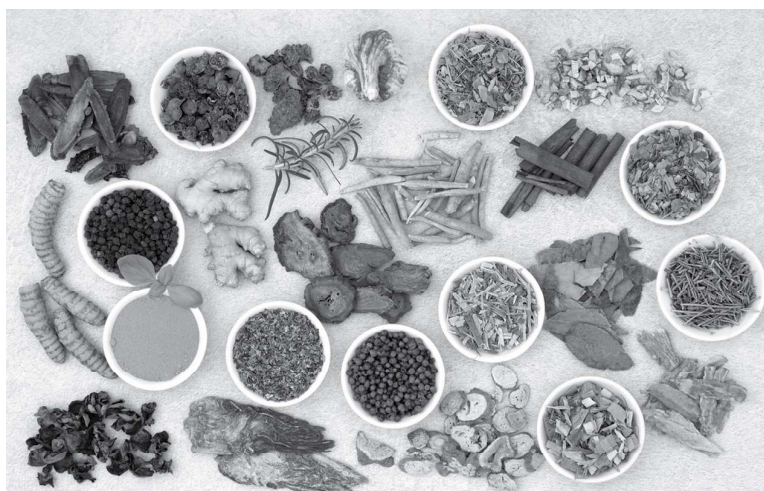


01. 漢方とは



漢方の基本の考え方は「人間の体も自然の一部」です。
体の一部分だけにスポットを当てるのではなく、体全体のバランスを見直すという特徴があります。

また、体質や生活習慣から見直して、整えるため未病の改善にもつながります。

漢方と西洋医学の違い

「病気を治す」という目的は同じですが、治療方針が漢方医学と西洋医学では異なります。

◆西洋医学

西洋医学は分析的な治療といえる医学で、検査などにより病気の原因を探し、その原因を取り除く治療をします。

西洋薬は、単一成分でできているため、単一の原因による病気などにピンポイントで作用することが特徴です。

◆漢方医学

漢方医学は総合的な治療といえる医学で、病気をバランスの乱れと考え、漢方薬を使って体全体を整える治療をおこない、症状を改善します。

漢方薬は複数の成分からできているため、複数の異常に対して対処できることから、複雑な病態に幅広く対応できることが特徴です。

02. 漢方の必要知識



五行理論

五行理論とは

五行理論は漢方医学（中医学）の最も重要な基礎理論です。

自然界相生・相剋関係がバランス良く働くと、自然の秩序が保たれて、人間が健康に生きることができるといわれています。

まず、五行とは^{もく}木・^か火・^ど土・^{きん}金・^{すい}水という5つの要素を意味しています。

五行理論とは、自然界に存在するすべてのものを木・火・土・金・水に分類する理論です。漢方治療では、さまざまな物質や諸器官を上記の5つに合わせて分類して、治療や症状の診断に応用しているため、漢方を理解するのに欠かせない基本の考え方です。



< 五行の性質 > 木

人間の体では、木=肝・胆となります。

特性 「曲直・条達」：樹木が成長することで、伸展・上昇などの意味をあらわす

- 特徴**
- * 外からの力により、湾曲したりまっすぐ伸びたりするのが樹木の特徴である
 - * 自然界の現象に曲直の特徴があるのは、木の範囲に属する
 - * 人の四肢が曲がったり伸びたりするのも木の作用である

< 五行の性質 > 火

人間の体では、火=心・小腸となります。

特性 「炎上」：火が燃えることで、温熱・上昇などの意味をあらわす

- 特徴**
- * 物が燃焼して、過度に旺盛になって燃え上がるのは火の特徴である
 - * 過度に亢盛こうせい（気持ちや病気の状態が高ぶること）するものは火に属する
 - * 人が高熱を出したり、かんしゃく持ちで怒りやすいのは一般に火気が亢盛したもの
 - * 高熱を出したり、かんしゃくを起こすのは、亢盛緊張の状態になっている

< 五行の性質 > 土

人間の体では、土=脾・胃となります。

特性 「稼穡かしょく」：播種、収穫など農作物と関連して万物を生かす

- 特徴**
- * 自然界の物質は土の上に載っており、それが土の特徴である（承載）
 - * 夏は土に属している
 - * 金、木、水、火の作用は、承載を基盤として生じるもので、土以外の他の4つにはないため、土は五行の中で最も重要なものとして「万物の母」といわれている

相剋関係

五行における相剋関係は、お互いを抑制する働きのことです。

相生関係だけでは膨れ上がっていく一方になるため、相克関係が存在します。

木は土から養分を奪い、土は水を吸収し、水は火を消し、火は金属を溶かし、金属は木を切り倒すのです。

木剋土（木は土を抑える）→土剋水→水剋火→火剋金→金剋木の順に循環し、次の相手を制御するように作用します。

相剋関係	イメージ
木剋土（木は土を抑える）	植物は土をやぶって出てくる、木が土砂崩れを防ぐ、草木は土に根をはって土の養分を吸収する
土剋水（土は水を抑える）	土は水を吸収して、せき止める
水剋火（水は火を抑える）	水は火を消す
火剋金（火は金を抑える）	火は金属を溶かす
金剋木（金は木を抑える）	金属（釜・ノコギリなど）は木を切り倒す

相剋関係では、五行のうちの一行為どれも、

「我が剋す＝相手を抑制する存在」でありながら、「我を剋する＝自分が抑制される存在」でもあります。

「木剋土（木が土を抑える）」の関係では、

「木＝“相手を抑制する側”」「土が“抑制される側”」です。

また、「金剋木（金が木を抑える）」の関係だと

「木＝“抑制される側”」「金が“相手を抑制する側”」となります。

◆ 相生・相剋関係の両方で、バランスが保たれている

相生・相剋関係がバランス良く働くと、自然界の秩序は保たれ、人間も健やかに生命活動をおこなうことができます。

寒熱の症状の治療方法

熱証の治療方法

熱証の基本治療は、冷やすことです。それを「清熱」といいます。

◆急性期の症状

せつこう ちも おうれん こうこう さいこ
石骨・知母・黄連・黄芩・柴胡などの清熱薬で治療をします。

これらの生薬は、精神的な興奮による熱感にも対応しています。

◆熱や炎症が消化管に入って便秘を発症している時の治療

「清熱・瀉下」の薬能を持つ黄金と芒硝を配合した「蒸気湯類」を使用して治療します。

◆原因が内部の問題である「内因」の場合

熱証の原因が内部の問題である「内因」の場合は慢性の症状です。その場合、「内因」を改善する根本的な治療が必要となります。

- ① 体を冷やすための水が不足している「陰虚」「虚熱」
→滋陰（麦門冬・地黄など）
- ② 炎症を抑える能力が低下して、組織を修復する材料が不足している「血虚」
→補血（地黄・しゃく薬・当归など）
- ③ 血が老廃物など炎症の原因を含んだまま滞る「瘀血」
→駆瘀血（桃仁など）

陰陽理論



陰陽理論とは

陰陽理論とは、古代中国の思想に由来し、万物を「陰」と「陽」に分ける考え方です。その陰陽理論に五行説を組み合わせたものが陰陽五行説です。東洋哲学の根源的世界観を示し、体内の陰陽五行のバランスさえ整えられれば、あらゆる病気や体調不良は改善されるとされています。

陰陽理論の「万物は陰と陽という相反する性質に分かれる」と考えるものに対して五行説は、「万物は木・火・土・金・水の5つの元素で構成されている」と考えられている思想です。

五行説についてはこれまでも登場していますが、陰陽理論も漢方、そして東洋医学を取り扱う上で根源的な思想になるためしっかりおさえておきましょう。

陰	静的	地、水、夜、秋、冬、女性、内面、下部、寒、重い、沈下、湿潤、抑制
陽	動的	天、火、昼、春、夏、男性、表面、上部、熱、軽い、浮上、乾燥、興奮

このように相対的なものが挙げられます。

陰は女性、陽は男性と性別により分けられています。

五臓理論

五臓とは

五臓はもととなる五行説と関係しており、五行説は自然界の森羅万象を「木・火・土・金・水」の5つに分類した哲学です。

漢方では人間は自然界の一部と考えられており、五行説を人間の体にも応用したものが五臓です。

人間の体は五臓六腑で成り立つとされています。

五臓は「肝」「心」「肺」「脾」「腎」であり、身体の部位よりも広い意味で使われます。

身体のあらゆる機能や役割、臓腑、部位を大まかに分けた考え方です。

六腑は「胆」「小腸」「胃」「大腸」「膀胱」「三焦」と分けられますが、西洋医学のように内臓を「物質」と考える場合とは異なり、臓腑を生理機能の面から捉えています。

また、五臓はお互いに支配の関係にあり、いずれかの臓器で異常が起これば、関連した他の臓器にも影響が出る事が多くあります。各内臓には働きや、病んでいる時のサインが現れます。

肝

特 徴	脾に強く肺に弱い、腎が親
肝の異常サイン	<ul style="list-style-type: none"> * 怒りっぽくなる * 筋がけいれんしやすい * 精神が不安定 * 目の異常

肝は病気に対して抵抗する機能を発揮する働きがあります。

血液を貯蔵し、全身の血液分布を調節します。

また、中枢神経系、つまり自律神経の活動と関係があり、ストレスを受けたり機能が低下すると怒りやすくイライラするなどの神経症状が現れます。

循環、代謝、発散、解毒や感情をコントロールしています。

爪や目、涙、筋腱も分類されているため肝の機能が低下すると爪が割れやすくなったり、目や筋肉に異常が出やすくなります。

八綱分類による治療方針

病気の位置を表と裏の関係から考え、状況に合わせた治療を行います。体内の陰陽のバランスがどのように崩れているかを把握することにより、「証」の判定をおこないます。

- *病気の位置を表す「表証・裏証」
- *病気の性質を表す「熱証・寒証」
- *病気の勢いを表す「実証・虚証」

このように表され、「証」の組み合わせが「表熱実」「表熱虚」「表寒実」「表寒虚」「裏熱実」「裏熱虚」「裏寒実」「裏寒虚」の8つに分けられ、これを「八綱分類」といいます。

八綱分類：「表熱実」「表熱虚」「表寒実」「表寒虚」
「裏熱実」「裏熱虚」「裏寒実」「裏寒虚」

◆ 治療方針

病気を八綱分類で捉え、大まかな治療方針を決めていきます。漢方は特効薬ではなく、人間本来の免疫力の向上や補完が重要なため、より適した生薬の選択を行うために八綱分類を活用します。また、例えば“実”の中にも更に強弱があるように、パターンにとらわれすぎるのではなく、基本方針として用いるようにする点が重要です。

大まかに捉え、総合的な治療を行うことで西洋医学では治療が難しい病気にも対応できるのが漢方・東洋医学の特徴ですので表裏、寒熱、虚実を押さえておきましょう。



気の漢方薬

気とは、前述の通り、目に見えない生命エネルギーのことをいい、「元気」「気力」「気合」から体の機能を調整する自律神経の働きに近いと考えられています。そんな気の不調は、以下の3つが挙げられます。

気 虚	気の不足が原因
気 滞	気の滞りが原因
気 逆	気の循環異常が原因

気 虚

気虚は気が不足している状態のことを意味し、気がより不足した状態を陽虚ようきょといいます。陽虚おんくは温煦の作用が低下することで、冷え性が現れます。気虚の主症状としては無力感、疲労感、食欲不振、だるさ、病気への抵抗力の低下などが挙げられます。

気虚や陽虚に陥る原因としては、過労や睡眠不足、老化以外にも、先天的な消化器官の弱さや長期間の病気による気の不足によって引き起こされます。

気は食事や呼吸、休息で生産され、心身の活動により消費されます。そのため、消費より生産が上回っていない場合や、食事の消化具合により気虚になるといわれています。

◆改善方法

気虚を改善する漢方薬は補気剤と言います。
人參にんじん、黄耆おうぎ、白朮びやくじゆつ、茯苓ふくりよう、甘草かんぞうなどの気を補う効果がある生薬が使用されるもので、基本薬として、四君子湯から六君子湯、啓脾湯、補中益気湯などです。



漢方薬の服用方法

漢方薬には独特の服用方法があるものもあります。

服用方法を間違えると、効果がでないだけでなく、病気を悪化させる可能性もあります。

この場合、副作用というよりも証の見立てが誤ったことになるため、漢方医学では、これを「誤治」といいます。

誤治を避けるためにも漢方薬は正しい方法で服用しましょう。

手順

1. 最初に水または白湯を口に含む
2. 口に含んだ水または白湯の上に漢方薬を上手にのせる
3. 口に含んだ水または白湯と漢方薬を飲み込む
4. 更に、水または白湯を飲む

Point

- * 1の段階では水または白湯を飲み込まない
- * 2の段階では漢方薬の開け口を水または白湯につけないよう気を付ける

市販の漢方と処方される漢方の違い

市販で入手できる漢方薬は、配合されている生薬の量が病院や漢方薬局に比べ、半分ほどと少なく、効果もゆるやかといわれています。

ただし、葛根湯と小青竜湯は処方箋と同じ分量といわれています。

病院や漢方薬局では、保険診療の場合は生薬が制限されますが、保険適用外だと多くの生薬を入手することが可能です。しかし、その分値段も高くなります。

03. 症例別の漢方薬



各症状の内容・漢方処方（漢方薬の名前）を説明します。

食欲不振

食欲不振には、個人差や程度が異なります。②③に当てはまる方はすぐに治療が必要です。

- ① 量が入らない
- ② 無理して食べるが、すぐにお腹がいっぱいになる
- ③ 食事を見るのも嫌と感じ、箸を持つ気にもなれない

りっくんしとう 六君子湯

胃腸の働きを良くする「しくんしとう四君子湯」に胃の中の「水」の停滞を改善する「にちんとう二陳湯」を加えて消化器系の機能を高める処方になっています。

食欲不振以外にも、胃もたれ・胃痛・嘔吐などの症状の人にも処方されています。

漢方薬に含まれる6つの生薬（人参・半夏・茯苓・朮・陳皮・甘草）を6人の君子に見立てて「六君子湯」という名前がついたといわれています。

◆配合生薬

人参そうじゆつ・蒼朮ふくりよう・茯苓はんげ・半夏ちんび・陳皮たいぞう・大棗かんぞう・甘草しょうきょう・生姜