

ストレスからの病気と中医学の治療

Traditional Chinese medicine treatment for Stress-related diseases



宋 靖鋼

Jinggang SONG

日本漢方研究センター

Japan Kampo Research Center

現代人は多くの方がストレスを抱えています。ストレスが長く及ぶと、心と体に悪い影響を与えます。

日本の自殺者数は先進国の中でもトップに位置し、厚生労働省の『平成 28 年度自殺対策に関する意識調査』によりますと、20 歳以上男女の 23.6% がこれまでの人生のなかで本気で自殺を考えたことがあると回答しました。

このほかにも、発病の原因として、不眠、頭痛、うつ病などの精神疾患から、胃潰瘍、過敏性腸症候群などの消化系疾患、蕁麻疹、アトピー性皮膚炎などの皮膚疾患、ないし心筋梗塞、悪性腫瘍まで、病気の大半はストレスが関連しているといわれています。

中医学の「精神と身体は一体のものである」と考える「全体観」や、四診を重視する「弁証論治」などは、ストレス性疾患の治療において豊富な内容があり、ストレスに関連する病気の予防や治療に力が発揮できます。

1、ストレスが原因で、気機と五臓機能の失調を引き起こします

中医学では人間には喜・怒・憂・思・悲・恐・驚の 7 つの正常な精神や感情の状態があると考え、これを「七情」と呼びます。一方、この七情の度が過ぎる（ストレス）と、感情や体調のバランスが崩れ、全身の生理機能（気機）と五臓の機能の失調を引き起こす可能性が高くなります。

2、七情と五臓との関連および発病の特徴

七情	臓	気機の変化	発病の特徴
喜	心	気緩	血脈が弛緩、心気が緩む
怒	肝	気上	肝気が昇発し過ぎて上部に昇る
思	脾	気結	運化無力、気機が阻滞する
悲憂	肺	気消	肺気が傷つき、意志が消沈する
恐驚	腎	気下	腎気不固、気が下陷する

3、七情過度の病気と中医学の調節法

①過喜傷心

代表的な症状：心神不安、判断力低下、不眠、心臓動悸、精神狂乱

治療の原則：養心安神

生薬：天門冬、五味子、遠志、酸棗仁

方剤：天王補心丹、四物湯、三黄瀉心湯

②過怒傷肝：頭脹痛、目赤、口苦、梅核気、胸脇脹痛、生理不順、脳卒中

治療の原則：疏肝理気

生薬：柴胡、山梔子、龍胆、芍薬

方剤：加味逍遥散、竜胆瀉肝湯、抑肝散

③過思傷脾：めまい、食欲不振、しゃっくり、腹脹、下痢、拒食

治療の原則：健脾益気

生薬：御種人参、茯苓、菖蒲、木香

方剤：六君子湯、帰脾湯、啓脾湯

④過悲憂傷肺：憂鬱、落ち込み、悲観的な考え、煩躁不眠、食欲低下、自殺

治療の原則：養肺益気

生薬：黄耆、西洋参、合歓花、冬虫夏草

方剤：黄耆建中湯、玉屏風散、生脈飲

⑤過驚恐傷腎：不安感、恐怖感、パニック状態、健忘、脱力、大小便失禁

治療の原則：補腎鎮驚

生薬：竜骨、牡蠣、鼈甲、牛膝

方剂：柴胡加竜骨牡蠣湯、八味地黄丸、附子湯

症例 女性 49歳 主婦

初診：H29年9月11日

主訴：不眠4年間、最近頻脈がよく出る

現在歴：不眠、夢をよくみる、不安感、緊張しやすい、心動悸、頻脈の時110回/分前後、寝汗、口渇、疲れやすい、皮膚乾燥、便秘。舌瘦、少津、苔

少；脈細弱やや数。

弁証：陰血不足、心神不安

治則：滋補陰血、養心安神

方剂：天王補心丹1包、四物湯1包、朝晩1回ずつ内服。

再診：H29年10月10日

睡眠時間が長くなり、夢も減少。心動悸や頻脈も軽減、体力改善。舌瘦、津液やや増え、苔少；脈細弱。

方剂：天王補心丹1包、四物湯1包、朝晩1回ずつ、内服継続。