

# しよしや通信

○役に立つ漢方のお話 その2

vol.7 平成24年1月

あけましておめでとうございます。今年はいいい年になることを祈りたい。どなたも同じお考えだと思います。私ども書写病院は地域医療を通じてみなさまのお役に立つよう精一杯の努力を続けて参ります。よろしく願いいたします。

お正月にお屠蘇はつきもの、召し上がられましたでしょうか。一般にお屠蘇といいますと、正月の祝いの酒ですが、本来は「一人これを呑めば一家病無く、一家これを呑めば一里病無し」と言われる、邪気を払って長寿を願う薬酒です。2000年前の中国の漢方の名医、華佗の考案した屠蘇散とよばれる漢方薬を酒に浸して作ります。山椒・細辛・防風・肉桂・乾薑・白朮・桔梗などを成分にしている、これらは、病院で使っている漢方薬の材料でもあります。屠蘇散は街の薬屋さんでも売っているようです。一度お試し下さい。

では、今年の院内での健康教室「役に立つ漢方の話」の続きを読んで下さい。

## 芍薬甘草湯 (しゃくやくかんぞうとう)

こむら返りによく効く漢方です。その他にも生理痛(月経困難症)、胆石、尿管結石、ぎっくり腰にも効きます。体のあちこちがキューツとなったときに使われます。

こむらがえりになってから、あるいは起こりそうな時に頓用として服用します。夜中や明け方に起こる時は寝る前に服用しておく、その翌日から効きます。普段運動しない人がゴルフをすると足がひきつってしまいます。芍薬甘草湯を前もって服用しておく、ゴルフの成績がアップします(かも)。

この薬は1日3回を長期に服用を続ける薬剤ではありません。甘草を多く含むために低カリウム血症、浮腫、血圧上昇の出現の可能性があります。漢方薬にも副作用があります。

## 香蘇散 (こうそさん)

風邪をひく前に飲む風邪薬です。紫蘇の葉やミカンの皮が入っていて飲みやすい風邪薬です。胃腸虚弱で神経質の人の風邪の初期というのが目標です。体の弱い人、高齢の方の風邪のひきはじめに使われます。あらかじめ渡しておいて、風邪をひきそうなときに服用できるようにしておく方がよろしいです。

この薬にはもう一つの効き目があります。気剤といって元気をつける働きがあります。初老期うつ病に効きます。昔、加藤清正が朝鮮出兵の際、長期間籠城することになってしまい、多くの兵士がうつ病になったそうです。このとき、陣中の医師が兵士のために香蘇散を用いたとのこと。

## 加味逍遙散 (かみしょうようさん)

更年期障害の不定愁訴によく効きます。月経不順、月経困難、更年期障害、血の道症に

使います。「カースー病」といって、更年期障害でカーッと熱くなりスーと冷えるのによろしいです。昔の漢方の医学書に『貧血気味で疲れやすく、体が熱ばんで、悶え苦しく、頭が重くてめまいがし、胸騒ぎや心悸亢進がして、のぼせて頬が赤くなり、微熱が出たり、汗が出たりして、食欲がなく、疲れて横になることを好み、血と熱が絡み合って月経不順となり、ゾクゾクと寒気がしたかと思うとカーッと熱くなるものを治す。』とあります。更年期障害に効きそうでしょう。

#### **苓桂朮甘湯**（りょうけいじゅつかんとう）

めまいに第一選択です。立ちくらみのような、あまり激しくないめまいに用いますし、メニエル病などの回転性のめまいにも使われます。めまいの時に飲んでもすぐ効きますし、長く飲んでおくと予防にもなります。

よく効いた一例を紹介します。タイトルは「めまいに一番、苓桂朮甘湯」です。当時 78 歳の男性です。昭和 56 年頃からめまいが出現するようになってきていて、長年、外来にてめまいの薬や注射を続けていました。症状は1週間に1～2回、いずれも軽度であります。昭和 63 年に私の担当となり、苓桂朮甘湯の服用を開始していただきました。直後よりよく効き、それまで続いていためまいは全くなくなりました。また、時々服用していた眠剤も少なくなりました。「漢方薬はこんなに効くのか!!」、と思ったのは、私でした。私が漢方の勉強を始めるきっかけになりました。余談ですが、毎日のように病院に来てくれたのに、月に1、2回の通院となって売り上げは減ってしまいました。

#### **大黃甘草湯**（だいおうかんぞうとう）

便秘症、常習便秘に広く用いられます。大黃と甘草の2つの生薬で構成されています。大黃は強力な下剤でして、非常に攻撃的な薬で將軍の別名があります。甘草は守備の薬で国家老とも呼ばれています。大黃の強い作用を甘草がつつみこんで調整しています。今の国難の時期、大黃（將軍）と甘草が（国家老）がこの国をしきってくれたら良かったのになあ、、、と思います。

23 歳の女性が便秘が続いているとのことで来られました。市販の便秘薬を20錠ほど飲んで便通があります。ただし、薬の効き目で、お腹がキューと痛くなります。飲まないとお腹のままです。そこで大黃甘草湯の服用を開始してもらいました。ちょうどよい便通となって、お腹も痛くならず、喜んでいただきました。

#### **苓姜朮甘湯**（りょうきょうじゅつかんとう）

冷え性に漢方はよく効きます。冷房のために夏の方が困る方が、たくさんいらっしゃいます。冷えのための漢方はたくさんあります。

腰から下がしんと冷える時にこの苓姜朮甘湯がよろしいです。

「腰から下の方が水中に座っているように冷え、あたたかも五千個の銅銭(20kg)をつけているように重く感じる時に苓姜朮甘湯がよい。」とされています。

#### **当归四逆加呉茱萸生姜湯**（とうきしぎやくかごしゅゆしょうきょうとう）

漢方エキス剤の中で最も長い処方名です。読めて、書けて、使えれば一人前と言われま

す。手足の先の冷え、冷えが強くて皮膚の色がの悪いときにもよろしいです。しもやけ、頭痛、下腹部痛、腰痛によろしいのですが、すべて冷えのために調子が悪いときに使います。冷え性では服用を続けておくと腹が温まり、手足の冷えが改善してきます。しもやけを治すだけでなく予防の効果もあります。冷えておこる下腹部痛や腰痛にも効きます。

#### **補中益気湯**（ほちゅうえっきとう）

元気になる薬です。中（胃、腸）を補って気を益す、薬の名前を見ていただだけでも元気になりそうです。胃腸の働きを丈夫にして元気をつけます。この薬を使うのにはいくつかの目標があります。

- 1)手足倦怠：手足が落ちるようにだるく、力が無い
- 2)言語軽微：声に力が無く弱々しく、聞こえにくい
- 3)眼勢無力：眼の開きが小さく、眼球、まぶたに力が無い
- 4)口中生白沫：喋っている時に口の中に小さな白い泡がたまる
- 5)食失味：何を食べてもパサパサとして味が無くあまり食べない
- 6)好熱湯：どんなに熱があっても熱い者を好む

この目標に従って、元気のない時に使います。仕事が忙しすぎて、風邪の治りかけで、昨日まで入院治療していて、そしてがんの病気の時にでも、とにかくしんどい時に使います。

漢方は体質、体調に合わせて使用するとみなさんのお役に立てます。ご希望の方は外来でご相談下さい。