

今日から使える漢方

2024年10月20日

金のさじ診療所

伊賀文彦

はじめに

演者は鍼灸師向けに講演をするのは今回が初めてです。

どんな話をするのがいいか迷いました。

そこでまずどんな方が漢方に興味を持つのか考えてみました。



いが漢方内科
金のさじ診療所

漢方に興味がある鍼灸師、学生

- 漢方初級者
 - 学生
 - 漢方を扱うことで収益アップを図りたい
 - 患者さんに漢方をことを相談されるので勉強したい
 - 中医学の理解を深めるために漢方も勉強したい
- 漢方中級者以上
 - スキルアップのために勉強したい

まずは鍼灸の勉強をしっかりと
漢方の勉強は最小限に



いが漢方内科
金のさじ診療所

本日のコンセプト

- 基礎知識なしですぐに使える四つの漢方（生薬）の使い方をお伝えします。
- 診療時間1分足らずで、なおかつ有効率が高いので是非使ってみてください！
- 使うことで漢方に対する感覚、興味がより養われます。
（習うより慣れよ、です）



いが漢方内科
金のさじ診療所

本日の構成

- 漢方薬の具体的な使い方の説明
- それに関連するトピック
- それ以外のピック

} ×4



- 少しレベルの高い症例演習 × 1



◆肩こりにすぐ使える漢方

- 私のクリニックでは初診時に問診票を使っていますが、肩こりにチェックが入っている人が半分以上います。皆さんの鍼灸院でも肩こりのある患者さんは多いのではないのでしょうか。



いが漢方内科
金のさじ診療所

たかが肩こり、されど肩こり

- 漢方薬で肩こりなんて簡単・・・というわけにはいきません。
- 全ての肩こりのある患者さんのうち、半分以上改善できたら立派な漢方上級者です。
- おそらく鍼灸の方が肩こりには効果的だと思いますが、ある条件を満たせば簡単な処方でもうまく効かせることができます。



簡単な処方、それは何？

- 次の中から選んでみて下さい。
 1. 桂枝茯苓丸
 2. 葛根湯
 3. 大柴胡湯

答え：葛根湯



いが漢方内科
金のさじ診療所

葛根湯の条文（傷寒論）

- 太陽病、項背強ばること
几几として、汗なく悪風
するは、葛根湯これを主
る



いが漢方内科
金のさじ診療所

葛根湯の処方解説

	• 葛根	甘辛	平	解肌退熱	透疹	生津	昇陽止瀉
麻黄湯	• 麻黄	辛微苦	温	発汗解表	宣肺平喘	利水消腫	
• 杏仁	• 桂枝	辛甘	温	発汗解肌	温通経脈	助陽化気	
	• 甘草	甘	平	補脾益気	養陰止咳	緩急止痛	清熱解毒 調和諸薬
	• 生姜	辛	温	解表散寒	温中止嘔	化痰止咳	
	• 白芍	苦酸	微寒	柔肝止痛	養血調経	斂陰止汗	
	• 大棗	甘	温	補中益気	養血安神		



いが漢方内科
金のさじ診療所

桂枝湯

葛根湯は肩を温めるのが特徴

葛根湯が効くための条件とは？

- 風呂に入ると楽になる
- 有効率90%



いが漢方内科
金のさじ診療所

ケーススタディ

先生、最近肩が凝るんです。

肩こりはどんな感じですか？
例えばお風呂に入ると楽になりますか？

ああ、そうです。温まると楽になります。

それなら漢方薬の葛根湯がいいと思いますよ。

葛根湯は風邪薬ですが、肩を温める作用があるので肩こりにも使われます。〇〇さんの症状には効く可能性が高いと思います。よかったら一度試してみてください。



いが漢方内科
金のさじ診療所

ケーススタディ

先生、ここ最近肩が凝ってつらいです。

すごく凝ってますか？

はい

ガチガチですか？

そうなんです。ガチガチで気分が悪くなることがあります。

→葛根湯の適応外です。鍼で頑張って治して下さい。

《禁忌ワード：ガチガチ》



いが漢方内科
金のさじ診療所

葛根湯をもう少し使ってみよう

- 葛根湯といえば風邪薬

傷寒論は風寒を傷寒と中風に分けています。葛根湯は傷寒の薬ですが、傷寒の特徴は脈**浮緊**、**無汗**です。先ほどの条文は

太陽病、項背強ばること几几として、汗なく**悪風**するは、葛根湯これを主る

上記より**悪風/悪寒**、頭痛、肩こり、関節痛、軽度の鼻水などがあり、脈**浮緊**、**無汗**であれば葛根湯の適応ですので使ってみましょう



朝起きたら寒気がして身体がだるい
今日は仕事 . . .



少し寒気がするな
鼻水も少し出て頭痛も
する。
会社休もうかな . . .



葛根湯の裏メニュー



- 桂枝加葛根湯
- 葛根湯から麻黄を抜いた処方。
- メリット：麻黄による副作用（動悸、不眠、胃痛、血圧上昇）を避けることができる。
- 肩こりに対しては麻黄がなくても臨床的な効果はあまり変わらない。



漢方治療の流れ

診察（四診）



弁証



治法



方剤



いが漢方内科
金のさじ診療所

漢方治療の流れ（例）

胃がチャポチャポする



胃内停水（胃飲邪）



利水消腫



五苓散



いが漢方内科
金のさじ診療所

漢方治療の流れ

重要度

診察（四診）



弁証

70%



治法



方剤

30%



いが漢方内科
金のさじ診療所

◆頭痛にすぐ使える漢方

- 頭痛は中医学的にみていろいろなタイプがあります。したがって頭痛をしっかりと治していくのは意外と難しいかもしれません。その中ですぐに治せるタイプの簡単な処方をご紹介します。



簡単な処方、それは何？

- 次の中から選んでみて下さい。
 1. 釣藤散
 2. 呉茱萸湯
 3. 五苓散

答え：五苓散



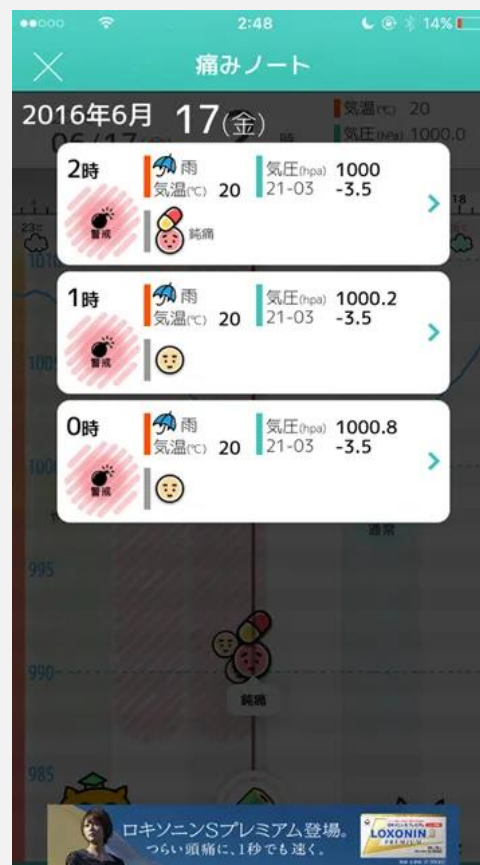
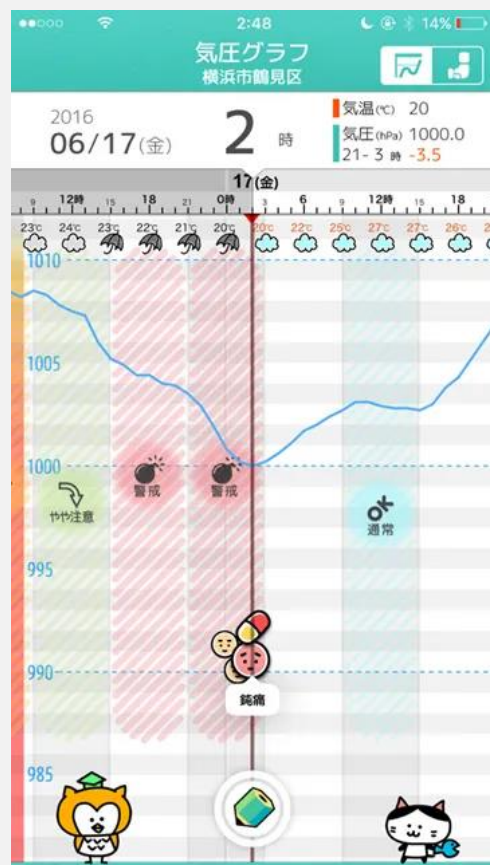
いが漢方内科
金のさじ診療所

五苓散が効くための条件とは？

- 天気に影響される（天気痛）
- 頭痛が出る前に身体、頭が重だるくなる ←湿邪の特徴
- 有効率80%



天気痛の確認には「頭痛一る」



五苓散の処方解説

- 蒼朮 辛苦 温 燥湿健脾 去風散寒 明目
- 茯苓 甘淡 平 利水渗湿 健脾寧心
- 猪苓 甘淡 平 利水消腫
- 沢瀉 甘 寒 利水消腫 清泄湿熱
- 桂枝 辛甘 温 発汗解肌 温通経脈 助陽化氣

五苓散は利水の体表方剤



いが漢方内科
金のさじ診療所

ケーススタディ

一昨日から頭痛がするんです。なんか身体も重だるくてしんどいです。

頭も重いですか？

そうですね、頭も重いです。

それは中医学的にみて身体に湿気が入っている状態です。それを取る漢方薬がありますから、お出ししておきましょうか？

お願いします。



いが漢方内科
金のさじ診療所

ケーススタディ

最近よく頭痛がするんです。

どんなときに頭痛が出やすいですか？

雨が降る前にでます。実は頭痛一るというアプリを使っているんですが、それを見ると気圧が変化するとき一致して頭痛が出てるんです。

なるほど、気象病ですね。それに効きやすい漢方薬がありますから試してみますか？

そんな薬があるんですね。ぜひ試したいです。



いが漢方内科
金のさじ診療所

ケーススタディの続き

わかりました。お薬は五苓散という漢方薬になります。ところで〇〇さん、頭痛が出る前に頭や身体が重だるくなりますか？

あー、なります！

それでしたら、その重だるさができるタイミングで飲んで下さい。その方がより効きます。

わかりました。次重だるくなったら試してみたいと思います。ありがとうございます。



いが漢方内科
金のさじ診療所

漢方と鍼は使いよう

- 漢方薬は使い方次第で効果が大きく変わることがあります。診断（弁証）が正しいとして、それをある薬で治療するときはその効果に大きく影響する要素は主に下記の3つです。
 - 症状の程度（病気の軽重）
 - 併存する要因（寒熱、標本その他）
 - 治療のタイミング



五苓散の4段活用

1. 頭痛時に五苓散を1包服用
2. 重だるい時（頭痛の前駆症状）に五苓散を1包服用
3. 重だるい時（頭痛の前駆症状）に五苓散を2包服用
4. 重だるい時（頭痛の前駆症状）に五苓散を2包を白湯に溶かし、生姜汁を小さじ半杯加えて服用



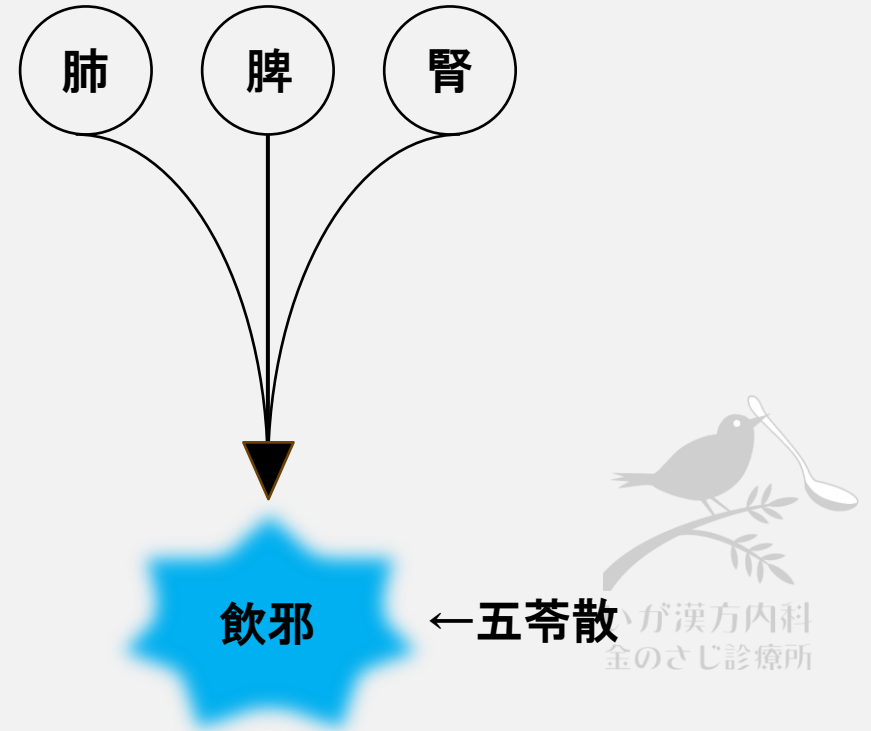
飲邪、湿邪、痰邪の違い

- 飲邪：生理的ではない余分な水分。症状は浮腫。
- 湿邪：余分な水分が少し煮詰められたような状態。粘稠で量は少ないので通常浮腫は出ない。症状は濡れた衣服がまとわりついているような重だるさがあり、その粘稠性で津液、気の巡りが滞り、影響を受ける臓腑によって多彩な症状が出る。
- 痰邪：湿邪よりもより煮詰められた状態でやや柔らかい有形の状態。呼吸器症状としての痰の他、イボや軟部腫瘍、悪性腫瘍の一部も該当する。



五苓散をもう少し使ってみよう

- 浮腫全般に有効
- 中医学的に浮腫は肺、脾、腎の問題が原因で生じることが多いです。五苓散は原因によらず直接浮腫をとるように働くので多くの場合効果が期待できます。



メニエール病

- メニエール病は、内耳に正常に存在している**液体の量が過剰になる**ことで起こると考えられています。
- 症状としては、日常生活に支障をきたすような重度の回転性めまいが何かに誘発されるわけでもなく突然生じ、吐き気や嘔吐があり、通常は耳が圧迫される感覚と難聴を伴います。
- メニエール病の病態は中医学における飲邪とほぼ同じなので五苓散が有効なことが多いです。



弁証の種類

- 臓腑弁証 70% . . . もっとも重要
- 六経弁証 15%
- 衛気営血弁証 15%
- (三焦弁証) 0%



漢方は長く飲まないって本当？

- 漢方は長く飲まないと効かないという**思い込みは間違いです**。症状の度合いや期間の長さ、体質や生活習慣などによって効果の発現には個人差がありますが、調子が悪くなってから比較的早い時期でも効果が現れることがあります。たとえば、めまいや湿疹などは1週間で効果がわかる場合があります。
- ただし、体質改善を目的とした場合は長期服用が必要になることもあります。短期間の服用で症状の改善がみられた場合でも、すぐに飲むことをやめてしまうと、再び元の状態へ戻ってしまうこともあります。

(google AIによる概要)



いが漢方内科
金のさじ診療所

日本と中国の漢方の違い

ツムラ補中益気湯(医療用)	中国の処方例の1例
黄耆4 蒼朮4 人参4 当帰3 柴胡2 大棗2; 陳皮2 甘草1.5 升麻1 生姜0.5 (計24g)	黄耆80 附子80 桂枝25 乾姜10 丹参30 白芍30 陳皮20 栝楼殼25 白朮15 竜骨20 牡蛎20 肉豆蔻15 大棗20 甘草20 (計410g)



中国の処方を持って帰るのが大変



◆咳にすぐ使える漢方

- ここ1, 2年夏でも風邪症状の患者が多くなり、季節を問わず、風邪の治療をする機会が多くなりました。新型コロナの影響、あるいはコロナワクチンの影響があるのでしょうか？ともかく風邪症状でとくに咳が長引く患者さんが増えています。それに対する漢方薬を一つご紹介し生ませます。



簡単な処方、それは何？

- 次の中から選んでみて下さい。
 1. 小柴胡湯
 2. 麻杏甘石湯
 3. 麦門冬湯

答え：麦門冬湯



いが漢方内科
金のさじ診療所

麦門冬湯の処方解説

- 麦門冬 甘微苦 微寒 養陰生津 潤肺清心
- 半夏 辛 温 燥湿化痰 降逆止嘔 消痞散結 消腫止痛
- 粳米 甘 平 補中益氣 健脾和胃 除煩渴 止瀉
- 大棗 甘 温 補中益氣 養血安神
- 人參 甘微苦 平 大補元氣 補脾益肺 復脈固脱 生津
- 甘草 甘 平 補脾益氣 養陰止咳 緩急止痛 清熱解毒

麦門冬湯が効くための条件とは？

- 咳は空咳
- 水分をとったり飴をなめると楽になる
- 有効確率：85%



ケーススタディ

先生、1週間前にコロナに罹りました。
熱はもうないのですが咳だけまだです。

空咳ですか？

そうですね。

お茶などの水分をとると咳は和らぎますか？

はい、楽になります。

それでは麦門冬湯という漢方薬をお出ししておきますね。この薬は喉を潤して粘膜の状態を整えて咳を鎮める薬です。これで楽になると思います。

ありがとうございます。



ケーススタディ

先生、2週間前に風邪を引いてからずっと咳が出るんです。

痰は出ますか？

痰はそんなに出ないですが、ずっと喉に絡んでいます。

痰は出そうとすれば出ますか？

はい、出ます。

飴をなめたり水分をとると楽になりますか？

いいえ、変わりません。

→麦門冬湯の適応外です。頑張って鍼で治して下さい。



いが漢方内科
金のさじ診療所

空咳は再発しやすい

- 風邪を引くといつも空咳が長引く患者さんがいます。それは普段から肺が乾燥しているからです。（肺傷津など）普段から治療しておくとう風邪を引いても長引かなくなります。



肺は嬌臓

- 肺は嬌臓と言われます。つまり華奢な臓腑で乾燥に弱いです。
- 肺が主る皮膚も乾燥に弱く、乾燥すると痒みが出やすいですね。
- 一般的に風邪症状が出て発熱が数日続くと肺が熱を持つために乾燥してきます。ですから風邪症状が長引いているときは常に肺の乾燥（肺燥）を考慮する必要があります。



麦門冬湯をもう少し使ってみよう

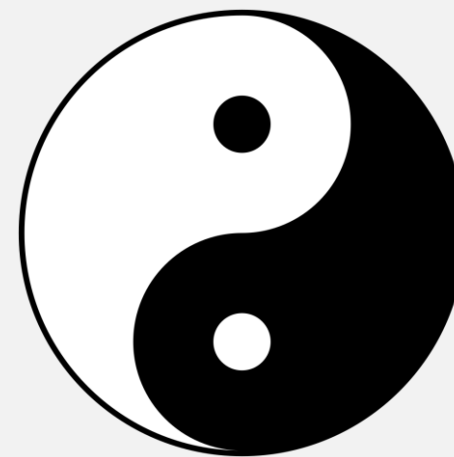
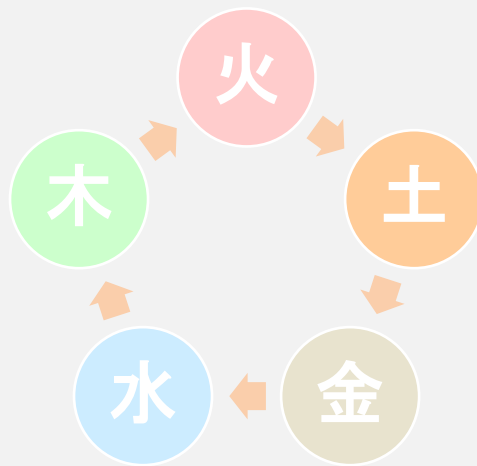
- ドライマウス、シェーグレン症候群
 - 口が乾燥する。喉が乾燥してイガイガする



いが漢方内科
金のさじ診療所

臓腑弁証と古代の学説

- 古代の学説
 - 陰陽学説
 - 五行学説



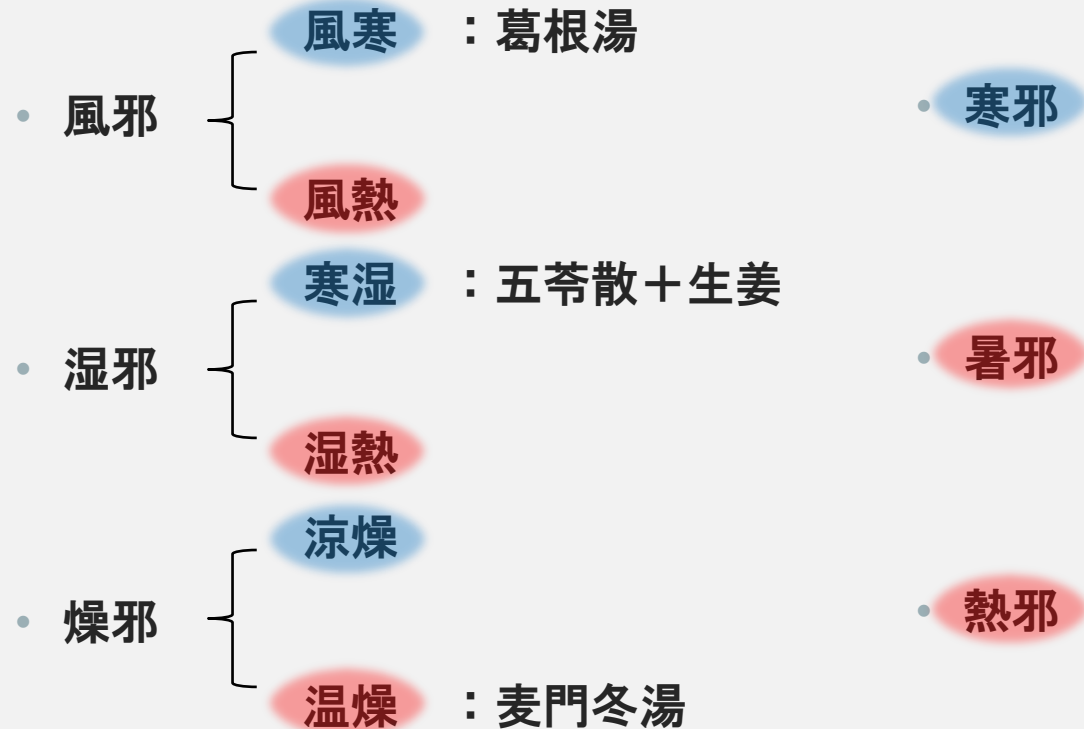
いが漢方内科
金のさじ診療所

臓腑弁証と古代の学説

臓腑弁証	
五行学説	
虚証	
実証	
気血津液精	陰陽
	内因外因 六淫の邪（風邪、火邪、暑邪、湿邪、 燥邪、寒邪） 瘀血、痰邪、飲邪、気滯



六淫の邪には寒熱がある



臓腑弁証と古代の学説

臓腑弁証		
五行学説		
虚証		実証
気血津液精	陰陽	内因外因 六淫の邪（風邪、火邪、暑邪、湿邪、 燥邪、寒邪） 瘀血、痰邪、飲邪、気滞
	寒熱	寒熱

常に寒熱を考える癖をつけよう！



いが漢方内科
金のさじ診療所

生薬の四気

- 薬物の性状のことで、寒、熱、温、涼のこと



いが漢方内科
金のさじ診療所

葛根湯の処方解説

- 葛根 甘辛 平 解肌退熱 透疹 生津 昇陽止瀉
- 麻黄 辛微苦 温 発汗解表 宣肺平喘 利水消腫
- 桂枝 辛甘 温 発汗解肌 温通経脈 助陽化気
- 甘草 甘 平 補脾益気 養陰止咳 緩急止痛 清熱解毒 調和諸薬
- 生姜 辛 温 解表散寒 温中止嘔 化痰止咳
- 白芍 苦酸 微寒 柔肝止痛 養血調経 斂陰止汗
- 大棗 甘 温 補中益気 養血安神



◆胃もたれにすぐ使える漢方

たまにもたれるという人も含めると、胃もたれする人は多いのではないのでしょうか。演者は日々胃もたれの治療をしていますが、他とはどうも頻用処方が違うようです。ズバリ、胃もたれに効く処方をお伝えしたいと思います。



いが漢方内科
金のさじ診療所

簡単な処方、それは何？

- 次の中から選んでみて下さい。
 1. 六君子湯
 2. 安中散
 3. 半夏瀉心湯

答え：半夏瀉心湯



いが漢方内科
金のさじ診療所

半夏瀉心湯が効くための条件とは？

- **胃がもたれる** 有効率80%
- **胃が痞える** 有効率90%



半夏瀉心湯の条文（傷寒論）

- 嘔して腸鳴り、心下痞するものは半夏瀉心湯これを主る



いが漢方内科
金のさじ診療所

半夏瀉心湯の処方解説

- | | | | | | | |
|------|-----|----|------|------|------|------|
| • 半夏 | 辛 | 温 | 燥湿化痰 | 降逆止嘔 | 消痞散結 | 消腫止痛 |
| • 黄連 | 苦 | 寒 | 清熱瀉火 | 解毒 | 燥湿 | 涼血 |
| • 黄芩 | 苦 | 寒 | 清熱解毒 | 涼血 | 燥湿 | 安胎 |
| • 乾姜 | 辛 | 大熱 | 補火助陽 | 温中散寒 | 温肺化飲 | |
| • 人參 | 甘微苦 | 平 | 大補元氣 | 補脾益肺 | 復脈固脱 | 生津 |
| • 大棗 | 甘 | 温 | 補中益氣 | 養血安神 | | |
| • 甘草 | 甘 | 平 | 補脾益氣 | 養陰止咳 | 緩急止痛 | 清熱解毒 |

寒熱どちらにも効く

寒熱錯雜にもよい



調和諸薬

いが漢方内科
金のさじ診療所

ケーススタディ

最近胃がもたれるんです。

それなら半夏瀉心湯がいいと思いますよ。



ケーススタディ

最近胃の調子があまり良なくて。

胃もたれしますか？

はい

胃が痞える感じもありますか？

それもあります。

それなら半夏瀉心湯という漢方薬を飲むと楽になると思いますよ。



いが漢方内科
金のさじ診療所

半夏瀉心湯をもう少し使ってみよう

- 脂っこい物を食べると下痢する（過敏性腸症候群）
- 下痢にもいろいろありますが、脂っこいものや牛乳などで下痢する物には半夏瀉心湯が適しています。



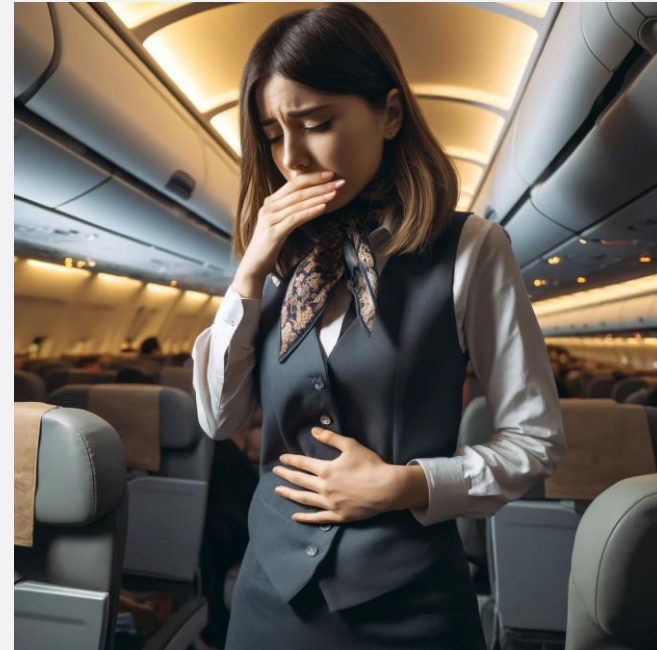
効きそうで効かない薬、それは六君子湯

- 教科書的に胃もたれするのは胃腸（脾）が弱いのが原因だから六君子湯がいいよ、と言われるかもしれませんが実際にはあまり効きません。
- なぜでしょうか？
- 現代人の食事は脂っこいものが多く、相対的にみて六君子湯では湿をとる力が弱いからです。



症例問題

- 【症例】 24歳 女性 20XX年/8/22初診 168 cm 54kg
- 【本人の訴え】
- 20XX-2年12月から航空会社に勤務（国際線のCA）しており、フライトのたびに乗り物酔いして嘔吐します。（ほぼ毎回）頭痛やめまいも同時にします。乗客として乗るぶんには全く問題なく、働いている際に酔います。酔って吐くと体力がうばわれてしまい、他の人より疲れやすいのが悩みです。
- 【問題】
- 漢方を処方するとすっかり良くなりましたが、それはどのような処方だったのでしょうか？



症例問題

【解答】

①クラシエ五苓散 1包 + ツムラ苓桂朮甘湯 1包

白湯に溶かして生姜汁を小さじ半杯加えて服用 1日3回毎食前

②小太郎炮附子末 1g 1日3回毎食前

③ツムラ紅参末 3g 1日1回眠前

上記を10日間服用し、その間フライト時の症状は全くなし。その後は①のみをフライト前夜と当日朝のみ服用とし、その後も症状の出現はなく普通に勤務出来ていた。約1年後服薬なしでも症状が出なくなり治療終了となった。



五苓散の処方解説

- 蒼朮 辛苦 温 燥湿健脾 去風散寒 明目
- 茯苓 甘淡 平 利水滲湿 健脾寧心
- 猪苓 甘淡 平 利水消腫
- 沢瀉 甘 寒 利水消腫 清泄湿熱
- 桂枝 辛甘 温 発汗解肌 温通経脈 助陽化氣



苓桂朮甘湯の処方解説

- 茯苓 甘淡 平 利水滲湿 健脾寧心
- 桂枝 辛甘 温 発汗解肌 温通経脈 助陽化気
- 蒼朮 辛苦 温 燥湿健脾 去風散寒 明目
- 甘草 甘 平 補脾益気 養陰止咳 緩急止痛 清熱解毒 調和諸薬



今日から使える漢方のまとめ

症状	問診チェック	方剤
肩こり	風呂に入ると楽になる	葛根湯
頭痛	天気に影響される 頭痛が出る前に頭、身体が重だるくなる	五苓散
咳	空咳で飴をなめたり水分をとると楽になる	麦門冬湯
胃もたれ	胃がもたれる 胃が痞える	半夏瀉心湯



今日から使える漢方

ご清聴ありがとうございました

金のさじ診療所

伊賀文彦