するしかないでしょう。



1. 「冷え」を確認

いわゆる「冷え」症(性)、つまり寒がり(寒証)、人一倍服を着込む人、手袋や厚手の靴下を欠かせない人には、まず身体全体を暖めます。暖まると血流がアップして「凝り」がほぐれます。これには五積散、当帰四逆加吳茱萸生姜湯、当帰湯を基本薬に、葛根湯、そのほか二朮湯、五苓散などを加えます。

2. 「むくみ」やすい肩こり

顔、下腿に軽度の浮腫をきたしやすい人には、葛根加朮附湯、桂枝加(荳)朮附湯+葛根湯が有効です。水(むくみ)をさばくと筋の血流が良くなります。

3. 「筋の硬結(しこり)」が明確な肩こり

桂枝茯苓丸、桃核承氣湯、通導散、腸癰湯などを基本的に用います。鬱血をとると「凝り」がほぐれます。疎經活血湯、薏苡仁湯も有効です。この硬結を解消させるために即効性を求めるのなら針灸(灸頭針)、瀉血、吸玉です。

4. ストレスに弱い肩こり

- ①ストレスを受けて抑鬱傾向のときには香蘇散を筆頭に、桂枝湯、半夏厚朴湯で心がのびやかになると、筋の緊張もほぐれ肩がこりにくくなります。
- ②精神的に緊張してイライラ怒りっぽいときには四逆散、加味逍遙散、大柴胡湯、抑肝散加陳皮半夏、自虐的など

きは女神散で交感神経の緊張を緩めますと、強直した筋肉が緩んできます。

5. 感冒をひくと必ず肩が詰まる

葛根湯、升麻葛根湯、桂枝加葛根湯をファーストチョイスに頓用的に服用し、ほんのり汗をかくように温かいうどんを食べ、だしも飲むと血流が良くなり、「凝り」がほぐれます。

6. 胃腸が弱い

六君子湯、半夏白朮天麻湯、小建中湯などで胃腸を丈夫にすると筋肉に栄養が行き渡り、肩がこりにくくなるといわれています。

7. 月経周期で変わる肩こり

むくみ(水滯)が強いとき、黄体ホルモン優位(高温期)に『いわゆる肩こり』を強く訴える人には、利水作用をもつ当帰芍藥散が第一で、その上、二朮湯を加えるとより奏効します。

8. 寝違い、首がまわらない

朝、起きると突然一方に首がまわらない。まわすと大変痛い経験は年を経ると誰もがもちます。この原因は局部の筋肉の血流不良による筋痙攣と考えられます。芍薬甘草(附子)湯の頓用が鮮やかに効くこともあります。どちらかというと針灸・吸玉・瀉血が主体です。
(附) 肝硬変やその他原因未詳の下腿の筋痙攣(こむら返り)に、芍薬甘草湯を1日3包、長期にわたって処方されている場合をよく見かけますが、この薬で低カリウム血症から心不全をきたした死亡例が報告されています。芍薬甘草湯は元来、頓用的に用いられる薬で、定期的な検査をせず長期処方することは禁物であることを強調しておきます。

<謝辞>

大阪市立大学大学院医学研究科女性病態医学、医学部附属病院女性診療科生理機能調整外来 石河 修 教授、浮田勝男講師、阪本知子医員、大阪市立大学医療短期大学部 今中基晴 教授に深謝します。

〈参考文献〉

1. 蔭山 充：女性のための東洋医学 多彩な女性愁訴の漢方治療 更年期の新しいパラダイム確立後10年(その1)ペリネイタルケア 21(11): 991-993, 2002.
 2. 蔭山 充：女性のための東洋医学 多彩な女性愁訴の漢方治療 更年期の新しいパラダイム確立後10年(その1)ペリネイタルケア 21(12): 1040-1044, 2002.
 3. 蔭山 充：女性のための東洋医学 多彩な女性愁訴の漢方治療 更年期の新しいパラダイム確立後10年(その3)ペリネイタルケア 22(1): 82-85, 2003.
 4. 蔭山 充：更年期女性の多愁訴に効く漢方エキス剤 (その1) のぼせ・汗・ほてり phil漢方 (2): 14-17, 2003.
 5. 蔭山 充：女性のための東洋医学 頭痛、頭重、そして肩こりには(その1)ペリネイタルケア 21(2): 158-161, 2002.
 6. 蔭山 充：女性のための東洋医学 頭痛、頭重、そして肩こりには(その2)ペリネイタルケア 21(3): 222-224, 2002.
 7. 蔭山 充：女性のための東洋医学 肩こりを考える(その1)-ITによる障害-ペリネイタルケア 21(4): 340-342, 2002.
 8. 蔭山 充：女性のための東洋医学 肩こりを考える(その2)-各論-ペリネイタルケア 21(5): 423-425, 2002.
 9. 御影雅幸ほか：葛根の研究(II)-採集時期と含有成分の多寡-日本東洋医学雑誌 53(5): 503-507, 2002.
 10. 坂東正造：肩こり・五十肩 山本巖の漢方医学と構造主義 病名漢方治療の実際 メディカルユーコン 320-323, 2002.
 11. 佐藤 弘：運動器疾患 漢方治療ハンドブック 167-174, 2001.
 12. 伊藤不二夫：頸部傷筋 中医整形外科 上海中医学院編 藻原書店 1988.
 13. 後山尚久：産婦人科医のための漢方の知識 24. 女性診療における漢方医療の未来 産婦人科治療 85(1): 111-119, 2002

針灸施術の要点

はじめに

後頭・頸・肩・後背部及び上肢の疼痛やしびれ感は、外傷を除けば「使い過ぎ」や加齢に伴う「変形性疾患」に起因するものが大部分を占めますが、これらの症状は他の骨関節症（腰痛や膝痛）と同様に針灸の最適応と考えられます。そのうち、更年期女性にもっとも訴えの多い肩こりや五十肩（肩関節周囲炎）に大変よく効く経穴治療を述べます。

肩こり

こりを常に自覚する部位は後頭部・頸部・肩甲上部・肩甲間部に位置します。腕や肩を使った長時間の作業(一般事務・パソコン業務・携帯メール等)では、肩甲骨を固定するためにその周囲の筋は持続的収縮を伴うので、肩甲挙筋や菱形筋の停止(付着)側に強くこり(圧痛点)が現れます。

● 肩こり

てんちうう
天柱…後頭部の髪の生え際にあり僧帽筋の両外側のくぼみ
ううちう
風池…天柱より外側で僧帽筋の両外側をわずかに離れたくぼみ
けんせい
肩井…第7頸椎棘突起と肩峰角の中央にある
きよくさん
曲垣…肩甲骨の上方、肩甲棘上縁にある
けんがいゆ
肩外俞…第1胸椎棘突起下から横に指4本くらい肩側に寄ったところ
けいんゆ
厥陰俞…左右の肩甲骨の内側で第4胸椎を挟んだ両側のあたり
かくゆ
膈俞…僧帽筋の下縁で第7胸椎を挟んだ両側のあたり

まず、首のつけ根から腰まで背骨の両側(俞穴)を軽く刺針、筋緊張をほぐしてから肩甲骨周辺の経穴あるいは圧痛点に刺針すると不快感・こり感・圧痛が軽減します。また、肩井からの瀧血(吸玉)も非常に効果があり、合谷、足三里などの遠隔治療を併用するとさらに有効です。

五十肩（肩関節周囲炎）

五十肩は「凍った肩」とも言われ、痛みを伴い肩関節の周囲の筋肉群が固くなり冷えているので針灸施術が非常に効果があります。特に外転・内外旋障害が強く、結髪・結帶動作時に疼痛を生じて運動不可能な状態が最も多くみられます。肩関節周囲の筋肉群に刺針、これらを弛緩後患部の腕をゆっくり動かしながら脇の付け根にある硬結に慎重に刺針すると劇的に腕が上がりります。ここでは共通して使用する経穴³⁾をあげておきます。

● 五十層

けんこう 肩髃…肩の先端、腕を真横に動かすと現れる前のくぼみ
ひじゅ 臂臑…肩からひじまでの真ん中あたり 三角筋の終わるところ
てんそう 天宗…肩甲骨の中央にあるくぼみ
うきもん 雲門…肩の大きな関節の根元からやや胸側へ入った鎖骨の下のくぼみ
じゅえ 臑会…上腕の後ろ側で三角筋後縁のくぼみ
ここう 膏肓…肩甲骨の内側で第4胸椎棘突起下から左右両側に指4本くら い離れたところ

終わりに

更年期におきる頭痛やめまいなど、
頭部の症状には「百会」という経穴が
効果を發揮します。「百」はもろもろ、「会」は集まるという意味で、多くの
脉が集まり頭(髄海)に气血精が出入り
するところと解釈されます。「人始メテ
生ズルヤ、先ズ成ズ精ヲ。成リテ精生ズ脳髄」
(靈枢)「頭ハ晴明ノ府、傾ケテ頭深ク視ルハ、
精神将ニ奪セントス」(素問)。

頭頂部を人差し指と中指の腹で少し強めに後方に向かって押すと、ツーンとした痛みを感じるところが「百会」です。しばらくすると、頭と目がすっきりして気分も楽になってきます。また、爪楊枝を5~6本束ねたもので刺激するのも効果があります。

(針灸師 片山 弘子)

〈参考文献〉 1 李工：針灸經穴辭典 東洋學術出版社 1992

1. 学 丁・針灸經穴辭典 東洋学術出版社 1952.
 2. 松本 勅: 片関節部痛 現代針灸床の実際 医歯薬出版 p53-78, 1991.
 3. 塩沢幸吉: 五十肩の針灸治療 痛みの針灸治療 医道の日本社 p 41-68, 1990.
 4. 芹澤勝助: 肩こり・五十肩 NHKお~い!ツボ 芹澤勝助のツボを抑える健康法 日本放送出版協会 104-120, 1998.
 5. 佐藤 弘: 消化器に対する漢方医学的アプローチ 日本東洋心身医学研究 17(1/2): 8-14, 2002.