漢方 BREAK

現代型うつ病に水療法

～肝胆（キモ）を鍛える生活指導のすすめ～

医療法人山口病院（川越）医局長
日本大学医学部内科学系統合和漢医薬学分野
奥平 智之

安易な抗うつ薬の投薬は控える

近年、若年者を中心に、抗うつ薬の有効性が低く軽症ながら難治な抑うつ状態の患者が増えてきました。マスメディアでは現代型うつ病または新型うつ病としてクローズアップするようになりましたが、精神医学的に厳密な定義はなく、専門用語ではありません。仕事では抑うつ的になる、あるいは仕事を回避する傾向があるものの、余暇や趣味は比較的楽しく過ごせる、仕事や学業上の困難をきっかけに発症することが多い、成熟度が低く規範や秩序あるいは他者への配慮に乏しい病前性格、などの特徴があるように思われます。好発年齢が統合失調症や双極性障害とも重なるため、専門医がきちんと鑑別する必要があり、安易な抗うつ薬の投薬は控えなければなりません。これらの疾患への抗うつ薬の投与は精神症状を増悪させる可能性があります。逆に漢方治療は脈診・舌診・腹診など漢方医学的診察を丁寧に行い初診時から積極的に導入しますが、治療の中心はやはり精神療法や生活指導にあると思われます。

現代型うつ病への基本的対応

安易に「うつ病」と告知し、「服薬と休養で比較的短期間で治る」という小精神療法を行わない。休息がよいとは限りません。病状によっては、多少つらくても仕事や家事をしながら生活のリズムを整えることも大切です。家の掃除や片づけやウォーキング等の適度な運動をすすめる。家族は、病気を理解しつつ過保護にはしない。批判は禁物だが、患者に合わせ過ぎず、言うべきことは言う。時には「頑張れ！」と背中を押してあげることも必要です。本人への陰性症状を慎んで信頼関係を大切にし、辛抱強く気長な認知行動療法的な対応を心がけることが肝要です。

肝胆(キモ)の役割

五臓の肝に対応する六腑は胆であり、肝と胆は密接不可分な表裏の関係にあります。素問・霊蘭秘典論では「肝は将軍の官、謀慮出ず」「胆は中正の官、決断出ず」としており、肝は将軍、胆は裁判官のように例えています。ともに自らの責任で決断する力、責任感や決断力を必要とする役職です。また、霊枢・論勇篇に「勇士は胆満ち、怯士は胆満たず」とあるように、胆気が旺盛の時は勇気が湧き、虚していると、臆病になるとあります。有事には発憤して戦いに臨む将軍や、正邪を分かつ裁判官は、正しい判断を要します。キモが据わっていなかれば務まらない役割です。

	肝	胆
役職	将軍の官	中正の官
今で例えるなら	総理大臣＆防衛大臣	裁判官
主な仕事	国民の安全を守るために，有事には発憤して戦いに臨む	正邪を判断する，厳格に判決を下す

肝胆（キモ）が充実している	肝胆（キモ）が弱っている
憤り，攻撃，やる気，勇気，決断，ときめき，気概	無気力，恐れ，怯え，諦め
前向きな感情	後ろ向きな感情

過食とキモ

現代型うつ病は、食欲低下ではなく逆に過食といった非定型な病像を呈する傾向があります。過食により強い倦怠感がみられることがありますが、これは素問・気厥論では「胃、熱に胆を移せば、食亦(しょくえき)という」と表現しています。過食で胃に熱を持つと、胆も熱を被り、その働きが鈍ると考えられます。

水療法のすすめ

水療法は、病気の治療法の一つとして古今東西で行われてきましたが、日本においても“禊（みそぎ）”という文化があります。身を清め、心を清める等の理由で修行僧等の修行の一つとして行われてきました。秩父の大友一夫氏が唱えているように、水療法は、肝胆（キモ）を冷やし、肝胆を育み、肝胆を鍛えると考えられます。過重で持続的なストレス（刺激）は現代型うつ病の患者を疲弊させますが、瞬間的な適度なストレス（刺激）は逆に肝胆が鍛えられると思われます。具体的には、「風呂上がりにシャワーで10秒間以上冷たい水を浴びて下さい」「‘ひゃっ’と思わず声が出てしまうくらい冷たいことが大切」「できれば‘エイ！’と声を出して」と患者に伝えています。女性患者には「お風呂あがりに冷たい水をかぶると毛穴が引き締まって美容にもいいですよ」と伝えたり、冷え性の患者には「冷えの改善にもいい」「風呂上がりの湯冷め防止になる」等と伝えて、何より“継続”するように伝えています。肝胆の気が弱いと思われるアトピー性皮膚炎等のアレルギー疾患を併発している患者にも積極的に勧めています。現代型うつ病にはキモを鍛えるような生活指導も必要と考えています。

奥平智之：うつ病治療における抗うつ薬と漢方薬の位置づけを考える～現代型うつ病におけるキモを育む生活指導のすすめ～；おけら第5号（さきたまおけらの会）: p42-47, 2012.