

イライラ感

監修／島根県斐川中央クリニック 院長 下手 公一

症状と所見

処方

体力がある

季肋部の抵抗圧痛 (+)、便秘 (+)



大柴胡湯

腹部大動脈の動悸亢進

柴胡加竜骨牡蛎湯

体力中等度

更年期障害、ほてり、多愁訴



加味逍遙散

比較的体力がない

イライラ (+++)、怒りっぽい、うつ的



抑肝散加陳皮半夏

頭痛、めまい、脳梗塞後遺症

釣藤散

精神不安、貧血気味、易疲労感

加味帰脾湯

神経過敏、冷え、臍上悸

柴胡桂枝乾姜湯



1 point ワンポイント・アドバイス

現代人特有の過剰なストレスや不規則な生活、あるいはホルモンバランスの乱れなどが原因で、特別にからだの異常がないにもかかわらず、わけもなくイライラ感を訴える方は少なくありません。これは自律神経のバランスが崩れているためで、イライラ感だけでなく、消化器の不調(便秘や下痢)さらには頭痛やめまいという症状も伴いがちです。

治療にはこれといった西洋薬はなく、漢方薬が効果的である領域の一つですが、あわせて十分な睡眠、バランスの良い食生活、適度の運動などを心掛ける必要があります。