

す。特に子どもや高齢者は dehydration になりやすく、水分をしっかり摂ることがベストですが、サポートとして白虎加人参湯を用いても良いでしょう。28 番で出てきた小柴胡湯と合わせて使っても OK です。

単剤なら子どもで3包、大人なら4包を1日に、小柴胡湯と合わせるなら子どもでそれぞれ2包、大人でそれぞれ3包を1日分とします（個人的にはもっと多くても良いくらいですが）。これも服用はせいぜい数日にとめます。

30. 微熱があり少し寒くてだるい風邪に麻黄附子細辛湯 マオウブシサイシントウ

風邪で熱は 37.5 度くらいでそれほどなく、特徴的な症状も乏しい。でも疲労感ばかり強くてちょっと寒いかも…。そんなときは麻黄附子細辛湯の出番です。3～4 時間おきに1包、1日4包前後を使います。

結構元気が出ますが、あまり飲みすぎると麻黄と附子の副作用で動悸やしびれなどが認められるようになります。私は疲労感の強い風邪に罹患することが多く、麻黄附子細辛湯を良く使っています。ただ、調子に乗って飲みすぎて動悸がすることも度々…。妊娠や授乳時には使用しないようにしてください。

31. いわゆる風邪に参蘇飲 ジンソウイン

ガタガタ寒気がする時期は過ぎ、喉や頭が風邪っぽくて咳も…という、誰がどう見ても「風邪ですね」と言われるタイプには参蘇飲が良いでしょう。漢方薬における総合感冒薬のような存在です。

1日6包分3で数日間の投与とします。漢方薬の勉強が進むと、参蘇飲を基本処方にして、頭痛が強ければこの漢方を、咳が強ければこの漢方を、などのように併用してカスタマイズできるようになります。

32. フラッシュバックに神田橋処方

フラッシュバックとは、昔あったつらい出来事が「バツ」と湧き出るように思い出されてしまうことです。この処方の適応は、精神科の診断基準である DSM（2019 年時点での最新版は DSM-5）にある PTSD のフラッシュバックに限らず、もっと日常的なものも含まれます。要するに、心的外傷体験が瀕死の重傷や性被害のほかにも、会社での叱責や友人同士のケンカ、学校での級友の心無いひと言といったレベルのものでも、バツと湧き出るつらい出来事であれば適応になります。

神田橋処方は「四物湯 + 桂枝加芍薬湯」を基本とします（それぞれ2包/day 程度）。変法として、四物湯を十全大補湯と、桂枝加芍薬湯を小建中湯や桂枝加竜骨牡蛎湯などに入れ替えるものがあります。2週間くらいでフラッシュバックの頻度が減ってきます。

33. 単なる不眠に酸棗仁湯 サンソウニントウ

「単なる」という表現は良くないかもしれませんが、どう見ても程度の軽い不眠であれば、酸棗仁湯という漢方の睡眠薬が合います。最初は1日6包分2夕食後・就寝前でガンガン使います。比較的早期に効果が現れるので、量を減らします。2週間経っても改善しなければ、この漢方が合わないタイプの不眠です（冷えが強ければ、もともと合いにくい）。

34. “プチうつ” に香蘇散 コウソサン

香蘇散は、軽く気を晴らしてくれます。気分が何だかモヤモヤしているときに良いでしょう。紫蘇の葉っぱが生薬として含まれているので、顆粒が紫色をしています。ただ、作用が弱めなので、強い抑うつにはこれ一本

大事なことは、それぞれの要素が独立変数として動くわけではなく、相互に影響し合っているということです。簡単なイラストにするとこのようになります。

気と血と津液は、精という水源から生まれる川のような存在

気と血と津液はお互いに支流でつながっている



ここは混乱しやすいところですので、漢方の臨床では常に意識していなければなりません。この場合の相互作用は、ひとつの要素の中の不足と停滞との相互作用でもあり、要素間での相互作用でもあります。血と津液は似たもの同士（ルーツは同じ）なので、気と血に絞って説明しましょう。

ひとつの要素の中の相互作用とは、「気虚は気滞を合併し、気滞は気虚を合併する」、「血虚は瘀血を合併し、瘀血は血虚を合併する」ということです。

川の流れをイメージしてください。水量が不足すると、水の流れも二次的に停滞してしまいます。そして、流れが一部で滞ると、その先の水量も二次的に減ってしまいます。時間経過とともに病態がどんどん複雑になっていくのです。

❖ 精の異常

気、血、津液という水脈をたどっていくと、^{せい}精という水源に行き着きます。“源”であるため、異常は“不足”のみです。

精の不足は^{せいきよ}精虚と言ひ、発育の遅れや早期の老化をもたらします。気、血、津液が細ってしまうというイメージです。治療は水源を豊かにする^{えき}益精を行ないます。気や血や津液を補ってもなかなかパツとしないときや、年齢依存的な問題には、益精を行なうと改善する場合があります。

精虚の具体的な所見

発育の遅さ	白髪
脊柱や関節の変形	皮膚萎縮
白内障や視力低下	耳鳴や聴力低下
腰の重だるさ	認知機能低下
易転倒性	神経反射の衰退
歯のぐらつき	稀発月経や無月経

❖ 気・血・津液の相互作用

ここまでの病態と治療をまとめておきます。

身体構成要素	病態	名称	治療
気 (機能・エネルギー)	不足	気虚	補気
	停滞	気滞	理気
血 (栄養・内分泌)	不足	血虚	補血
	停滞	瘀血	駆瘀血
津液 (細胞内液と細胞外液)	不足	津虚	生津
	停滞	水滞	利水
精 (生命の源)	不足	精虚	益精

サンソウニントウ

酸棗仁湯：酸棗仁、茯苓、甘草、知母、川芎

漢方における代表的な睡眠薬です。^{サンソウニン}酸棗仁がキーになっており、これを大量に使うことで補血（特に心血虚に対して）と^{あんしん}安神を図ります。^{フクリョウ}茯苓で安神をサポートし、^{ちも}知母は^{せいねつ}清熱と^{せいしん}生津に働きます。

眠りが浅くて中途覚醒もあるときに用いますが、知母の作用を考えると、ほてりやのぼせといった熱、特に虚熱があるとなお良いです。ただし、入眠困難に用いる人もおり、中途覚醒でも入眠困難でもどちらでも良いのかもしれませんが。

いずれにしても酸棗仁湯を単剤で使うなら添付文書通りの量では効きづらく、投与量を増やすか他剤と併用するか、という方法を取ります。また、含まれる^{センキョウ}川芎が合わない患者さんもいます。川芎は上半身の血流を促進させると言われますが、それによって興奮してしまうためです。

基本的には心血虚を改善する漢方薬なので、動悸がして不安な状態にも使うことがあります。動悸の一部に血虚が関与しているので、そのタイプであれば効果を示すでしょう。

カンバクタイソウトウ

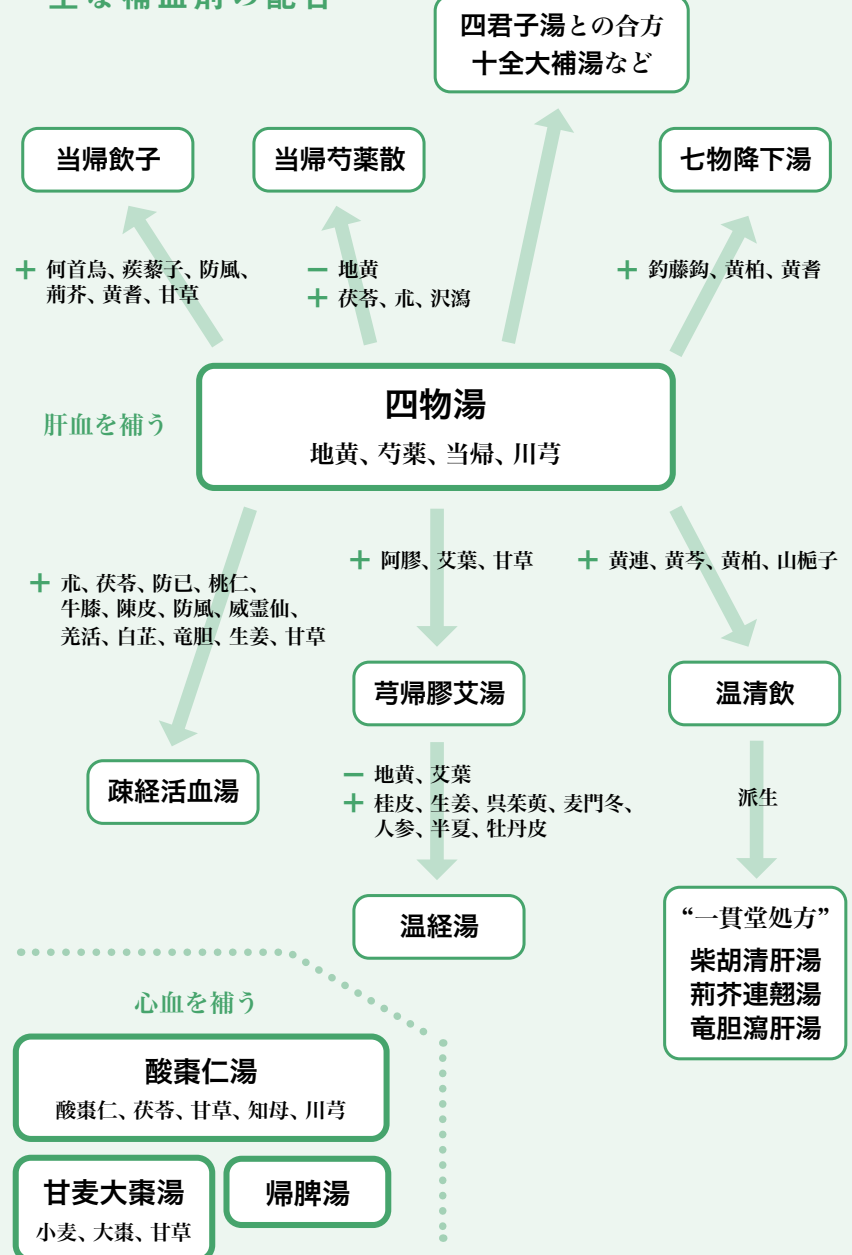
甘麦大棗湯：小麦、大棗、甘草

これも心血虚に対して用いる漢方薬です。補血と^{あんしん}安神作用を持つ^{ショウバク}小麦が大量に含まれ、^{タイソウ}大棗（安神）と^{カンゾウ}甘草（補気）がサポートに回っています。

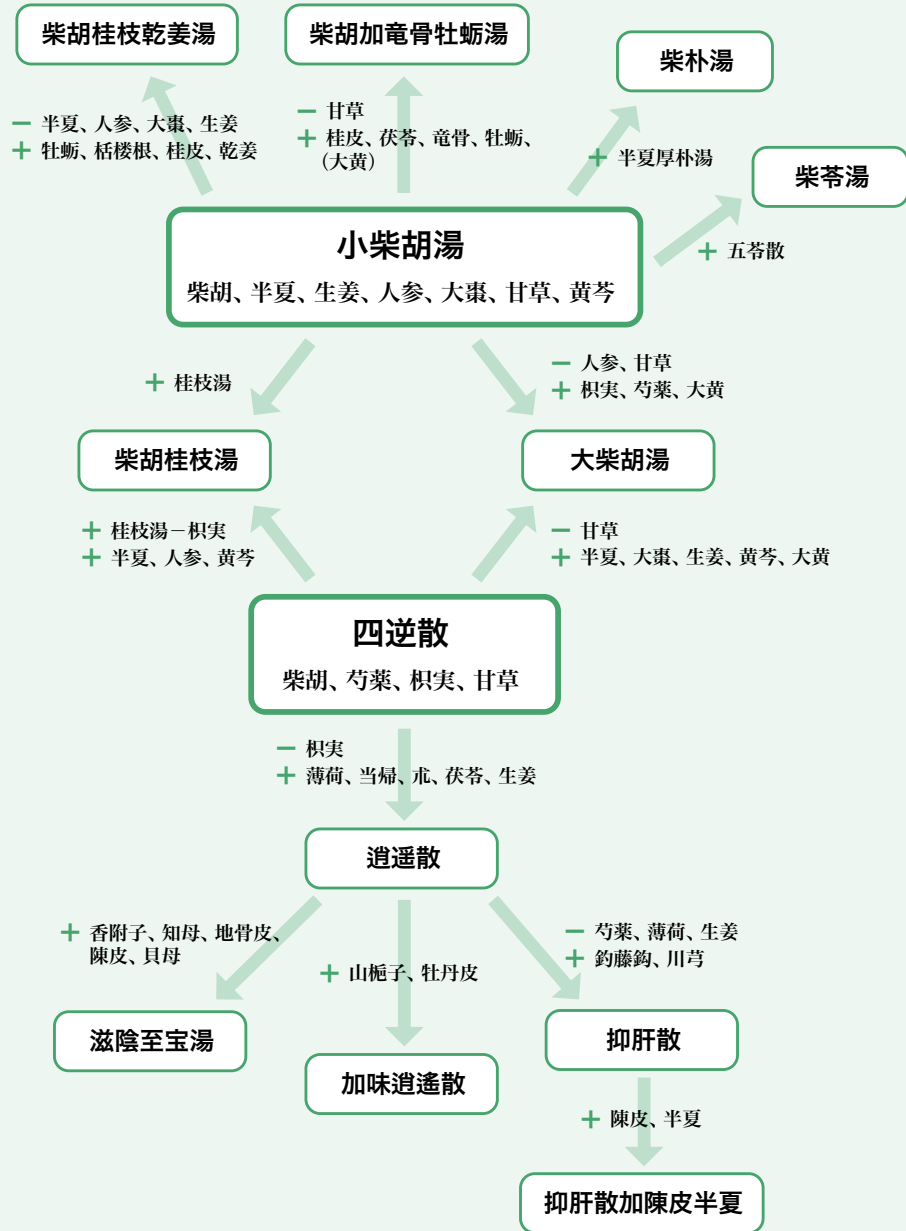
心をうるおし、神を心に誘導することで、強い不安、焦燥、不眠などに有効です。勝手に涙が出てくるなど、不安や悲哀のコントロールが効かなくなっている状態に向きます。子どもの夜泣きにも使われます。イライラや怒りといった強い熱には向きません。

「甘いものを食べるとホッとする」と言いますが、甘麦大棗湯はまさにそれです。ナツメ（大棗）のパンケーキ（小麦）を想像すると良いかもしれ

主な補血剤の配合



主な疏肝解鬱剤の配合 その1



い場合は大黃を含む方が高い効果を見込めます。ただ、下痢してしまう恐れがあるときは、含まない方がもちろん安全です。

ただし、小柴胡湯と同様、この柴胡加竜骨牡蛎湯も柔肝の配慮がありません。そのため、長期に使用するのであれば四物湯や六味丸などを合わせましょう。偉そうに言っていますが、私は柴胡加竜骨牡蛎湯で見事な肝機能障害を出してしまった過去があります。

サイ コ ケイ シ カンキョウトウ
柴胡桂枝乾姜湯：小柴胡湯 - [半夏、人参、大枣、生姜] + [牡蛎、栝楼根、桂皮、乾姜]

上述の柴胡加竜骨牡蛎湯と同様ですが、人参や大枣や茯苓が無くなっているため、補気はあまり考慮されていません。乾姜が入ることで祛寒作用が強まり、また栝楼根で生津をある程度行ない、特に口渴を改善します。やや“寒”のある人向きになっていると言えるでしょう。そのため、当帰芍薬散や十全大補湯を柔肝も兼ねて併用することが多く、かつ相性もとても良いものとなっています。

柴胡桂枝乾姜湯ですら“重い”場合は、よりマイルドで軽い気血双補作用を持つ桂枝加竜骨牡蛎湯が適任です。上述の柴胡加竜骨牡蛎湯、ここで述べた柴胡桂枝乾姜湯、そして桂枝加竜骨牡蛎湯の3種類は、熄風を行なえる漢方薬として押さえておきましょう。

カ ミ キ ヒトウ
加味帰脾湯：帰脾湯 + [柴胡、山梔子、(牡丹皮)]

気血双補剤の項 (p.90) で述べたように、補気に加え心血虚をカバーして不安や不眠への効果を強めた漢方薬です。柴胡が加わることで疏肝解鬱作用が強くなっています。当帰と酸棗仁がしっかり柔肝を行ない、かつ酸棗仁、竜眼肉、遠志、茯苓、大棗が安神作用を担います。気血両虚、特に

6-5 身体化の漢方薬治療

⑤ 胸部症状

胸部症状として動悸と胸痛を取り上げます。いずれも明確な身体疾患を除外することを前提としてください。これらはストレスや緊張による場合は、**気滞・肝気鬱結**が大きく関与しています。また、**水滯**が“心”の正常な活動を邪魔することも多々見受けられます。

そして、[心気虚±寒]や[心血虚±熱]によって**心神不安**となり動悸に結びついたり、その虚が停滞を招き痛みをもたらすことがあります。虚によって痛むことを“**不栄則痛**（栄えざれば則ち痛む）”と言うのでしたね。これは不足が二次的な停滞を生むという原則を表しています。

動悸・胸痛に対する治療の基本

理気	疏肝解鬱	祛寒
枳実 陳皮 桂枝 縮砂 生姜	柴胡 延胡索 香附子 川芎 木香 烏薬 呉茱萸 (薄荷 厚朴 半夏 紫蘇葉)	烏薬 白芷 麻黄 乾姜 当帰 細辛 附子 桂枝 桂皮 呉茱萸
補気	補血(心)	清熱
人参 黄耆 朮 甘草 山薬 大棗 茯苓 蓮肉	酸棗仁 小麦 遠志 竜眼肉 安神(動悸) 遠志 竜骨 牡蛎 酸棗仁 茯苓 大棗	竜胆 菊花 黄连 黄芩 黄柏 山梔子 石膏 知母 大黄 牡丹皮 芍薬 連翹 竜胆 苦参
利水		
朮 茯苓 猪苓 車前子 沢瀉 薏苡仁 木通 益母草 防己 檳榔子 半夏 厚朴 陳皮 呉茱萸		

❖ 動悸がする

「気がつくくと、いつも心臓がドキドキしています。24時間心電図では不整脈が少しあるだけで放っておいて良いと言われました。でも何だか不安で気になります」

案1: ケイシ カリュウコツ ボレイトウ 桂枝加竜骨牡蛎湯 4包/day

疲れやすい、寝汗が多い、軽い運動でも動悸がする、冷えがあつて寒がり、などが当てはまる場合は、心気虚と寒(心陽虚)が想定されます。気血を軽く補い温めるケイシトウ あんしん桂枝湯に安神作用が加わった桂枝加竜骨牡蛎湯が合うでしょう。

寒の関与がなければシヤカンゾウトウ炙甘草湯を使いますが、これのみで心気虚を十分に改善させることは難しいと思います。また、動悸の患者さんは不安になっていることも多いため、私は炙甘草湯+キヒトウ帰脾湯の形で用いています。

案2: リョウケイジュツカントウ 苓桂朮甘湯 4包/day

発作性の動悸であり、めまいや浮腫を認め、舌はぼてつとしていて舌縁に歯の痕が付いている場合は、水滯が大きく関与しています。利水、補気、祛寒作用を持つ苓桂朮甘湯の出番です。

冷えや易疲労感が強ければ、苓桂朮甘湯よりもシンブトウ真武湯の方が合うかもしれません(附子による賦活を期待して)。もしくは、苓桂朮甘湯の強化版と見えるケイシ カリョウジュツプトウ桂枝加苓朮附湯を使ってみても良いでしょう。

6-5 身体化の漢方薬治療

⑥ 耳鼻科症状

めまいは、2つに分けて考えます。立ち上がるのが難しかったり嘔吐があったりという「強いめまい」と、何となくふらふらして身体が揺れている感じがする「めまい感」です。最近、新たに診断基準が作成された**持続性知覚性姿勢誘発めまい**（PPPD）は後者にあたります。

※ 激しいめまいで立ってられない

「強いめまい」は水滯が風や熱とともに頭部に集まる場合と、水滯があまり関与せず、もっぱら風と熱で生じる場合とがあります。後者には陰虚が関わっていることもあります。

強いめまいに対する治療の基本

利水	清熱	熄風	
朮 茯苓 益母草 車前子 沢瀉 木通 防己 薏苡仁 猪苓 半夏 厚朴 檳榔子 陳皮 吳茱萸	竜胆 菊花 黄連 黄芩 黄柏 石膏 知母 山梔子 大黄 芍薬 連翹 牡丹皮 竜胆 苦参	天麻 釣藤鈎 菊花 竜胆 竜骨 牡蛎	
+	+	+	+
理気	疏肝解鬱	益精	補血（肝）
枳実 陳皮 桂枝 縮砂 生姜	柴胡 延胡索 香附子 川芎 木香 烏薬 吳茱萸 (薄荷 厚朴 半夏 紫蘇葉)	山薬 山茱萸 牛膝 蓮肉 地黄 何首烏 阿膠	当帰 芍薬 地黄 何首烏 阿膠

「強いめまいが急にやってきて立っていられなくなり、救急車で運ばれました。MRIでは異常がなかったのですが、家には帰れず、一泊入院しました。以前にも同じようなことがあって、そのときも立てなくなっていました」

ハンゲビヤクジュツテンマトウ
案1：半夏白朮天麻湯 4包/day

普段からあまり食欲がなく、身体が重い状態で、めまいと同時に嘔吐を伴うのであれば、利水と熄風以外にも補気を行います。六君子湯の派生とも言える半夏白朮天麻湯が適応になるでしょう。めまいの発作時には**苓桂甘湯**が頻用されます。

リュウタンシヤカントウ サイコカリュウコツボレイトウ
案2：竜胆瀉肝湯（コタロー）4包/day + 柴胡加竜骨牡蛎湯 2包/day

イライラやストレスが強く、のぼせや眼球結膜の充血が見られる場合は、熱や風の関与が強いと考えられます。それらを強く制する処方です。ただし、これらの漢方薬は利水の作用があるため、陰虚でないことを確認しておきます。

シチモツコウカトウ ロクミガン
案3：七物降下湯 4包/day + 六味丸 2包/day

口渴やほてりがある、脈を診ると浮・数（p.60）になっている、など陰虚の所見があれば、補血・益精をしっかりと行ないたいところです。七物降下湯は補血と熄風の作用を持つ漢方薬であり、それに六味丸を加えることで益精と軽い清熱をプラスしています。