

肩こり

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

比較的体力がある（実証）

高血圧、イライラ、高脂血症 → 季肋部の抵抗圧痛・便秘（+） → 大柴胡湯

下腹部圧痛、のぼせ
更年期障害 → 桂枝茯苓丸

便秘（+） → 桃核承気湯

頸部痛 → 葛根湯



比較的体力がない（中間証～虚証）

胸脇苦満（左季肋部の抵抗圧痛）
横に広がる肩こり → 柴胡桂枝湯

更年期障害、怒りっぽい
多愁訴 → 加味逍遙散

冷え、貧血、顔色不良、浮腫（+） → 当帰芍薬散



1 point ワンポイント・アドバイス

肩こりは日本人に多い症状とされますが、その原因は、内臓や目・鼻等の疾患、月経関連症状、筋力の低下、長時間同じ姿勢で座ること、精神的なストレス等、多岐に渡ります。漢方での治療の基本は身体を温め瘀血を改善することです。基本処方では葛根湯ですが、証に応じた様々な方剤があり、また軽い運動、リラックスすること、マッサージ等も有効です。なお「肩が凝る」という言葉は、夏目漱石が作中で用いた後、広く使われるようになったと言われています。