



カラダとココロの 漢方医学

- 第1回 2021年5月17日(月) 19:30~20:30
疲労倦怠と漢方 ~変化する生活環境に活かす漢方の知恵~
- 第2回 2021年6月9日(水) 19:30~20:30
ストレスと不眠 ~ストレスは万病のもと~
- 第3回 2021年7月7日(水) 19:30~20:30
更年期障害 ~イライラ・うつうつを解消する~

▶ プロフィール 木村 容子 先生 東京女子医科大学附属東洋医学研究所 所長/教授

お茶の水女子大学を卒業後、中央官庁入省(国家公務員1種)
英国Oxford大学大学院 修士課程修了

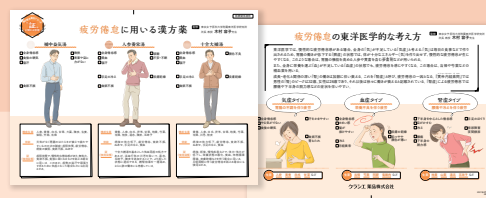
2000年 東海大学医学部(学士入学)卒業	2008年 同研究所 副所長
2002年 東京女子医科大学附属東洋医学研究所 助教	2010年 同研究所 准教授
2007年 同研究所 講師	2019年 同研究所 所長/教授

木村容子先生WEB講演会シリーズ『カラダとココロの漢方医学』(主催 クラシエ薬品株式会社)が上記の要領で開催され、多くの諸先生がご聴講された。そこで本号では、ご講演された木村容子先生をお招きし、好評であったご講演内容についてご紹介いただいた。

第1回

疲労倦怠と免疫

~変化する生活環境に活かす漢方の知恵~



| — 疲労倦怠の東洋医学的な考え方を教えてください。

木村 東洋医学では、気・血・水が体内を滞りなく巡っている状態が健康であり、巡りが滞ったり過不足の状態だと体に何らかの変調が現れると考えます。気は生命活動を営むエネ

ルギーであり、元気・気力の気、さらに気持ち・気分の気で、す。また、気は体の防衛機能にも関与するので、気を補うことは免疫力を高めることにつながります。

気には「先天の気」と「後天の気」があります。先天の気は、親から受け継いだエネルギーで、腎に蓄えられます。後天の気



は日々の生活で作られるエネルギーで、脾と肺が関与します。

慢性的な疲労倦怠感がある場合、東洋医学では全身の気が不足している「気虚」と考えます。気は日々の食事などで作り出されるため、胃腸の機能が低下する「脾虚」の状態では慢性的な疲労倦怠が生じやすくなります。また、全身に栄養を運ぶ血が不足している「血虚」の状態でも疲労倦怠を感じやすくなります。成長・老化に関係の深い腎は、男性32歳、女性28歳をピークに徐々に衰えてくると『黄帝内経素問』に記されているように、腎の働きは加齢とともに衰えますが、腎虚も疲労倦怠の一因となります。腎虚による疲労倦怠では、腰痛や下半身の脱力感などの症状を伴いやすくなります。

このように、疲労倦怠を「気虚タイプ」「血虚タイプ」「腎虚タイプ」に分けて考えると理解していただきやすいと思います。

ー 疲労倦怠に対して用いられる漢方薬について、補中益気湯から順に解説をお願いします。

木村 疲労倦怠に用いる代表的な漢方薬に、補中益気湯、十全大補湯、人參養榮湯があります。疲労倦怠に用いる漢方薬の多くは、胃腸の機能を高める人參と黄耆が共通して含まれており、参耆剤と総称されます。

補中益気湯は「脾虚」の代表処方です。虚弱体質で慢性的な倦怠感があり、無気力、食欲不振、食後嗜眠などを訴える場合や、虚熱の盗汗や頑張りすぎるために気虚となった場合などにも応用されます。

津田玄仙『療治経験筆記』は補中益気湯の8つの処方目標の第一に「手足倦怠」を挙げており、補中益気湯を処方する際は

手足倦怠の有無を確認することもポイントになります。補中益気湯には当歸が配合されているため補血作用も期待でき、柴胡・升麻の升提作用を有することも重要なポイントです。

また、「頑張りすぎるための気虚」については、もともとは補中益気湯証ではないが、仕事や介護で頑張らざるをえないという状況下で気虚を呈した患者さんにも補中益気湯は有効です(図1)。

ー 十全大補湯について解説をお願いします。

木村 十全大補湯は、病後、術後、慢性疾患などで、体力・

図1 補中益気湯の症例ー頑張りすぎる気虚ー

55歳 女性 BMI 21.4、主訴：疲れやすい

【現病歴】 元来、体力には自信があったが、閉経(50歳)後から、無理が効かなくなった。以前は徹夜をしても一兩日で体調は直ぐに回復していたが、最近、仕事で徹夜をすると翌日は体がだるく、疲れやすいことを自覚するようになった。食欲はあるが、食後に眠気を感じることも多くなったということを受診。

【現 症】 脈：虚実中間、舌：淡紅色 薄白苔 齒痕 舌下静脈怒張、腹：腹力3/5 心下痞硬 両側胸脇苦満、足の冷えなし

【経 過】

- 補中益気湯 7.5g/日(分2)を処方したところ、3週間後には「とても調子がよくて頑張りがきく。徹夜してもつらくなかった」。

ただし、養生指導も必要！

- 以後は、補中益気湯1〜2包を体調に合わせて服用し、症状は落ち着いている。

図2 十全大補湯の症例

56歳 女性 BMI 17.4、主訴：疲れやすく、疲れが抜けない

【現病歴】 閉経(50歳)後から体力がなくなり、疲れやすく、疲労が溜まるようになった。肩こりや手足の冷えも感じるようになり、血行が悪くなっているのではないかと、2021年3月に受診。

【主な症状・所見】 食欲はあるが閉経後より体力がなくなり疲れやすい、めまい、水分をちょこちょこよく摂る、手足の冷え、爪がもろい、皮膚の乾燥 脈：浮沈中間 虚実中間、舌：淡紅色 薄白苔 齒痕軽度、腹：腹力2/5、腹皮拘急 心下振水音 左臍傍圧痛

両親の通院の付き添い、コロナ禍で家族全員が家にいることのストレスが大きい

【経 過】

- 気血双補で補脾作用のある十全大補湯 7.5g/日(分2)を処方。
- 2週間後：「体が温かくなって、体が軽くなった。めまいもなく、夜も眠れるようになった。頭が興奮する感じがなくなった」と明るい顔。
- 6週間後：「気持ち少し軽くなった」、同処方を継続中。

- 参耆剤：人參・黄耆
- 気血両虚：血虚>気虚
- 補脾作用：四君子湯

十全大補湯で気血を補ったことで精神面も改善

気力が低下し、栄養状態の悪化、貧血、末梢循環障害、皮膚乾燥などを伴う場合や、月経周期に伴う疲労倦怠を訴える場合などにも使用されます。

症例(図2)は、十全大補湯で気血を補ったことで精神面も改善しました。本来、気虚には補気、気うつには理気が必要ですが、最近は気うつから気虚症状を呈するケースが多くあり、補気と理気が必要です。また、気虚から気うつになる方も多いですが、同様に補気が必要です。

このように十全大補湯は、病後の気力低下や憂うつで思い悩む、気血が衰えるなどの症状に有効です。

Ⅰ 人參養榮湯について解説をお願いします。

木村 人參養榮湯は、十全大補湯を基本とした気血両虚の処方ですが、十全大補湯から活血行気の川芎を除いて遠志、陳皮、五味子を加えることで、より虚した状態に適応します。しかも、補腎効果を一層高め、肺の働きにも考慮している処方です。

症例(図3)は、コロナ禍で外出を控えたため、倦怠感と足腰の弱りを訴えた高齢患者さんです。人參養榮湯は原典の『太平惠民和劑局方』に、慢性の疲労で体力が低下し、手足が重だるい、体がうずくように痛む、呼吸が浅い、行動すると喘いで息切れをする、などの症状に加え、「悲憂慘戚」の記載があります。

Ⅰ 人參養榮湯と十全大補湯はどのように使い分けますか。

木村 十全大補湯から人參養榮湯に変更した症例を供覧します(図4)。本症例は“みせかけの腎虚”であり、過労が腎まで及んでいました。このような症例は昨今のコロナ禍で多くみられますが、補腎的な処方で症状は改善します。本症例のように小腹不仁の所見がない場合、「腰が重だるい感じ」が腎虚のサインになります。

人參養榮湯は、人參、黄耆は脾と肺、地黄は腎、陳皮は脾と肺、そして遠志・五味子は腎と肺に加え、血液循環や意識水準などの精神活動を司る心にも働きがあります。このようことから、両処方の使い分けを考えるとよいと思います。

Ⅰ 人參養榮湯をより効果的に使用するための工夫を教えてください。

木村 人參養榮湯は、一剤で脾・肺・腎のすべてを補うことができるという利点がありますが、不安感や喉が詰まりやすい、咳が出やすいという方は半夏厚朴湯、より胃腸の機能を

高めたい方は六君子湯、頻尿や腰痛、坐骨神経痛などがある場合は八味丸(20丸程度)、膝痛や下肢の浮腫などがある場合は防已黄耆湯などを、人參養榮湯に+αとして加えることで治療効果を高めることができます。

今回は、補中益気湯・十全大補湯・人參養榮湯の3処方をご紹介します。これらの使い分けについては、補中益気湯は気虚・脾虚・下垂症状に、十全大補湯は気血両虚や脾・腎に、人參養榮湯はさらに肺にも作用がある、このようなことから鑑別することができます。

図3 人參養榮湯の症例

88歳 女性 BMI 27.2、主訴：倦怠感、足腰の弱り

【現病歴】 コロナ禍で外出を控えていたところ、体が重く、疲れやすくなり、特に足腰がすぐに疲れてしまうようになったため、当院通院中の娘に付き添われて、2021年2月に受診。

【主な症状・所見】 食欲はあるが、疲れやすく体が重い・だるい、力が入らない(全身・足腰)、腰痛、膝痛、肩頸こり、足のつり、足裏のムズムズ感、冷え(足腰)、無気力 忘れっぽい、痰が出やすい

【経過】

○ 腎虚、肺気虚に対して、人參養榮湯 5g/日(分2)を処方。

○ 1ヵ月後：「やる気がでてきた。歩くのもいやすくなったが、夕方30分位歩く気力がでてきた。腰痛があるが、歩けるようになっている。歩くようになったら、降圧剤を飲んでも140mmHg台だった血圧が120mmHg台に落ち着いてきた」と喜んで娘さんと一緒に来院。以後、同処方を継続中。

□ 参考剤：人參・黄耆
□ 腎：地黄 遠志 五味子
□ 肺：五味子 陳皮

図4 十全大補湯から人參養榮湯に変更した症例

32歳 女性 教員 BMI 20.2、主訴：疲れやすい

【現病歴】 月経痛や月経後半の片頭痛は十全大補湯と五苓散で落ち着いていた。コロナ禍で仕事が多忙となり、さらに自身の引越なども重なって疲れやすくなった。多忙で気が休まらなくなり、夜間の中途覚醒、腰痛の出現のため、2021年3月に受診。

【主な症状・所見】 食欲はよい、手足の冷え 汗が出ない、風邪を引きやすい 疲れやすい、食後嗜眠、腰痛、寝つきは良いが夜間中途覚醒あり、脈：浮沈中間 虚実中間、舌：淡紅色 薄白苔、腹：腹力2/5、心下痞鞭 左胸脇苦満 臍上悸

□ 若くても過労などにより腎虚、肺気虚がみられる場合がある。
□ “みせかけの腎虚”、小腹不仁なし
□ コロナ禍で増えている印象あり…

【経過】

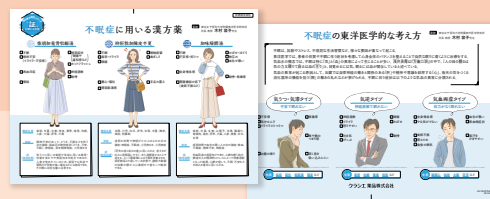
○ 十全大補湯 7.5g/日(分2) → 腎虚・肺気虚を補強するため人參養榮湯 7.5g/日(分2)。

○ 6週間後：「月経は29日周期で、月経痛や頭痛もなかった。多忙で日々疲れるが、何とか動けて、腰痛がなくなった。手足の冷えも感じず、人參養榮湯は合っている感じがする」。以後、人參養榮湯を継続中。

第2回

ストレスと不眠

～ストレスは万病のもと～



Ⅰ－ 東洋医学では不眠をどのように考えますか。

木村 不眠は日常診療で訴えの多い症状の一つで、加齢やストレス、不規則な生活習慣など、様々な要因が重なって起こります。コロナ禍の昨今、新たに不眠を訴える方が増えています。

不眠の治療には一般的にベンゾジアゼピン系などの睡眠薬が頻用されますが、種々の問題が指摘されています。一方で漢方は、患者さんの体質や不眠に伴う症状を考慮して心身全体のバランスを整えることで自然な眠りに導く治療を行います。それだけでなく、加齢とともに衰えてくる“眠る力”を付けてくれます。

気血水の概念では、不眠は特に気と血の異常によって生じることが多いと考えられます。浅井貞庵『方策口訣』は「人の目の醒めるは気の力又睡りて寐るは血の主り」、すなわち目覚めるには気、眠るには血が関与していると述べています。気血の異常が起こる原因として、五臓では自律神経の働きに関係する肝、精神や意識を統率する心、消化器系の機能を担う脾の働きの乱れなどが挙げられます。

不眠について多紀元堅『雑病広要』は、“ストレスによる不眠”と、病後の虚弱者や高齢者の“いわゆる虚勞による不眠”に分類しています。今回は、ストレスによる不眠について、「気うつ・気滞タイプ」「気逆タイプ」、虚勞の不眠や持続するストレスによって虚したための不眠である「気血両虚タイプ」の3タイプに用いる代表的な処方である柴胡加竜骨牡蛎湯、抑肝散加陳皮半夏、加味帰脾湯をご紹介します。

Ⅰ－ 柴胡加竜骨牡蛎湯について解説をお願いします。

木村 柴胡加竜骨牡蛎湯は、気うつに用いる柴胡、気逆に用いる竜骨・牡蛎を含むやや実証向きの処方ですが、人参が含まれているため、虚証でも気逆で頭部だけ邪実が強い場合などにも使用できます。ただし、その際には投与量に注意することが必要です。

柴胡加竜骨牡蛎湯は、比較的実証の患者さんで、動悸、不安などの神経精神症状を呈する不眠に有効です(図5)。一方で、一見すると虚証でも、気逆で頭部だけ邪実が強い場合にも有

効な場合があります。ただし、投与量は少なめに調節します。

Ⅰ－ 抑肝散加陳皮半夏について解説をお願いします。

木村 抑肝散加陳皮半夏の使用目標は“肝気の虚と痰火の盛”に用いられます。虚するがゆえに過緊張しやすく、また過緊張することで虚するという悪循環による不調を改善させます。抑肝散証よりも虚している状態で、腹部大動脈の拍動が臍から心窩部まで連なって触診できることが使用目標となります。

症例(図6)のように、元々は虚証の方が一生懸命に頑張ることで過緊張の状態になるとクールダウンが必要で、その時

図5 柴胡加竜骨牡蛎湯の症例

47歳 女性 BMI 26.7、主訴：更年期症状

【現病歴】 約3年前から排卵時や月経前に不調があり、桂枝茯苓丸にて症状は落ち着いていた。コロナ禍でのストレスで、ホットフラッシュや動悸のほか、不安感やイライラが強くなり、寝付きが悪く、ちょっとした物音で起きてしまうといった2020年9月に受診。

【主な症状・所見】 不眠 寝付き悪く物音に敏感、冷え(手足)、疲れやすい体が重い だるい、不安感 憂うつ感 イライラ、頭痛 動悸、食後嗜眠、目の隈、頸肩背中のこり、脈：虚実中間、舌：淡紅色 黄白苔 歯痕軽度、腹：腹力3/5 両側胸脇苦満 心下痞硬 両側臍脇圧痛、足の冷えなし

【経過】

- 気逆や気うつが強いと考え、桂枝茯苓丸 6g/日(分2)に柴胡加竜骨牡蛎湯 4g/日(分2)を追加。
- 約3週間後：「ホットフラッシュや動悸が落ち着き、気持ちも落ち着いて眠れるようになってきた」。以降も服用継続し、体調は落ち着いている。

図6 抑肝散加陳皮半夏の症例

64歳 女性 BMI 19.2、主訴：不眠

【現病歴】 2年前まで自立して生活していた母親(83歳)が、コロナ禍の影響で体力が低下し、精神的にも不安定になったため、毎日通いで母親の介護をするようになった。疲れは補中益気湯で落ち着いていたが、介護に伴うストレスからイライラすることが多くなり、眠れなくなってきたということで、2021年3月に受診。

【主な症状・所見】 不眠 眠りが浅い 中途覚醒「体が疲れているのに、頭がいつも緊張している感じ」、冷え(手足)、疲れやすい、イライラ 目の奥の痛み 頭痛、落ち着かない、頸背中のこり、脈：虚実中間、舌：淡紅色 黄白苔、腹：腹力2/5 心下振水音、足の冷えなし

【経過】

- 抑肝散加陳皮半夏 7.5g/日(分2)を処方。
- 1ヵ月後：「頭痛はなくなり、イライラは治まってきた。多忙だが、体調は良くなった」、頭の過剰な緊張感が落ち着いて眠れるようになってきた。
- 3ヵ月後：「多忙になると、嫌な夢が多くて眠りが浅い日がある」。桂枝加竜骨牡蛎湯 2g(就寝前)の追加で眠りが深くなった。
- 現在、多忙時のみ桂枝加竜骨牡蛎湯を頓用。

にもエネルギーが必要です。しかし、虚証でそのエネルギーがなく、さらに頑張ることで過緊張を招くという悪循環が起きてしまい、頭だけが興奮して不眠になることがあります。このような状態に抑肝散加陳皮半夏を用いることでクールダウンしやすくなります。

Ⅰ 加味帰脾湯について解説をお願いします。

木村 加味帰脾湯は気血両虚の虚証向きで、心脾の虚を補う処方です。さらに、もともと脾虚の人が精神的なストレスによって思慮過制となった結果、心脾が虚して不眠・不安などを訴える場合に用いられます(図7)。

帰脾湯ついて、本間棗軒『内科秘録』は「不眠において精神消耗や体液の枯渇などが原因である者には酸棗仁湯、帰脾湯などを用いるべき」、浅田宗伯『勿誤藥室方函口訣』は「酸棗仁湯は血気が虚燥して、心火がたかぶって眠れなくなる時に用い、帰脾湯は酸棗仁湯が基となっている」と述べています。このように加味帰脾湯は酸棗仁湯が基になっており、「精神消耗や体液が枯渇し、血気が虚燥して心火がたかぶっている不眠」には帰脾湯・加味帰脾湯を用いることができると理解できます。酸棗仁湯と帰脾湯はいずれも気と血、心脾を補う処方で、原南陽『叢桂亭医事小言』は酸棗仁湯よりもより虚証に帰脾湯を用いると述べています。

Ⅰ “眠る力”について解説をお願いします。

木村 眠りには“眠る力”が必要であることを冒頭でご紹介しましたが補中益気湯を就寝前に服用することで不眠が改善した症例を経験しています。疲れやすい・食後の過度の眠気・



日中の眠気など“気虚による症状が顕著”にもかかわらず、動悸・胸騒ぎ・驚きやすい・健忘・貧血・出血など“心の異常による血虚の症状に乏しい場合”には、補中益気湯の就寝前投与が有効です。

補中益気湯と不眠に関する記載はあまり多くないので、気虚の症状を有している不眠患者に補中益気湯が有効であった症例報告を以前しました。補中益気湯によって不眠が改善した場合、気虚の改善によって日中の活動性が高まり、その結果として入眠しやすくなったり、睡眠が深くなったり、朝の目覚めが良くなるといった二次的な効果もあると推測できます。

Ⅰ 不眠に対する漢方治療についてまとめてください。

木村 西洋医学的に不眠は、入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害に分類します。入眠障害では、頭がさえて眠れない場合は抑肝散・抑肝散加陳皮半夏がよく、熱を持つ、いらいらする、のぼせて眠れないというような実証には黄連解毒湯、三黄瀉心湯を用います。

入眠障害に加えて中途覚醒がある場合は竜骨と牡蛎が含まれる柴胡加竜骨牡蛎湯や桂枝加竜骨牡蛎湯、疲れて眠れない場合には加味帰脾湯が良い場合があります。中途覚醒や早朝覚醒には、柴胡剤や帰脾湯が用いられる場合があります。熟眠障害は酸棗仁湯が有効です。酸棗仁湯は知母も含んでおり、虚労の不眠に限らず広く使用できる処方です。

さらに眠るにもエネルギーが必要で、気虚のある患者さんには従来の処方を変更せずに、就寝前(約1時間前)に補中益気湯を服用することで眠りの質も改善します。

図7 加味帰脾湯の症例

39歳 女性 BMI 18.3、主訴：めまい、不眠

【現病歴】 8～9年前からめまいがあり、1年前から悪化。耳鼻咽喉科にて西洋医学的治療を受けていたが、浮遊感が続いたため、2020年7月に受診。

【主な症状・所見】 不眠 寝付き悪く 眠りも浅い、月経痛、冷え(足) 足の浮腫、体がだるい、不安感 憂うつ感 朝起きるのがつらい、めまい 浮遊感、胸の圧迫感 胸が苦しい、呑気症 胃もたれ、耳鳴り(左) 頸凝り 肩こり、脈：虚、舌：淡紅色 薄白苔 中心部に亀裂 歯痕、腹：腹力 2/5 心下痞硬 右胸脇苦満 左臍脇圧痛

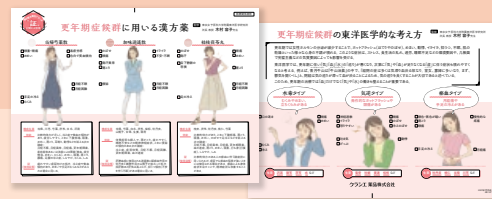
【経過】

- 浮遊感や不眠は気うつが原因と考え、半夏厚朴湯 6g/日(分2)を処方。
- 3週間後：「半夏厚朴湯の服用で気持ちが落ち着いてすっきりした」、浮遊感は改善。
- 2ヵ月後：「台風でもなかったが、月経中にめまいがあった。眠りが浅くなっている」。月経中にめまい、眠りが浅くなっているため、血虚が強いと考え、気うつと血虚に有効な加味帰脾湯 2.5g(就寝前)を処方。
- 1ヵ月後：「加味帰脾湯で深く眠れるようになった」。同処方を継続し、約2ヵ月後には月経時のめまいも落ち着いた。

第3回

更年期症候群

～イライラ・うつうつを解消する～



Ⅰ 更年期症候群の病態を東洋医学ではどのように考えますか。

木村 閉経前後の約10年間(45～55歳)が更年期であり、この期間には様々な症状が現れます。更年期障害の原因・悪化因子は、エストロゲン分泌の加齢に伴う減少という生物学的要因と、ストレスや生活の乱れ、過労、睡眠不足などの環境要因、几帳面で完璧主義の気質要因が関与します。

東洋医学では、更年期に伴い気血水の巡りが悪くなり、次第に虚に伴う症状も現れやすくなります。つまり、更年期の前半は巡りの悪さが現れやすく、気うつ・気逆、瘀血、水毒の病態、そして後半は虚に進む過程になりやすく、気虚・血虚、水の不足の病態を呈します。

更年期の前半では巡りの悪さが現れるということで、たとえば瘀血に関してはその人の更年期前半でも体質・随伴症状などを考慮すると、同じ“更年期障害”の病名でも患者さん個々に適した漢方薬が必要であり、それらをどのように鑑別するかが大切となります。

今回は、“巡りの悪さ”の観点から更年期症候群を「水毒タイプ」「気逆タイプ」「瘀血タイプ」に分けて考えます。

Ⅱ 更年期症候群に用いられる主な漢方薬について解説をお願いします。

木村 更年期症候群に用いられる代表的な漢方薬に、当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸が挙げられます。

当帰芍薬散は虚証向きの処方で、冷え症や貧血傾向があり、めまいや手足のむくみなどがみられる場合に用いられます。また、月経前の頭痛に有効です。副作用として、桂枝茯苓丸よりも胃もたれや食欲不振などの消化器症状が現れることが多い印象があります。

加味逍遙散は、肝脾血虚に使用される逍遙散に駆瘀血作用の牡丹皮と鎮静作用の山梔子を加わった処方で、不安を伴う不眠など抑うつ傾向がある場合に用いられます。目黒道琢『餐英館療治雑話』は、「諸病で症状に対応する処方を用いても効果がないときは肝鬱のためになるものと考えて逍遙散を用いる」と述べています。

桂枝茯苓丸は、比較的体力のある人の瘀血に伴う諸症状に

用いられますが、虚証でも瘀血の程度が強いときに使用される場合があります。瘀血による身体症状を治すことで、精神症状も改善することがあります。更年期症候群に限らず、比較的体力がある中間証の瘀血に幅広く臨床応用できる処方でもあります。

また、桂枝茯苓丸の証で便秘がある方には桃核承気湯が用いられることが多いと思います。吉益東洞『方極』は、「血証にて、小腹急結して上衝する者を治す」と述べており、普段から桂枝茯苓丸を服用している患者さんで月経前にイライラがひどくなり怒りが収まらなくなるような場合や、月経前に便秘になるような場合は、桃核承気湯への変更も症状の改善につながります。

胃腸障害は桂枝茯苓丸よりも当帰芍薬散の方が起こりやすい印象があるとお話しましたが、ここで大切なことは「瘀血の虚実」という観点です。体質が虚でも“瘀血の実証”ならば桂枝茯苓丸、逆に体質が実でも“瘀血の虚証”ならば当帰芍薬散が良い場合もあります。

Ⅲ 瘀血について解説をお願いします。

木村 瘀血は漢方独特の概念ですが、湯本求真『皇漢医学』は、瘀血を“汚穢なる血液”と表現し「かかる毒物は速やかに体外に排出すべき」と述べています。大塚敬節は、「慢性の疾患の際に陳旧性の病態の背景に瘀血がないかどうかという視点で考えることも大切である」と指摘しています。

瘀血の外証として湯本求真は、「体内に瘀血がある場合は皮膚粘膜などの外表に徴候があらわれる。たとえば、目の隈、舌・口唇の暗紫色、舌下静脈怒張、皮膚甲錯(鮫肌)、色素沈着、細絡などが現れる」と述べており、浅田宗伯『勿誤藥室方函口訣』は「夜間に増悪する症状は瘀血に関連する場合があります」と指摘しています。その他に、瘀血は過食と関係するとの指摘もあります。

「血の道症」も漢方独特の概念ですので簡単にご紹介します。血の道症は、「婦人にみられる更年期障害類似の自律神経症候群」と定義されており、不眠、疲労感、熱感、冷え、頭痛、めまい、腰痛、しびれ感、頻尿、便秘など様々な症状が記載されています。原因からは、内分泌性・心因性に、発生年齢

からは、若年期・中年期・更年期・老年期に分類されます。

Ⅰ 瘀血の治療について解説をお願いします。

木村 瘀血の徴候が顕著であればそれを取り除く治療を優先します。特に慢性病では瘀血を伴うことが多いため、駆瘀血剤の活用が重要になります(図8)。

体内の瘀血は外表に徴候があります。そして、主訴の改善とともに瘀血の外証や腹診所見が軽快することがあり、そうになったら随証治療を考える必要があります。また、瘀血による身体症状を治すことで、精神症状が改善する場合があります。

血の虚実とは瘀血の程度が大切ということで、桂枝茯苓丸は瘀血の強い虚証にも使用可能、また当帰芍薬散は瘀血の弱い実証にも使用可能と考えられます。このように、瘀血の程度で虚実をみることも臨床における重要なポイントになります。

Ⅰ 更年期後半の治療について解説をお願いします。

木村 徐々に更年期後半に移行すると、虚への過程に進みます。今まで安定していた更年期障害の患者さんがコロナ禍で症状が悪化し、虚の割合が増えてきた方が多くなっている印象があります。たとえば、虚への過程において十全大補湯で補うことでイライラ、ホットフラッシュが改善した症例を経験しています。活血・行気作用の川芎が含まれていることも十全大補湯の効果に影響があったと考えられます。

Ⅰ 治療に難渋する症例について、次の一手のご紹介をお願いします。

木村 ホットフラッシュ、のぼせ、イライラなどの更年期症状で、桂枝茯苓丸や加味逍遙散では治療に難渋する場合の次

の一手について症例を供覧します(図9、10)。

いずれの症例も桂枝茯苓丸、加味逍遙散を中心処方に、より実証の場合には柴胡加竜骨牡蛎湯、より虚証で加味逍遙散では胃腸障害がある場合は柴胡桂枝湯、水毒の症状で気逆が強い場合は苓桂朮甘湯を足すという調整も必要となります。

図9 ホットフラッシュ のぼせ イライラなどの更年期症状の症例①

55歳 主婦 BMI 20.9、主訴：ホットフラッシュ、冷え

【現病歴】 49歳頃から更年期障害が出現し、HRT治療を開始。ホットフラッシュはやや軽快してX-1年12月に中止。数ヵ月前から、ホットフラッシュが増悪傾向のためX年3月に受診。

【主な症状・所見】 寒がり 手足や背中が冷える、**のぼせとホットフラッシュ(発作性発汗) 頭と上半身に汗をかきやすい**、不安感、憂うつ感、忘れっぽい、めまいをしやすい、皮膚の乾燥・かゆみ あざがでやすい 爪がもろい、頸・肩・背中・腰のこり、目の周囲に隈、脈：虚実中間 浮沈中間、舌：やや紫色 薄白苔 舌下静脈怒張、腹：腹力中等度、右胸脇苦満、左臍傍圧痛、臍上悸、臍下不仁、足の冷え

【経過】

- 瘀血に伴う症状が認められたため、**桂枝茯苓丸 4g/日**を処方。
- 約1ヵ月後：「顔ののぼせは良くなっているが、後頭部の方の気持ちが悪い。嫌なことがあると動悸がしてホットフラッシュが起きやすい」。**桂枝茯苓丸に柴胡加竜骨牡蛎湯 5g/日(大黄含)**を追加。
- 追加1ヵ月後：「**柴胡加竜骨牡蛎湯**を飲んでいて調子が良い」、同処方を継続。
- 約4ヵ月後：ホットフラッシュが増悪、「顔だけでなく、頸や背中のホットフラッシュがひどい。汗が出るときには、**顔がのぼせて、頭がふらふらする感じがある**」。気逆による病態が強いと考え、**桂枝茯苓丸を苓桂朮甘湯 4g/日**に変更。
- 転方1ヵ月後：ホットフラッシュが激減し、腹診上、臍上悸および胸脇苦満も軽快。
- 以後、**柴胡加竜骨牡蛎湯 5g/日と苓桂朮甘湯 4g/日**の服用を継続、足先の冷えの訴えも少なくなり、触診上も足の冷えは改善している。

図10 ホットフラッシュ のぼせ イライラなどの更年期症状の症例②

48歳 非常勤講師 BMI 20.4、主訴：気分のムラ、イライラ、関節痛、便秘、口内炎がでやすい

【現病歴】 X-2年前から、婦人科にて更年期障害に対してHRTを受けていた。X-1年に血液検査でDダイマーの上昇を認め、HRTを中止し加味逍遙散に変更になった。X年8月に症状が残存するため受診。

【主な症状・所見】 便秘(コロコロ便) 腹満 腹痛、月経一定しない ホットフラッシュ、イライラ 怒りっぽい 気分にムラがある 忘れっぽい、食後嗜眠 食べ過ぎると胃腸の調子が悪くなる、目の疲れ 目のかすみ 目の乾燥 耳閉感、口内炎 舌がしみる、頸・肩凝り 腰痛、脈：沈 虚実中間、舌：淡紅色 薄白苔 舌下静脈怒張、腹証：腹力中等度 右胸脇苦満 左臍傍圧痛 小臍不仁、足の冷感あり

【経過】

- 月経不順の際に**加味逍遙散**の服用で症状改善のエピソード(30歳代)があり、今回も加味逍遙散を数ヵ月間服用していたため、**加味逍遙散 6g/日(分2)**を継続。
- 1ヵ月後：「お腹の調子が悪いことがある。心窩部痛を感じることもある」、地図状舌で両側胸脇苦満と心下痞硬を認めた。**柴胡桂枝湯 6g/日(分2)**を処方。
- 柴胡桂枝湯服用1ヵ月後：「柴胡桂枝湯を服用すると胃腸の調子がよい。イライラもなくなり、関節痛もない」。以後、胃もたれや歯痕が診られるときは、**六君子湯 6g/日**などの併用で体調は安定している。

図8 虚証の瘀血の症例

45歳 会社員 BMI 20.3、主訴：風邪をひきやすい

【現病歴】 本年1月から2週間に1回のペースで風邪をひくようになり、5月に受診。

【主な症状・所見】 食欲は自身で制限、便秘、腹満、暑がり・寒がり、**月経：一定せず経血量多い 経血塊 月経前にイライラ 不正出血**、風邪をひきやすい 疲れやすい 全身 体が重い、浮腫足、立ちくらみ めまい、咳痰が絡む、食後嗜眠 げっぷ 呑気症、目の疲れ・乾燥 口唇乾燥 皮膚乾燥、**目の隈**、首肩背中のこり 腰痛、足の冷え、脈：沈虚、舌：淡紅色、薄白苔、齒痕 **舌下静脈怒張**、腹：腹力中等度、心下痞硬、右胸脇苦満、臍上悸、**両側臍脇圧痛**

【経過】

- 虚証で脾虚、瘀血の徴候が顕著に認められたため、**桃核承気湯 6g/日**を中心に、めまい時には**半夏白朮天麻湯**を処方。
- 鉄欠乏性貧血時には**十全大補湯 7.5g/日**を使用して体調は落ち着いた。

ご講演を終えて

― 今の医療における漢方の必要性を再認識しました。

木村 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) は医療現場を混乱させ、変化させていることはもちろんですが、患者さんが置かれている環境も大きく変化させました。たとえば、在宅勤務や外出制限によるフレイル状態の進行は顕著ですし、新たな生活様式に伴うストレスが招く様々な症状は、多くの患者さんの不調にもつながっています。

このような患者さんの治療に、心身一如を基本とする随証治療がいかに大切であるかを身に沁みて感じました。さらに漢方は、不調をかかえながら辛い日々を過ごしておられる患者さんに寄り添いながら、二人三脚での治療ができることも大きな利点だと思っています。

― 各回ともに多数の質問が寄せられており、大きな反響があったと思います。

木村 非常に多くのご質問を頂戴し、諸先生にご興味をお持ちいただいていることを実感しました。特に本シリーズで

は、ご紹介した処方、いわゆる“現代の口訣”を考えるべく、その時代に即した臨床経験を共有できる講演会を意識しました。様々な質問を通じて、WEB上でも多くの先生と交流することができたと思います。

ご理解いただきやすいように“みせかけの腎虚”“眠る力”といった造語も交えながらお話ししたので、戸惑われた先生がいらっしやったかもしれませんが、“withコロナ”の今に即した考え方に共感していただけると幸いです。

― 最後にご視聴された諸先生、読者の諸先生にメッセージをお願いします。

木村 目の前の患者さんの診療経過を診ながら、並行して古典の記載をフィードバックすることで臨床の幅が広がると思います。長年の歴史の遺産をきちんと受け継ぎ、さらに後世に繋ぎ発展させていくことが、今の時代に生きるわれわれに課せられている使命であると思っています。

そのためには、今回ご視聴いただいた諸先生、本誌の読者の諸先生を含め、多くの先生と治療経験を共有することで、今も不調を抱えておられる患者さんの治療に貢献したいと思っています。

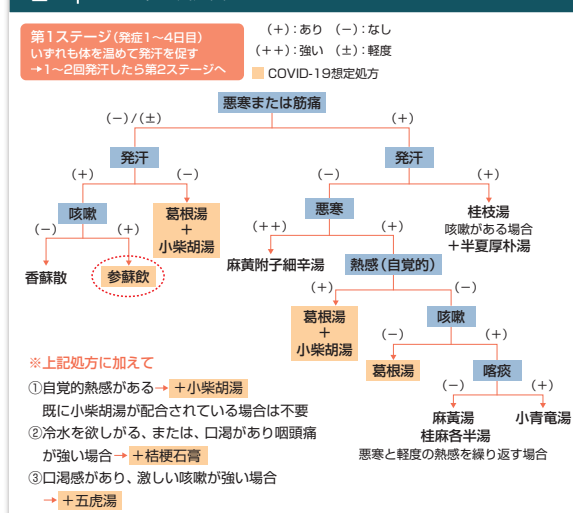
取材：株式会社メディカルパブリッシャー 編集部 写真：山下裕之

お詫びと訂正

phil漢方 85号 (2021年10月1日発刊号)に掲載されたSpecial Interview「激変が続く医療に対する漢方の可能性 ～人參養榮湯が現代医療の課題に対してできることは何か～」におきまして、図2および図8に表記の誤りがございました。ご愛読いただいている先生、取材並びに資料をご提供をいただきました加島雅之先生にお詫びし、ここに訂正いたします。

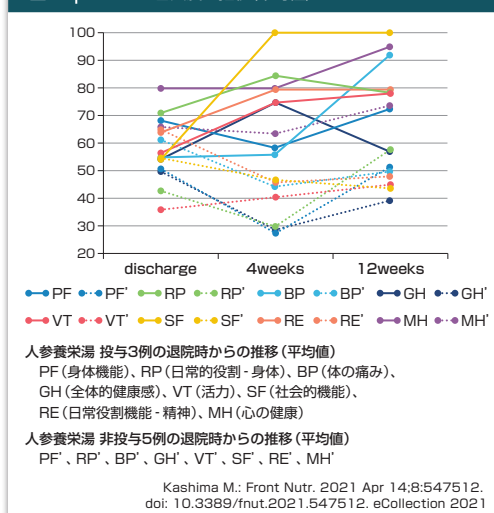
phil漢方編集部

図2 | 2020年 上気道炎ストラテジー -COVID-19からインフルエンザ・普通のカ



訂正箇所：参蘇飲の背景色 (青→オレンジ)

図8 | SF-36の各尺度の推移 (平均値)



訂正箇所：グラフ中のVT、VT'を追加