

「冷え」の新しい視点からの漢方治療の試み

陰山 充

かけやま医院
大阪市立大学大学院医学研究科女性病態医学講座 講師

今回は視点を変え、「冷え」の漢方エキス治療について、手持ちの少ない方剤でいかに効率よく「冷え」「冷え性(冷える性質)」「冷え症(冷える病気)」を取り扱えるかに挑戦し、西洋医学にはない漢方のすばらしさを紹介します。

I. 女性の生理学的要因から「冷え」を探る

女性の病気と漢方治療No.1-冷え症¹⁾によれば、「冷え」の主な漢方病型として気虚型、血虚型、瘀血型の3つがあげられています。私としてはこれに水滯型を付け加えたいところです(理由は後述)。また、『女性は生理学的にも冷え症を起こしやすいことが分かっており、冷え症は女性のライフスタイルすべてにおいてQOLを低下させ、多彩な症状や疾患を引き起こす』と理路整然と記載され、生理学的に冷え症を誘発する原因として次の5項目をあげています。まずは、その一つ一つを検証し、どのような治療が適切かを考えてみたいと思います。

①基礎代謝が低い…

『女性は基礎代謝が男性より約20%低い』

基礎代謝²⁾とは、眠っていて身体を横たえる状態(仰臥位)で、これ

といった動作をしないであれこれ思慮を巡らさないときに必要なエネルギー(総カロリー)を指します。つまり生きるために欠くべからざる呼吸と循環のエネルギーといえます。これが2割低いということは食事量も2割少なくて済み、なおかつ飢餓への忍耐力が強いともいえます。生来から熱産生が2割カットされているから、もともと女性が男性より低体温に強く生き伸びられるといえるでしょう。だから「冷え症」が多いことになるという論法です。一般に女性は男性よりも筋肉量が少なく基礎代謝が低くなるので、熱産生が少なくて当然です。漢方で考えると基礎代謝が低いことは「気虚」や「陽虚」に当たり、その分、女性は「冷え症」に陥りやすいということになります。ただし、「冷え」は知覚神経の機能よりあくまで本人の「冷たい」と感じる感受性、即ち心の訴えであることを認識する必要があります。

寒がり(寒証・陽虚)の薬、熱産生を高める生薬³⁾の代表は、やはり“附子”と“乾姜”でしょう。次に“桂皮”“吳茱萸”“山椒”等々、続々とあげられます。これらの生薬から「冷え」の処方として考えられる方剤は非常に多く、人参湯、附子理中湯、

桂枝人参湯、大建中湯、苓姜朮甘湯、麻黄湯、葛根湯、桂枝加(苓)朮附湯、当帰芍藥散加附子、真武湯、麻黃附子細辛湯、当帰四逆加吳茱萸生姜湯、吳茱萸湯、柴胡桂枝乾姜湯、八味地黃丸などがあげられます。

②筋肉量が少ない…

『女性は男性よりも筋肉量が少ないため、生成する熱量が少なく「冷え」を誘発する』

筋肉量が少ないと漢方では「血虛」に相当します。熱産生は主に筋肉で行われるので、これが少ないと自ずと冷えてくるといえます²⁾。「血虛」を治す薬、補血養血薬の基本は四物湯で、これをそのまま含む方剤として十全大補湯、芎歸膠艾湯、温清飲、七物降下湯、当帰飲子などがあります。その他、これを部分的に含む方剤として当帰芍藥散、加味逍遙散、芎歸調血飲、女神散、抑肝散、抑肝散加陳皮半夏、人參養榮湯、帰脾湯、加味帰脾湯など数多くあげられます。これらを長期間服用すれば筋肉量が増える計算になります。

③皮下脂肪が多い…

『皮下脂肪は熱伝導率が低い組織なので、寒冷下では皮下脂肪のついた部位の皮膚温が周辺部より冷えやすい』

根拠となる文献を探索しましたが、はっきりしないのが残念です。「熱伝導率が低い」を逆に考えると熱の放散を遮断して身体を低温から守っていると考えられます。つまり、厚手のコートを着ているのと同じで、身体の芯は冷えにくくなるが皮膚の表面は触ると冷たいということになります。脂肪はエコーやCT⁴⁾で水や液体に近い共鳴映像を示し、比熱も1.0に近いので温まりにくく冷えにくい。だから触れて冷たく感じるので「冷え」て

いると自覚するのでしょうか。しかし、皮膚の表面のみが冷えている人と、芯から冷えて皮膚も冷たい人の2通りあることも確かです。

皮下脂肪を減らす唯一の薬は防風通聖散といわれています⁵⁾。これは身体の芯を少し冷やすので「冷え」にはよくないかもしれません。故山本 嶽博士⁶⁾は「生体を冷やして中枢を刺激し、代謝を活性化させ熱産生を亢めるので決して容易にやせるわけではない。身体をいじめて元気にする薬である。」と解説されています。

④プロゲステロンの低下…

『月経周期に伴って変動します。黄体期に高く、月経期に低く、卵胞中期には最低値となる』

周期的に分泌されるプロゲステロンは体温を高めるので、女性は男性と違い変温動物といえるでしょう。しかし、基礎体温を測ると、二相性で一見正常ではあるが、高温期が一般的の低温期(36.3℃位)並の体温で、低温期が35℃を下回るような女性もみられます。低体温の原因が黄体ホルモンの低値や代謝が低い(熱産生が少ない)ことによるもの「一理あり」です。ただし、体温が低くて触れても冷たい人が必ずしも「冷え」を自覚するとは限らないし、逆もまた然ります。

これらの場合、附子+乾姜で身体全体を温めるとQOLは向上します(①参照)。月経の周期性を高めるには当帰を含む方剤がよいでしょう⁷⁾。これには当帰芍薬散、四物湯、芎帰調血飲、加味逍遙散、温經湯、温清飲などがあげられます。

⑤閉経期のエストロゲンの減少…

『閉経を迎えるとコレステロールを抑制していたエストロゲンの分泌が減少すると動脈硬化が増え、血流障害により冷えを誘発する』

血流障害とは瘀血の概念の一部

を指すので、なるほど然りと納得できますが、急激にコレステロールが上昇し、動脈硬化の始まる更年期女性のすべてが冷えやすい訳ではありません。高齢者では、加齢に伴う老化現象で熱産生が低下するというのもあるでしょう。

更年期の「冷えのぼせ」の発作に桂枝茯苓丸を数ヶ月続けていると、確かにその発症頻度は減ってきて、意外とよく効くのが実感できます。またEBMも揃ってきました⁸⁾。本当に血流障害だけの機序なのかどうかは少し疑念が持たれます。他の駆瘀血剤としては桃核承氣湯、大黃牡丹皮湯、通導散、腸癰湯などがあげられます。

は子宮癌の発症予防によいようです。しかし、体調が悪くなりQOLが低下する人もいます。そこでプロゲステロンを増やす漢方薬は?ということになりますが、残念ながら不確実です。

⑤「エストロゲンを増やす」にはエストロゲン製剤、つまりHRT、ERTになりますが、「冷え」にはあまり効かないことが経験的にわかっていますし、乳癌を誘発しやすくなります。

どうもこの5項目から見る限り、手っ取り早い安直な方法はなさそうです。

III. 「冷え」の具体的漢方エキス薬治療

漢方理論を前面に出したのではなく今までの論調と変わらないので、今回は方針を変えました。初めての試みですので誤謬や勇み足をお許しください⁹⁻¹¹⁾。

「冷え」を訴える女性には、まず寒がりか暑がりか(寒熱)を確かめます。これは一言では決着しません。問診に30分以上1時間位かけてリラックスさせ、本音「心の叫び」をじっくり聞くことです。「寒がり」と「冷え性(症)」を混同している人も多いので注意が必要です。

次に、むくみやすいかどうか(水滯の有無)が大切です。水をさばくだけでかなり「冷え」は解消します。そして、むくみの部位はどこかを探ります。たいてい下肢か顔・瞼になります。月経のあるほとんどの女性はむくみがあり、水太りです。具体例をあげると、寒がりで足が冷え、月経異常を訴え、むくみやすければ一番有名な当帰芍薬散を用います。「冷え」が強ければこれに加工附子を加えます。メカニズムにより“朮”の種類(白朮か蒼朮か)で利尿作用は異なります^{12, 13)}。

むくみがなければ次に進みます。冷えるとどこかが痛い、下半身が冷えるがあまりむくまない、手が冷える、しもやけができたことがあるなら当帰四逆加吳茱萸生姜湯です。これは桂枝湯を基本骨格としているので頓服でも効きます。緊張による手足の「冷え」には四逆散や大柴胡湯です。むくみがなく、冷えるだけなら附子理中湯になります。腹が冷えるなら人參湯、それに腹痛を伴い蠕動不穏なら大建中湯で、腹が冷えて胸やけするときには安中散です。足が冷えてむくみがひどく、腰まで及ぶときは苓姜朮甘湯で、噛めば噛むほど味がある真武湯も使えます。胃腸が弱くて手足が冷える人には気虚を治療するために六君子湯、半夏白朮天麻湯、十全大補湯を基本に使います。

暑がりで、むくんで足が冷える人には防風通聖散や越婢加朮湯。また、暑がりで怒りっぽく、イライラするときには加味逍遙散です。「冷え」を訴える女性の1~2割は暑がりなので要注意です。

足があまりむくまず、「冷えのぼせ」があれば桂枝茯苓丸。このときの「ぼせ」の顔色は濃く赤いのが特徴です。本方は寒がりや暑がりの区別なく使えます。これに便秘が強いときには桃核承氣湯です。寒がりの「冷えのぼせ」には五積散で、むくみにもよく効きます。この場合の顔色はほんのり紅いので区別できます。寒がりで精神不安が強く、足が冷えるときには柴胡桂枝乾姜湯ですが、利尿作用はないようです。

背中が寒いとき、これは風邪の引き始めです。桂枝湯をベースと

する葛根湯を使います。透明の鼻水には小青竜湯、ふしぶしが痛いときには麻黃湯が基本ですが、麻黃附子細辛湯も使えます。本方は寒冷尋麻疹にも有用です。すべての場合、単剤より併用(合方)はより有効です。



おわりに

今回は発想を大転換し、再現性を持つ漢方エキス剤の使い方を記したつもりですが、まだ不十分な面があります。いずれどこかで統括してみたいと思います。

本論文の主旨は第7回神戸和漢症例検討会〔平成15年11月29日(世話人 新澤 敦)〕にて発表した。

＜謝辞＞ 「冷え」の漢方研究に手ほどきをいただいた蔡 宗傑先生に深謝いたします。

「冷え」には浅刺、呼氣時、坐位での刺鍼法で

気温変化の影響による体温の恒常性調節機能の低下といえる『冷え(症・性)』の特徴は、その療法の常套手段として自律神経のバランスを整え、栄養の吸収や血行を亢める経穴を選びますが、今回、鍼灸の効果をより確実にするため「外関」穴による皮膚刺激を行い副交感神経機能を高めることを提唱します。

刺激部位は「外関」穴で体位は坐位、切皮をしたら鍼を抜かないで呼

氣時に鍼管の上を指で軽くたたきます^{14, 15)}。呼く息に合わせて10~20呼吸回くらい行いますが、緊張が強い場合は多めに、体力の弱い人は少なめにします。これを「冷え」の鍼治療の前後に施術しますと自然治癒力が高まり、心身のよりよい状態を作り「冷え」の治療効果が持続されます。

冷えの症状を改善する経穴は、全身の血行を促進する「合谷」「三陰交」

穴、脾胃(胃腸)を整え腹部を暖める「足三里・脾俞・中脘・閔元」穴などです¹⁶⁾。

また、冷えが強い場合には、手の合谷に相当する「太衝」や「三陰交」穴に低周波治療または灸頭鍼を行います。(針灸師 片山 弘子)

＜謝辞＞ セミナーを通じて数回にわたり、ご指導・ご啓発をいただいた西條一止名誉教授(筑波大学)に深謝します。

- ＜文献＞
- 1) 石川友章 監修：女性の病気と漢方治療 No.1－冷え症。三原医学社(2002年12月)。
 - 2) 真島英信：基礎代謝率 生理学 文光堂 434-438, 1973.
 - 3) 鈴木 洋著、米田該典監修：附子 乾姜 漢方のくすりの事典 医歯薬出版 368-369, 66-67, 1994.
 - 4) 小西郁生：卵巣癌 卵巣の腫瘍・類腫瘍 ①良性腫瘍 日本産科婦人科学会雑誌。
 - 5) 吉田俊秀ほか：肥満治療としての漢方薬の作用機序 医学のあゆみ 202(12), 1005-1009, 2002. 9. 14.
 - 6) 山本 嶽：冷え症の治療とその周辺 東医雜録(1) 健原書店 396-467, 1980.
 - 7) 後山尚久：月経異常の漢方療法 月経異常の診断と治療 真興交易 190-215, 2001.
 - 8) 漢方医学の国際化 漢方特集：日経メディカル 10 別冊付録 6, 2003.
 - 9) 蔭山 充：「冷え」の漢方治療 漢方研究 4, 12-16, 1996.
 - 10) 蔭山 充：冷えの漢方エキス治療の一工夫 東洋医学 10, 37-41, 1998.
 - 11) 蔭山 充：効かせる漢方 花粉症 こんな時には漢方を 冷えと冷え症 THE KANPO 1, 28-31, 37-41, 2002.
 - 12) 蔭山 充：女性のための東洋医学 美人をつくる当帰芍藥散 ベリネイタルケア 13(9), 58-60, 1994.
 - 13) 蔭山 充：効かせる漢方(エキス剤)の効めー当帰芍藥散をめぐってー大阪産婦人科医会会誌：11, 78-81, 1998.
 - 14) 実践 西條"鍼灸講座"新宿鍼灸柔整専門学校 メディカル・コア 11/2, 9, 30, 12/7, 2003.
 - 15) 西條一止：臨床鍼灸学を拓く－科学化への道標 医歯薬出版 3, 2003.
 - 16) 西條一止：冷えを尿の悩みを解消 元気が出てくる万能ツボ健康ダイエット アスキーコミュニケーションズ 76-85, 2003.