

あなたも名医!

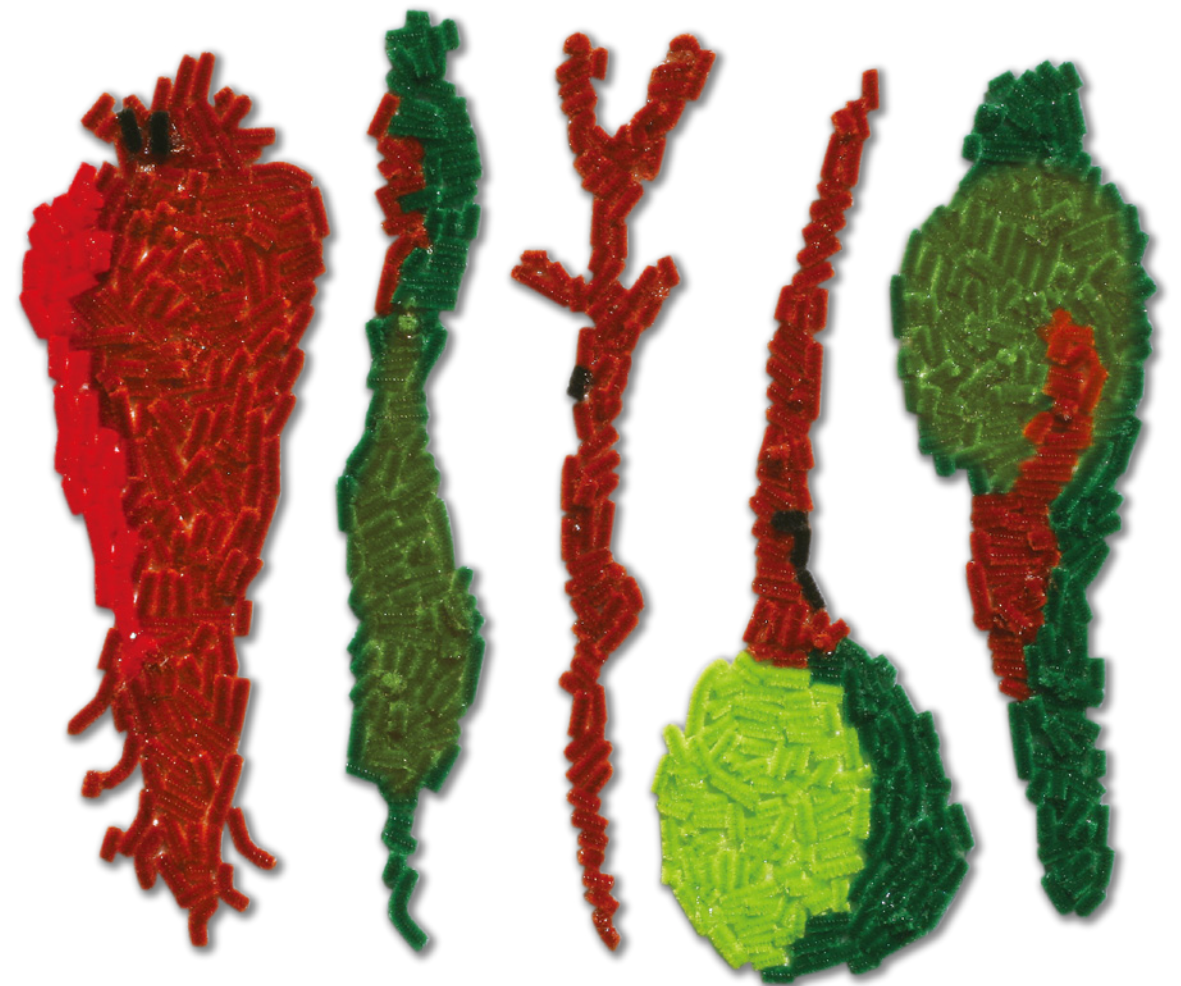
jmed
[ジェイメド]

22

漢方を 使いこなそう

日常診療で使えるあんな処方、こんな処方

東京女子医科大学東洋医学研究所所長 佐藤 弘 [編]



Japan Medical Journal
日本医事新報社

21 頻尿・ 排尿困難

良い適応となるのは？

加齢に伴う下部尿路疾患，特に過活動膀胱や前立腺肥大症の初期病期と慢性膀胱炎が良い適応です。

処方薬はこれ！

第一
選択

中高年の泌尿生殖器症状にはまずは補腎剤の**八味(地黄)丸**

第一選択薬が効かないときや，その他の特徴的な症候を示している例には？

八味(地黄)丸が有効な症例で，さらに…

- 手足の冷え・しびれが強い場合 → **牛車腎気丸**
- のぼせ感・ほてり感を訴える場合 → **六味丸**
- 胃腸虚弱で胃腸障害が出る場合 → **清心蓮子飲**
- 体力衰弱，寒がり，四肢冷感，胃腸虚弱が強い場合 → **真武湯**

第二選択薬は清熱利水剤

- 証は幅広く使用可能/発症1カ月以内 → **猪苓湯**
- 中間証～やや虚証/発症1カ月以降，慢性化 → **猪苓湯合四物湯**
- 実証/急性～慢性/痛みが比較的激しい人 → **竜胆瀉肝湯**
- 中間証～やや虚証/慢性/痛みが比較的軽い人 → **五淋散**
- 虚証/慢性/冷え症で神経質，胃腸虚弱 → **清心蓮子飲**

寒さで症状が増悪する場合

- 虚証/冷え症で体質虚弱，手先・足先の冷え → **当帰四逆加呉茱萸生姜湯**
- 虚証/腰部～下肢の冷えと痛み → **苓姜朮甘湯**
- 虚証/易疲労，自律神経失調症状 → **加味逍遙散**
- 虚証/易疲労，冷え症，貧血 → **当帰芍薬散**
- 中間証～やや実証/骨盤腔内静脈うっ滞症候群 → **桂枝茯苓丸**

加齢に伴う脾虚や気虚には補脾(気)剤

- 慢性疾患，体力低下+全身倦怠感+食欲不振 → **補中益気湯**
- 補中益気湯の証に+貧血+冷え → **十全大補湯**
- 十全大補湯の証に+健忘+不安 → **人参養栄湯**

処方の前に押さえておこう！

- 下部尿路症状には頻尿や排尿困難のほかにも，尿意切迫感，尿失禁，残尿感，排尿痛などがあり，重複が多くみられます。
- 原因は加齢のほかにも，心因性，冷え症，更年期症候群，睡眠障害，多飲習慣，西洋薬の副作用など多岐にわたります。
- 進行例では外科的処置や西洋薬治療を優先すべき疾患があることから，漢方治療の限界や不応病態も念頭に置く必要があります。

1

頻尿・排尿困難とは？ なぜ起こる？

●頻尿とは？

- 頻尿は膀胱の蓄尿機序の異常で出現し，日常での排尿回数が異常に多い場合をいい，時に尿意切迫感や尿失禁を合併します。
- 頻尿は昼間頻尿と夜間頻尿に分類され，昼間頻尿とは起床中の排尿回数が8回以上，夜間頻尿とは就寝中の排尿回数が2回以上の場合をいいます。



●排尿困難とは？

- 排尿困難は膀胱や前立腺などの排尿機序の異常で出現し，排尿時に感じる排尿障害の症状をいい，時に残尿感を伴います。
- 排尿困難には，尿がすぐ出ない，尿の勢いが弱い，尿線が細い，尿の切れが悪い，排尿に時間がかかる，などの症状があります。

2 漢方医学の考え方は?

- 腎の概念が重要です。腎は先天の生命力を表し、人生に宿命的な成長→生殖→老化(腎気)を調節するとともに、水分代謝機能の維持と調整を担っています。
- 腎虚が進行すると加齢に伴う性ホルモンの生理的減少が起こり、同時に泌尿器系機能の低下が起こります。治療目標は補腎剤です。
- 腎気には精神機能の調節作用があり、腎虚では生命活動を司るエネルギー(気)が失調し、気虚や気鬱(気滞)に進行します。
- 腎尿路系臓器の疾患は水毒(水滯)が深く関係しており、発現機序は水分の排泄異常に相当します。治療目標は清熱利水剤です。
- 関係臓器の膀胱や前立腺は骨盤腔内に位置するため、宿命的な解剖学的変化で起こる瘀血が随伴します。治療目標は駆瘀血剤です。
- 加齢により後天の生命力が低下して脾虚になると、体力、免疫力、精神活動の低下とともに気の異常が随伴します。治療目標は補脾(気)剤です。

●腹証の把握

小腹不仁：下腹部の正中線部に力がなく抵抗が抜ける感があります。腎虚の徴候で、八味(地黄)丸や牛車腎気丸の腹証です。

小腹拘急：下腹部の腹直筋下端に抵抗があります。八味(地黄)丸の腹証です。

正中芯：腹部正中線上の皮下に索状物を触れます。臍上部は脾虚、臍下部は腎虚の腹証です。臍の上下にあれば真武湯、臍下にあれば八味(地黄)丸が使用目標です。

瘀血の腹証：下腹部の回盲部や臍傍部やS状結腸部に抵抗・圧痛がある場合はともに瘀血の腹証で、駆瘀血剤が使用目標です。

●適応薬の選択(図1)

- 漢方では西洋医学的な疾患病名にとらわれずに、出現した症候を全身症状の一徴候としてとらえて適応処方を選択します。
- 証の鑑別は、虚実からみた体力(実証・中間証・虚証)と、陰陽からみた体質(手足冷感の有無)の両面から観察します。
- 高齢者は背景因子に虚弱体質、抗病反応の低下、生体防御機構の失調、新陳代謝の低下などがみられ、症状や経過が慢性化・遷延化する傾向があることから、虚証向け・陰証向けの処方が多くなります。

治療方針	基本処方		応用処方	
	第一選択 補腎剤	第二選択 清熱利水剤	その1 駆瘀血剤	その2 補脾(気)剤
症状	四肢冷感 なし	四肢冷感 あり	瘀血の症状 裏寒(寒さで 症状が増悪)	体力低下 食欲不振 全身倦怠感
実証	竜胆瀉肝湯	猪苓湯 (証に無関係)	大黃牡丹皮湯 桃核承気湯	
中間証	五淋散		猪苓湯合四物湯	桂枝茯苓丸
虚証	六味丸	八味(地黄)丸 牛車腎気丸 清心蓮子飲 真武湯	苓姜朮甘湯 加味逍遙散 当帰芍薬散 当帰四逆加 呉茱萸生姜湯	補中益気湯 十全大補湯 人參養栄湯

図1 ▶ 頻尿・排尿困難の漢方治療指針

ちょこっと memo

牛車腎気丸：頻尿改善の作用機序

- ▶ 牛車腎気丸の頻尿改善効果についての薬理的な作用機序が解明されつつあります。
- ▶ 以前はコリン作動性刺激で膀胱に収縮抑制が起こるとされてきましたが、最近の研究では、①内因性ダイノルフィンの遊離を促進して脊髄内のκオピオイド受容体の興奮が起こり、知覚抑制系が活性化して膀胱収縮の頻度のみが抑制される³⁾、②病的状態で起こる仙髄レベルの無髄感覚線維(C線維)での過剰な膀胱反射経路を抑制して、膀胱の過活動作用が抑制される⁴⁾、との報告があります。

◀文献▶

- 1) 石橋 晃 他編：泌尿器科漢方マニュアル。泌尿器科漢方研究会、ライフ・サイエンス、2003。
- 2) 日本東洋医学会学術教育委員会 編：専門医のための漢方医学テキスト。南江堂、2010。
- 3) 後藤章暢 他：臨泌58：301-306、2004。
- 4) 石塚 修 他：日脊髄障害医学会誌18：168-169、2005。

池内隆夫

29 肩の痛み

肩関節痛

良い適応となるのは？

肩関節周囲炎（いわゆる五十肩）、変形性肩関節症などの肩関節疾患や、頸椎症性神経根症に伴う肩から腕にかけてのしびれや痛みにも有効です。

処方薬はこれ！

第一選択 **二朮湯**

第一選択薬が効かないときや、その他の特徴的な症候を示している例には？

夜間痛（夜間に腕を圧迫したり動かさないことによる末梢循環障害、すなわち瘀血が関係するもの）

- 皮膚の乾燥/浅黒い皮膚 → **疎経活血湯**（二朮湯と合方することあり）
- 更年期女性/小腹痛満 → **桂枝茯苓丸加薏苡仁**
（**五積散**や**葛根加朮附湯**とよく合方する）

冷えると痛む

- 胃腸は丈夫/臍の直上に圧痛がある（大塚臍痛点）/項がこる → **葛根湯**・**葛根加朮附湯**（麻黄の副作用に注意）
- 胃腸虚弱 → **桂枝加（苓）朮附湯**
- むくみやすい → **二朮湯** に附子3～6g/日を加える
- 下半身は冷えて上半身はのぼせる → **五積散**

天気が悪いと重だるい痛みがある

- 汗かき/水太り → **防己黄耆湯**（二朮湯に似る。両剤を合方してもよい）
- 肩こりや筋肉痛/皮膚の乾燥/浮腫 → **薏苡仁湯**（麻黄の副作用に注意）

局所熱感がある場合

- 口渇/自汗あり → **越婢加朮湯**（麻黄の副作用に注意）

外傷後の痛み

- 外傷の時期を問わず/右>左臍傍圧痛 → **治打撲一方**
（外傷後経過したものは附子1.5～3g/日を加える）
- 肩こり/更年期女性/小腹痛満 → **桂枝茯苓丸加薏苡仁**
（治打撲一方で下痢する場合）

ストレスの関与が強いもの（夜間痛や外傷後の痛みに対する方剤との合方が多い）

- 早口で話がとりとめない/舌先が赤い/便秘傾向 → **加味逍遙散**
- まじめ/手足に汗と冷え/下痢しやすい → **四逆散**
- 肩甲骨周囲の痛み/怒りの感情を抑えている → **抑肝散**
- 体格が良い/胸脇苦満/便秘傾向 → **大柴胡湯**
（便秘がないものは**大柴胡湯去大黄**）

筋肉がやせて力が弱いもの

- 皮膚の乾燥/気力がない → **十味對散***
- *当帰・川芎・芍薬・地黄・白朮・桂枝・防風・黄耆・茯苓・附子からなる。医療用漢方製剤にはない
（エキス剤では**大防風湯**7.0g + **茯苓飲**5.0g + **四物湯**2.5～5.0gで代用）

処方の前に押さえておこう！

- 急性期の強い痛みは、まず関節注射・ブロック・鍼治療で速やかにとることが予後をよくします。この場合、漢方の役割は補助的です。
- 慢性期は漢方が主役で、注射などは脇役となります。

1 肩痛とは？ なぜ起こる？

- ☐ 肩痛で最も多いのは、いわゆる五十肩ですが、頸椎由来（C5神経根症）でも肩周囲の放散痛が生じます。
- ☐ 安静時痛の場合は、内臓疾患も念頭に置きます。帯状疱疹も時に見かけます。脱衣させてチェックすることが重要です。

2 漢方医学の考え方は？

☐ 肩関節疾患では、変形性肩関節症・関節リウマチ・石灰沈着性腱板炎・腱板断裂などの鑑別を要し、西洋医学的治療を優先する場合があります。

☐ 五十肩では、加齢に伴って筋腱の変性(腎虚)と筋肉への栄養不足(血虚)が起こり、これに①過労による損傷、②ストレスによる「瘀血」、③寒気・冷飲食過多・胃腸虚弱による「風寒と水湿」が加わって痛みを生じると考えられます。

☐ 風寒とは、外邪(体外から襲ってくる6つの病因:風・寒・暑・湿・燥・火のこと)のうちの“風(ふう)”と“寒”が結合して体表を侵すと、初期の風邪(かぜ)症状のように“悪寒・身体痛・頭痛”などを生じます。

☐ また、水湿とは体内の余分な水分のことで、“むくみ・関節水腫・重だるい痛み”といった「水湿の停滞」=「水滞」の症状を引き起こします。

☐ 日本人は多湿の風土と食生活から「水湿」のタイプが多く、まず二朮湯が幅広く使えます。

☐ 冷えて悪化するものには、「水湿」に加えて「風寒」を同時に取り除く、葛根加朮附湯または桂枝加朮附湯を用います。

☐ 「水湿」に加えて、舌が暗紫・小腹鞭満しょうふくこうまんなど「瘀血」の徴候が明らかであれば、桂枝茯苓丸加薏苡仁といった駆瘀血剤を用います。

☞ 「小腹鞭満」: “小腹”とは下腹部を指します。この部分が張っていて押さえると弾力性のある抵抗や圧痛がある場合、桂枝茯苓丸加薏苡仁など体力中等度以上の者に用いる駆瘀血剤(瘀血を取り除く薬)の使用目標となります。

☐ 成果主義の現代社会は、働き盛りの中高年のストレス過剰を生み、痛みの長期化がさらにストレスを増幅します。こういった「肝鬱」(「肝」は感情とともに筋トーンをコントロールしているため、「肝気の鬱滞」により円滑な関節運動が障害され、筋痛を生じる)には、柴胡剤を併用して気血の巡りをよくすると同時に、心のケアにも配慮します。

☐ 症状に応じた合方の例を、表1に示しました。

表1 ▶ 肩痛の症状に応じた合方例

1. 寒湿+瘀血	① 葛根加朮附湯+桂枝茯苓丸加薏苡仁 ② 桂枝加(苓)朮附湯+疎経活血湯 ③ 五積散+桂枝茯苓丸加薏苡仁
2. 湿+瘀血	① 二朮湯+疎経活血湯or桂枝茯苓丸加薏苡仁 ② 薏苡仁湯+桂枝茯苓丸
3. 湿が強い	二朮湯+防己黃耆湯
4. 湿+熱	二朮湯+越婢加朮湯
5. 肝鬱+瘀血	① 四逆散+疎経活血湯 ② 加味逍遙散+桂枝茯苓丸加薏苡仁
6. 肝鬱+寒湿	① 四逆散+葛根加朮附湯 ② 加味逍遙散+桂枝加(苓)朮附湯

ちょこっとmemo

五十肩の簡単・即効の改善方法はこれだ!

▶ 実は、五十肩の腕の挙上制限や痛みを改善する簡単で即効的な方法があります。以下のつばに円皮鍼えんぴばりを置鍼するとよいでしょう。

- ① 王穴おうけつ→健側の膝関節内側下方にある足脾経「陰陵泉」いんりょうせん付近の圧痛点
- ② YNSA(山元式新頭鍼療法)の基本C点→額の生え際の角の圧痛点
- ③ 手大腸経の巨骨こっこつ→肩鎖関節の後方のくぼみ

☞ 「円皮鍼」: 画鋸の形をした皮膚に貼るタイプの置き鍼。鍼の長さは1mm前後で貼ったときの痛みがほとんどなく、簡単で安全なので通常の毫鍼(長い鍼)より初心者を使いやすいと思います。

