

漢方エキス剤。ポケットブック

信州松本 石川晶三



目次

問診表	3	かぜ	27
五臓とは	4	咳	29
気血水とは	7	胃薬	31
胃腸を元気に	9	下痢	33
地黄や当帰	10	頭痛	35
ストレスと肝	11	めまい	37
虚熱	12	膀胱炎	39
木剋土	13	副鼻腔炎	40
肺と水	15	不安障害	41
冷やして温める	16	不妊症	42
情動	17	生理痛	43
時間帯や四季	18	更年期症状	44
五行色体表	19	冷え症	45
痛み	20	不眠	46
脈診	21	便秘	47
利水の漢方薬	23	皮膚の病	49
漢方薬の副作用		保険診療について	50
（甘草の量）	24		
メーカーによる違い	25	51頁からは各漢方エキス剤について、あいうえお順で解説しています。	
		私からの口訣	84
		生薬数の一覧	85
		中医学の脾・肝	87
		中医学の肺・腎	88



はじめに

特急あずさに揺られて3時間、東京の漢方勉強会に参加
「美人には当帰芍薬散、そうでない人には桂枝茯苓丸」
記憶に残ったのはこれだけでした。
漢方薬を習いはじめたときの私はこの程度の理解でした。
あれから26年が過ぎています。
先輩たちの残した口訣を書き留めながら
臨床の場でその意味を実感する日々。
「トイレに週刊誌もって入ったっきり出てこんやついるやろう。
ありゃ肝虚や」

この口訣、ちゃんと理由があるんです。
東洋医学は経験知を集めたもの。
西洋医学にどっぷりつかっていると
東洋医学は渾沌としたつかみどころのない世界に見える。
表裏の表って皮膚のこと？
裏って内臓？
気血水の血と水の違いは赤血球でしょうか。
そのはっきりしない言葉を西洋医学とくらべながら
たよりないと感じる先生がいると思う。
私は東洋医学の言葉に人体を丁寧に翻訳しようとする
先人たちの謙虚な知恵を感じます。
西洋医学は純音のピアノの世界
理路整然としていて白黒はっきりしています。
東洋医学は複合音ですから雑音だらけ
私は南極観測隊にCDを1枚だけ持っていくとしたら
グールドの弾いたゴルトベルク変奏曲（1981年）にします。
でも中村明一の尺八の音にも惹かれます。
西洋医学も東洋医学もどちらも面白いと思う。

私の中途半端な東洋医学の理解が読者の誤解を生まないように
師匠、真鍋立夫先生のご講義を転記させていただきながら菅沼栄先生
のご著書を拝読し、中医学の言葉を慎重に集めてみました。
『いかに弁証論知するか』『漢方方剤ハンドブック』（東洋学術出版社）
ツムラ医療用漢方製剤の小冊子（茶本）からも引用させていただいて
います。こんなに小さいけれど日本漢方の結晶ではないでしょうか。
素晴らしい小冊子だと思います。

これから広大な東洋医学の世界を旅する西洋医のみなさんにとって
このポケットブックが少しでもお役に立てれば幸いです。

石川醫院 石川晶三

私の問診表

陽気不足の症状

食欲低下 冷食きらい温食を好む
下痢・軟便（ 回/日）
冷えると下腹部が脹る
冷える（足 手）
頻尿で透明（日中 回、夜 回）
風邪ひきやすい 汗かきやすい

陰液不足の症状

火照り（顔 手 足） 口渇や多飲
午後になると熱っぽい 皮膚乾燥
過少月経（ 日間）
動悸がする 疲れやすい

腎：浅眠多夢 腰痛や膝痛
耳の症状（耳鳴り 難聴）
寝汗をかく 抜け毛

肝：入眠困難 イライラする
眼（眼精疲労 まぶしい）
こむらがえり（ 回/月）
眼瞼ピクツキ（ 回/月）
めまい
手足のしびれ

気滞：ゲップやオナラ 咽が詰まる

水滞：浮腫（顔 下肢 全身）

瘀血：肩凝り 経血が凝固
生理痛や生理不順

その他：便秘（排便回数 /週）

外来で使っている問診票です。

✳陽気の不足は足首の冷えの自覚。内臓まで冷えると軟便・下痢と頻尿になる（陽虚）
脈は左右とも沈弱（肺の脈が一番わかりやすいと思う）（21 p 参照）

✳陰液の不足は腎陰か肝陰かある程度わかる
肝腎の脈が虚熱で浮緩、あるいは沈弱
腎陰虚：不眠や耳鳴り
肝陰虚：イライラ、めまい、目疲れ
筋痙攣「**血虚の症状は肝に集中**」

気滞：肝気の鬱結なら胸脇苦満と弦脈
胃気が降りないと喉の痞え、心下痞硬
水滞：嫩舌と齒痕、浮腫
瘀血：舌下静脈怒張と腹部圧痛点

✓トイレに週刊誌持って入ったきり出てこない、そんな人は肝虚

✓高い耳鳴りは肝虚、低いと腎虚

✓無理すれば食べられるのは肝虚、おいしくなくて食べられないのは脾虚

✓肝虚は恐れ、腎虚は怖れる

✓肝の患わないめまいはない

✓めまいの大元は脾胃

✓肝体質は西郷隆盛、肝陰を消耗すると怒りやがて恐れ、鬱になる

✓春の不調は肝虚

✓大小便や月経の異常はすべて疏泄が悪いので肝の病

✓ストレスでやられるのは肝の疏泄

✓女は肝を先天とし男は腎を先天とす

✓肺虚はものぐさ

✓オシッコが勢いよくでる人は肺気がしっかりしてる人

✓腎虚は驚きやすく不眠

✓黒い下着は腎虚

✓五心煩熱（手掌と足底の火照りと心煩）は腎虚

✓わからなかったら脾虚、肝虚で治せ

✓脾を傷めるのは甘・脂・冷・辛・酒

✓考えすぎると脾が弱る

✓唇が厚くて赤い人は脾が丈夫

ポイント 1 東洋医学の五臓になれてください

『脈診からの漢方エキス剤』99 p

西洋医学の臓と東洋医学の臓（本当は蔵）はちがいます。

西洋医学ではorgan、東洋医学ではsystemみたいに捉えることもできるでしょう。
各臓の働きを一言でまとめてみましょう。

	陽的働き	陰的働き
肝	発揚 疏泄	蔵血 収斂
心	専発	清熱
脾	運化 昇清	統血
肺	宣発	肅降
腎	温煦	固摂

※この表は真鍋先生から
いただいたまとめです。
五臓の働きについて私に
は一番わかりやすい。
(87、88 p 参照)

肝…自律神経を私はイメージします。肝気は主動性をもち気の昇降出入り（気機）を調節します。これを肝の疏泄作用といいます。戦争における将軍に例えられる。また肝は血を貯蔵しています（蔵血）。人体諸組織の血量を調節するから、肝病はさまざまな部位に栄養不良を引き起こします。

心…心臓の意味と、神と書く脳の機能

脾…飲食物を消化・吸収（運化）して陽気や陰液をつくり全身に配ります（昇清）。脾を元気にすることが万病の治療の要になるわけです。

肺…外気と接する皮膚を含みます。脾で消化吸收した津液と水穀の精微を全身に輸布し発汗を調節します（宣発）。吸入した清気を脾から転輸された精微と結合し下に輸布する（肅降）

腎…腎が弱ることが老化だとイメージしましょう。年を取れば生殖できなくなり、温煦ができず全身が冷え、腰や膝が弱り、難聴、不眠、そして固摂ができず陰液が漏れて干からびる。

それでは五臓が不調になるとどんな症状になるのでしょうか。

たとえば眩暈（めまい）を考えてみます。

西洋医なら耳あるいは脳に原因を探す。これを東洋医学に置きかえたら腎あるいは心の病ということになります。東洋医学の腎は「耳に開竅する」といいますから、腎虚では耳鳴りやめまいが生じる。心は心臓ばかりでなく脳（神）のことですから「清陽の気が脳を滋養することができない」からめまいになる。

ここまでなら私たち西洋医にもわかったような気がします。

しかしここに肝が入りこんだらどうでしょう。

めまいといえば肝の病を考える、これが東洋医学の面白いところだと思います。

「諸風掉眩（風によって生じるふるえやめまい）みな肝に属す」

※東洋医学ではめまいと肝は深くかかわっています。

でもめまいと肝臓なんて西洋医学ではつながらない。この症状はこの臓の病と整理されないことが東洋医学から足が遠のいてしまう一因だと思います。

私は入門した日に真鍋先生からこの4つを教えていただきました。

ポイント2 能食、能便、能眠、能動

『脈診からの漢方エキス剤』112p

まず東洋医学という広大な海を泳ぐために、この症状はこの臓の病という単純な核を作りましょう。真鍋先生の講義です。

「食になんかしらん異常がある場合、とりあえず支離滅裂なことをいっているけれど、病気になって食の好みが変わったとか、美味しくないとか訴えたら脾虚やね。脈診してもなんだかわからないけれど、食に異常があればとりあえず脾虚でやれと。なんちゃわからんときはとにかく脾虚でやれ、とまで池田太喜男先生は教えてくれました。睡眠の異常があれば腎ですね。腎と心におかしい所があると考えていけと。それから能動とって、体を動かすのが大儀だとか話すのもしんどいとかいうときは気が虚しているわけですから肺ですね。肺虚の人はとにかくものぐさです。あまりしゃべらんし、脈は動きが悪いし沈んで細い。それから大小便から月経異常は疏泄の働きが悪いので肝です。これってものすごく大事なんです」

教科書には肝が弱るときの症状がたくさん羅列されています。

しかし臨床でその症状に遭遇する頻度は書いてありません。

※ある症状を診たとき、まずどの臓の不調を考えるのか、それは臨床家にとって非常に重要なことだと思います。

食欲低下は脾病、便秘は肝病、不眠は腎病、ものぐさは肺病と覚える。

※経験を積むたびに神経線維が五臓に伸びてシナプスを作るようになります。

20年も学びますと一つの症状から五臓全てがつながり、連結の速度は経験を積むほど早まっていきます。

左の表は各臓が不調なときの代表的な症状です。

※めまいは耳だから腎病じゃないの？ 入眠困難は肝でしょう？

その通りなのですが、まずは代表的な核をつくることから始めましょう。

肺	陰虚	空咳、血痰、黄色く粘痰
	陽虚	風邪をひきやすい、自汗、 <u>ものぐさ</u>
肝	陰虚	目（かすみ、視力低下、まぶしい） 筋（こむらがえり） 二便がおかしい（ <u>排尿、便秘</u> ） — <u>虚熱</u> が生ずると— 肺（咳） 心（イライラ、めまい、動悸）
脾	陽虚	<u>食の異常</u> (食欲がない、食後眠くなり胃がもたれる) 軟便・下痢、下腹の痛みと脹満
腎	陰陽両虚	老人化（健忘、難聴、腰膝酸軟、腰痛 抜け毛、インポテンツ）排尿障害 — <u>虚熱</u> が生ずると— 心（耳鳴り、 <u>不眠・多夢</u> ） 五心煩熱
一般的な 陰虚の症状		口渇、易疲労、寝汗、経血が少ない 舌質は淡白、苔は少、脈は沈細 — <u>虚熱</u> が生ずると— 潮熱、頬の紅潮、手足の火照り 大便乾結、小便短黄 舌質は紅で瘦、苔は少で乾燥、脈は数
一般的な 陽虚の症状		顔色が青白い、声が小さい、手足の冷え 舌質は淡胖大で歯痕、苔は潤滑 脈は沈細弱遅

※ポイント1の能食、能便、能眠、能動に下線がついています
『脈診からの漢方エクス剤』116p

ポイント3 気血水ってなんでしょう

『脈診からの漢方エクス剤』62p

陽気と陰液という言葉があります。

※私は陽気＝気、陰液＝血水と単純に捉えています。

※陽気が足りないことを陽気虚ではなく**陽虚**あるいは**気虚**と言います。陽虚は冷え、気虚は胃腸が弱る状態。また陰液が足りないことを陰液虚ではなくて**血虚**あるいは**陰虚**と言います。血虚は血が足りないのですが、陰虚には2つあり水不足と津液不足があると私は理解しています。

✿陽気とは体の熱（エネルギー）のこと。

※気には動かす作用（**推動**）と温める作用（**温煦**）がある。

気鬱は**疎気**する（肝気を巡らす柴胡）

気逆は**降気**する（胃気を降ろす枳実・厚朴・陳皮）

気虚は**補気**する（胃腸を元気にする人参・白朮）

✿陰液とは血水のような体の潤いのこと。

血は血漿（津液）＋赤血球

※血には**温養作用**（温めて栄養を与える）がある。

※その血が蓄えられるのが**肝**（蔵血）。肝が人体諸組織の血量を調節するから肝に病があると人体のさまざまな部位に栄養不良が生じる。

※血を増やすために（養血）2つの方法があります。

①大豆（植物性）や魚（動物性）からタンパク質を摂り血漿に含まれるアルブミンを増やす。

②レバーなどから鉄を摂って赤血球を増やす。

✿血の不足が**血虚**

※症状としては疲れやすい、眼精疲労、めまい、こむらがえり、動悸、血色が悪い、舌質は淡白になる。

※「**血虚の症状は肝に集中する**」といわれます。

肝病の代表的な症状は目の疲れ、めまい、こむらがえりでしたね。

※肝腎は陰臓と呼ばれ、ともに陰虚になりやすい（**肝腎陰虚**）

水はH₂O、津液は血漿（水＋タンパク質）

※タンパク質の含まれない純粋の水が気血水の水と私はイメージしています。

※水を各臓に再配分したり余分な水を尿に出したりするのが沢瀉、猪苓、茯苓のような利水薬

※陰液を増やす当歸と麦門冬ですが、当歸は養血、麦門冬は滋陰と書かれています。麦門冬は水ではなく津液を増やすのだと思います。

※中医学では補血より**養血**という言葉が好き、補陰より**滋陰**をつかうようです。この辺は慣れるしかないと思います。

ポイント4 気血水の関係について

『脈診からの漢方エキス剤』84p

「**気は血の母**」といます。

「**気能く血を生ず。気能く血を巡らす。気能く血を統（す）べる**」

気は血を生ずる、これは気の気化作用により気が血を化生している

気は血を巡らす、これは推动作用

気は血を統べる、これは統血作用で血を血管内にとどめる。弱ければ出血

「**良医は治病にさいして津液の損傷を患えず、陽気の損亡を患える**」

※津液が傷められていても陽気が亡われていなければ津液は自ずから再生される、という意味でしょう。

※たとえば風邪で来院の人。咽頭痛と頭痛が2日前からはじまり、まだ午後になると熱っぽくなって食欲がありません。こんな人に体力を回復してもらおうと補中益気湯を処方してはいけません。この方剤には胃腸を元気にする人参のような補気薬が多く含まれていますが、養血の当帰が邪魔になります。まずは血のような陰液の損傷を患えず、人参湯などで脾の運化を助け気血の化生をうながすことに専念するのがいい。

私ならこんな処方をする。 **柴胡桂枝湯+人参湯** 1日2回 4日分

「**陰の病気の本治は腎陽を温めることである**」

※腎陽は各臓の陽気の根本であり、腎の気化作用が終始働いている。

❁病理産物である瘀血、痰飲をとり除きながら理気する。

「**血の流れをよくするためには気の流れをよくするのが前提になるので**
瘀血剤に理気剤を上手に組み合わせる。水の流れをよくするときも同様であって五苓散に含まれる**桂枝**はとても重要な役割を果たしている」

※胸痛に**桂枝茯苓丸+四逆散** 1日2回

（血の流れをよくするために桂枝茯苓丸で化瘀しながら四逆散で疎肝理気）

※苓桂朮甘湯の**桂枝**も陽気を通じ茯苓を補佐しながら痰飲の停滞を解除する。
これを通陽化気というらしい。

「**裏の痰飲を化痰しないと柴胡剤のような理気作用が発揮されにくい**」

※痰をとまなう咳に**滋陰至宝湯+二陳湯** 1日2回

（滋陰至宝湯のなかに茯苓の利水が含まれ柴胡や陳皮による理気を助ける。

これに二陳湯を加えると燥湿化痰が増強される）

※耳鳴りに**抑肝散+六君子湯** 1日2回

（抑肝散の柴胡の理気を六君子湯の半夏・陳皮の化痰が助けている）

ポイント5 胃腸が元気なら病は治る

『脈診からの漢方エキス剤』106p

「五臓が混然一体となって脾胃でつながっている。

だから脾胃を内傷すると百病が生じる」

※『脾胃論』補中益気湯や半夏白朮天麻湯の原典です。

「わからなかったら脾虚、肝虚で治したらいい」

※鍼灸師の大先輩が残した一言。肝虚のことはポイント7で触れます。

胃は受納と腐熟ですから西洋医学の胃とほぼ同じ。

脾は小腸、脾臓をイメージしましょう。

※運化作用で水液と穀物を消化し水穀の精微としたら昇清作用で全身に輸布します。

※脾胃の消化機能を要約して「胃気」と称します。

※脈診の主な目的の一つがこの胃気を読むことです。胃気がないと病脈になる。胃気があると平脈になる。私は6部とも沈んで弱く感じるとき消化機能が低下した胃気のない脈と呼んでいます。たとえば浮いて緩んでいる肝の病脈も胃気のない脈だと真鍋先生は書かれています。

※また舌苔は胃気により形成されますから健康な舌（舌質が淡紅、苔が薄白）かどうか参考になります。

東洋医学の重要な治療原則のひとつが「胃気の保護」

※脾胃は気血化生の源ですから「後天の本」と呼んでいます。

※ここが元気なら五臓六腑の機能は保たれ病は治ります。

「脾胃と食事と関係ない弁証はひとつもないですね。大元は脾胃です。

もちろん精神面とか睡眠不足とかクーラーとか冷えとか関係あるけれど、一番重要なのは脾胃ですね。消化器と食生活」

※方剤の生薬構成をながめてみても、脾胃への配慮が手厚いことがわかります。たとえば白朮・茯苓。ともに健脾燥湿の作用があり、脾の運化を増強して脾が生痰の臓にならないようにしています。この白朮茯苓のセットは胃腸薬だけでなくいろんな方剤に入っています。

一加味逍遙散、帰脾湯、滋陰至宝湯、真武湯、当帰芍薬散、抑肝散、苓桂朮甘湯

ところがツムラの方剤は白朮が蒼朮に置き換わっているものがあり、健脾が弱くなっていると私は考えています。

以下の方剤に注目してください。白朮→蒼朮になっています。

一人参湯、四君子湯、六君子湯、真武湯、苓桂朮甘湯、抑肝散、

加味逍遙散、当帰芍薬散、補中益気湯、十全大補湯

これらのなかで地黄や当帰を含む方剤について、私は胃薬を併用することが多い。たとえばツムラ当帰芍薬散+ムコスタのように。

とても大切な視点だと思います。

※ツムラの帰脾湯、人參養榮湯は白朮をつかっています。

ポイント 6 地黄や当帰は胃腸に負担をかけます

『脈診からの漢方エキス剤』 351 p

問診で胃腸虚弱を察したり、腹力がなく脈が弱くて沈んでいる
(胃気を感じない) ときは補陰、養血を焦らないことです。

「脾胃は後天の本であり気血化生の源」

※脾胃を温めて元気にすれば陽気の化生が回復し、食事から血は作られるようになります。焦って地黄・当帰を含む方剤を処方しても脾胃に負担をかけるだけで反って胃腸を弱らせてしまいます。

「良医は治病にさいし津液の損傷を患えず陽気の損亡を患える」

※ポイント 4 でも触れましたが大切な視点なのでもう一度とり挙げました。

「血崩血脱甚だしきに四物湯を用うるなかれ。万物を枯殺す。

血を補うは気を補うにしかず(如かず…かなわないの意味)」

※陰液には水と津液と血があります。私はアルブミン豊富な血漿を津液、そこに赤血球が含まれると血になると考えています。その血を増やすのが養血であり代表方剤が四物湯になる。ところが地黄・当帰が含まれるので脾胃が弱っている気血両虚の人には利用されずにむしろ毒になることがあるから注意が必要です。

※術後の体力回復に十全大補湯といます。はたしてそうでしょうか。

とくに消化器の手術後や抗癌剤で胃腸が弱っているときに地黄は利用されないと思います。私なら補中益気湯を選びます。養血が当帰でやさしいから。ただし脾胃力が弱っていたら補中益気湯であっても 1/4 包に減らして飲み始めるくらい慎重になります。養血は急いではダメ。十全大補湯(65 p)をご覧ください。

『脈診からの漢方エキス剤』 症例59

次も同じく養血を急ぐなという口訣です。

「陽が生じると陰もまた長じる。陽が盛んになるとよく陰の血を生じる。血を失ったときは気も増してやるのが聖人の医術だ」

こうした口訣の基になっている教えがこれです。

「気は血の母」

気能く血を生ず。気能く血を巡らす。気能く血を統(す)べる。

ポイント7 ストレスで肝が弱る

『脈診からの漢方エキス剤』99p

肝には2つの機能があります。

蔵血：血を蓄えます。人体の血量を調節するから、肝に病があると人体のさまざまな部位に栄養不良による病を生じます。

疏泄：全身の陽気の昇降出入り（**気機**）を調節する管理者の臓です。

自律神経のような働きと私は理解しています。

肝の疏泄を治すことを疏肝といい生薬は**柴胡**になります。

「ストレスによって一番影響を受けるのは肝の疏泄だと考える」

※だから柴胡剤は、生きづらい現代社会を苦勞して生きている患者さんへの神様からのプレゼント。

「ストレスの多い現代人には肝が関与する胃腸病が多いですね」

※中医学で言う肝脾不和です。

「わからなかったら**脾虚**、**肝虚**で治したらいい」

※鍼灸師の池田太喜男先生が残した一言。臨床経験を積むほどにその意味が身に沁みます。

—代表的な柴胡剤—

加味逍遙散…イライラしたり恐れたり、不安定な情動につかう。

柴胡・薄荷が疎肝、当帰・芍薬で養血

四逆散…柴胡で行気、枳実で降気、漢方薬のトランキライザー

滋陰至宝湯…長引く咳はイラだつ。柴胡・香附子・薄荷で疎肝、陳皮で降気、当帰・芍薬で肝陰を増やす。

抑肝散…柴胡で行気、当帰で養血、釣藤鈎で肝熱を冷ます

柴胡桂枝湯…ストレス性胃潰瘍

補中益気湯…柴胡で疎肝、陳皮で降気、当帰で養血、人参・白朮・黄耆で手厚く健脾しているので使いやすい。

神秘湯…柴胡・蘇葉で行気、厚朴・陳皮で降気、麻黄・杏仁で平喘止咳

❁肝の疏泄が不調になると肝気鬱結してその影響は全身に及ぶ。

※脾胃の気の昇降（脾は昇清し、胃は降濁）には肝の疏泄が関わりますから肝気が鬱結すると肝気犯胃、肝気犯脾（肝脾胃不和）になる。

❁「逆流性食道炎といえは六君子湯を処方するでしょう。

みなさんには四逆散を思いついて欲しい」

※柴胡で肝気が巡れば胃気が降ります。 六君子湯+四逆散1日2回

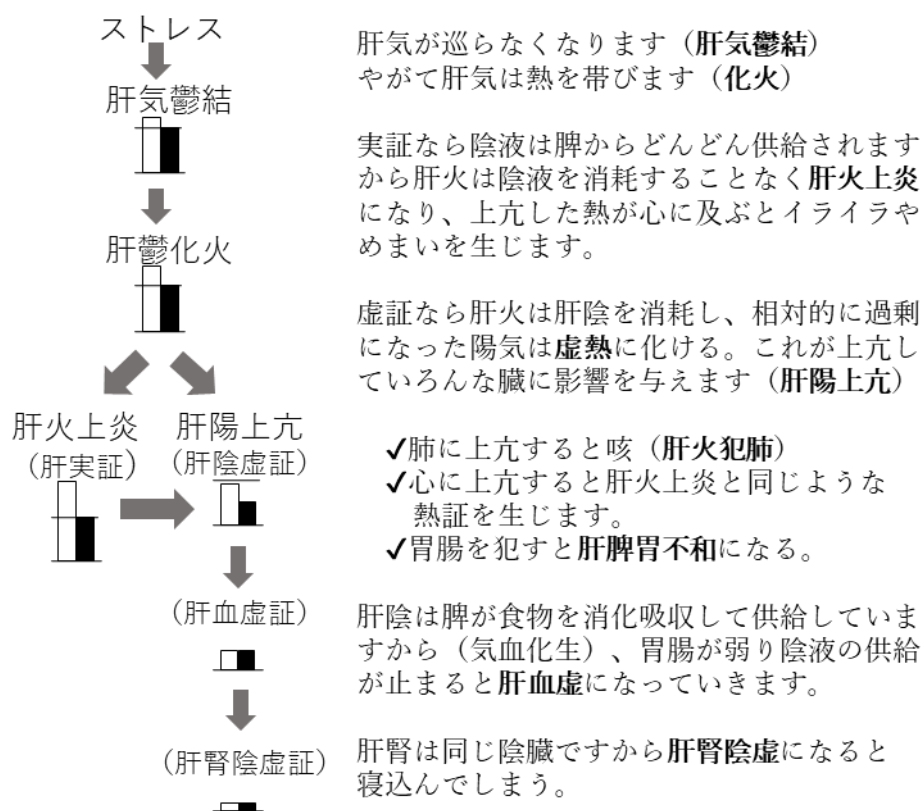
ポイント 8 虚熱について 『脈診からの漢方エキス剤』 58 p

中医学のこの概念にたどりついた医者は天才だと思います。

※日本漢方にはない考え方であり、西洋医学もどちらかといえば実熱を冷やす治療（NSAID s のような）が多いのではないのでしょうか。

実熱…肺炎や副鼻腔炎などウイルスや細菌と闘っているときの炎症の熱。
もともと元気な人がストレスで鬱々としているときの肝火上炎。胃腸が丈夫な人が飲み過ぎ食べ過ぎで胃熱。
治療は石膏や黄連・黄芩・山梔子などで強力に清熱する。

虚熱…陰液が不足すると陽気は陰液の抑制を離れて動きが激しくなり熱の症状があらわれる。下の図は肝に生じる虚熱を説明しています。
治療は黄柏・知母・地骨皮のようなやさしい清熱薬をつかうか、地黄や当归などで陰液を増やす（養陰清熱）



※白い棒グラフが陽気、黒が陰液を表しています。

ポイント 9 木剋土とは 『脈診からの漢方エキス剤』 120 p

五臓は互いに助け合いながら共同作業をしています。

※木剋土から西洋医が連想するのはストレス性胃炎だと思います。木（肝）が土（脾）を抑圧している。このイメージは日本史にでてくる「下剋上」の剋の理解から生まれた誤解ではないでしょうか。

剋とは生理的な2臓関係です。

※肝が脾をいじめているわけではありません。

※木剋土とは肝気のすくすくと気を通す疏泄・発揚が脾の消化過程で食物を抱え込む性質を抑えている。ところが肝の気を巡らす作用を維持するためには大量の血が必要になります。その供給源が脾です。脾は肝のリクエストに応えようとして頑張り過ぎ疲れてしまった、そんな不調は木剋土ではなく木乗土と書くべきだったのでしょうか。

肝と脾の相互関係についてはいろんな口訣があります。

「肝の病を治すのに肝のことしか考えないのはやぶ医者 of すること、肝の病を治そうと思うなら肝と密接な関係にある脾の具合を見極めないといけない」

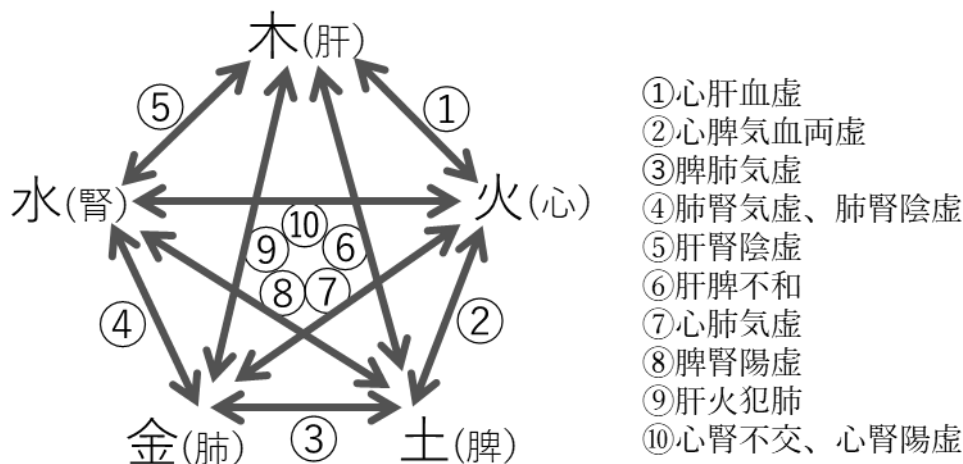
真鍋先生の講義がわかりやすいと思います。

「木剋土というのは助け合い関係なんですね。夫婦関係なんだ相剋というのは。相生関係は親子ね。肝の働きは疏泄・発揚といって体の中に気が停滞しないように交通整理をするという働きがある。肝がシャツと働いていたらイライラせんし、決断力も早くクレバーでおれる。すべて血の働きですね。その肝の疏泄・発揚という働きを支えるために脾から血をとってこにゃいかん。血を自分のなかに引っ張り込んでくるのに肝の収斂作用があるわけやね。木剋土の関係は肝が脾を攻撃するんじゃなくて、肝が疏泄・発揚という働きをするために支えになる血液をいっぱい脾から取りあげてしまう、という関係があたかも肝が脾を攻撃しているようだから剋といわれるわけで、痛めつけているわけでもなんでもない。肝は脾におんぶにだっこなんですね」

『新編・中医学 基礎編』で張先生はこんな風に解説されています。

- ✓金剋木とは肺はその清気を肅降させて肝陽の上亢を抑えている。
- ✓土剋水とは脾の精微物質と水湿を運化する機能が腎水の泛滥を抑える。
- ✓水剋火とは腎水の滋養潤沢の作用が心火の亢盛を抑えている。
- ✓火剋金とは心火の陽熱は肺気が肅降しすぎて寒とならないよう抑える。

ポイント10 2 臓関係は双方向性『脈診からの漢方エキス剤』118p



この図のように2臓の関係は木→土という一方通行ではなく、持ちつ持たれつの双方向性だと考えてください。

「肺は気の主、腎は気の根、脾は気の源」

※肺腎脾は3臓あわせて陽虚になります。こんなとき一番わかりやすいのは肺の脈の変化です。本来浮いて軽やかに触れる肺の脈が沈んで弱く細くなっています。このとき左右とも沈弱細になっていることが多い。

③脾肺気虚…「脾は肺を抱き込んでいる」ポイント11を読んでください。

⑧脾腎陽虚…「腎の陽虚だけが先行することはないですから」

腎の陽虚が慢性化している人は必ず脾の陽虚をセットで考える。

⑤肝腎陰虚…肝腎同源といわれます。

※「かんじんかなめ」は肝心ではなく肝腎が正しい。肝血は腎を滋養し精を生成する。腎精は肝を滋養し血を生成する。

※血虚の人の脈は沈んで細くなりますがこれは気血両虚になったときです。まだ陽気があるけれど陰液が不足している肝陽上亢の肝の脈は逆に浮いて緩んでおり、隣の腎の脈も同様に変化します。

※ストレスで肝陰が不足し発生した虚熱が肺に及ぶのを⑨肝火犯肺と呼びます。

本来は浮いていなければならない肺の脈が沈んで強く触れるのです。

この変化は真鍋先生に教えていただき、20年かかってようやく腑に落ちました。肝火犯肺につかうのが滋陰至宝湯や滋陰降火湯ですが、この方剤を臍上に載せると浮いて緩んでいた肝の脈が沈弦の平脈になり、沈んで強く触れた肺の脈が浮短の平脈に変化するのがわかります。

ポイント11 肺と水の代謝 『脈診からの漢方エキス剤』109p

私たち西洋医にとって水と言えは腎でしょう。

東洋医学にはこんな言葉があります。

—腎（主水）、脾（制水）、肺（調水）—

※東洋医学でも腎が水を主（つかさど）るのは同じなのですが、水の代謝には五臓六腑が関与してきます。まず水液は胃で受納され、脾で運化昇清つまり転輸されます。次に肺で宣発肅降されながら清なるものは臓腑を運行し、濁なるものは汗と尿として排泄される、そんな風に考えられています。この水液代謝に腎の気化作用が始終働いているので腎は水を主するというわけです。

「脾は生痰の臓、肺は貯痰の臓」

※多くの漢方薬に茯苓が含まれているのはなぜでしょうか。

その背景には「肺は燥金、脾は湿土」がある。つまり肺は乾きやすいので燥邪に弱く、脾は水っぽくなると機能が低下するので湿邪に弱い。茯苓は脾が生痰の臓にならないように健脾滲湿している。

「脾は肺を抱き込んでいる」

※脾は運化つまり消化吸收という機能をはたすから水を貯めこみやすい。

そこであまり湿らないように肺に乾かしてもらおうというのです。

※五苓散には桂枝が含まれているのはなぜでしょう。

寒涼性の利尿薬を長期につかうと体の陽を損傷するので温薬の桂枝を配合する、そんな解説があるけれどそれだけではないと思います。

※水の流れをよくするときは気の流れをよくすることが前提になります。

つまり桂枝は陽気を通じさせ肺を温めて宣発をうながす。これが肺の肅降作用を回復し膀胱に水を下ろして膀胱の気化を増強している。

※五苓散が下痢、嘔吐といった脾の不調につかわれるのは、白朮・茯苓のよいうな脾に働く利尿薬の作用ばかりでなく、桂枝で肺の機能改善を巻き込むことで脾が湿らないよう肺に乾かしてもらっているのだと思います。

「おしっこが勢いよくでる人は肺気がしっかりしとる人」

※真鍋先生の教えです。尿漏れとか排尿のトラブルには肺と腎の陽虚を考えてください。肺が肅降作用により膀胱に溜まった尿を押し出しますし、腎の陽気は膀胱の気化作用を助け膀胱の蛇口の開閉をうながしています。

※子どもの夜尿症は肺腎脾の陽虚として治療してください。

桂枝加竜骨牡蛎湯 1日2回、服装や冷たくて甘いものの取り過ぎに注意

ポイント12 冷やして温める『脈診からの漢方エクス剤』328p

私たちの体には熱を帯びているところと冷えているところがあります。
※副鼻腔炎で黄色い鼻汁なのに足は冷えて下痢ばかりしている。そんな人に石膏を含む方剤を出したら副鼻腔の熱が取れても胃腸は冷えて具合が悪くなります。清熱と補陽という相反する2つの治療を絶妙のバランスで同時にするのが漢方薬の面白さ。
辛夷清肺湯+附子理中湯 1日2回

「清薬傷陽」

石膏や黄連解毒湯に含まれる生薬は清熱し過ぎることがあります。
※温める生薬を含むことで傷陽に対応する方剤を見てみましょう。
❖半夏白朮天麻湯…黄柏で冷やし乾姜で温めています。
黄柏は清熱というよりも痰湿が熱化しないように予防のためという説明もありますが、私は清熱により頭痛やめまい、胸悶をとり除くためその清熱が過剰にならないように乾姜で底支えしていると考えています。
❖半夏瀉心湯・黄連湯…黄連・黄芩で胃熱を清し、冷え過ぎないように乾姜で温めています。

「燥薬傷陰」石膏・知母は清熱ですが生津しています。

※黄連解毒湯の生薬（黄連・黄芩・黄柏・山梔子）は燥性ですからジुकジुकした湿疹や膀胱炎の湿熱などを燥湿する。そのかわり傷陰になります。

「温薬傷陰」附子や桂枝は温めることで陰液を消耗します。

※たとえば桂枝加朮附湯を自汗症に用いるとき、四君子湯や補中益気湯を併用して脾の運化を助け陰液を補う。脱毛に六味地黄丸は効くが八味地黄丸は効かない。その理由は桂枝・附子の陰液消耗だと思う。

「利水傷陰」沢瀉や猪苓による利水も陰液を損傷します。

※猪苓湯…利水薬により陰液が消耗するのを阿膠が滋陰して防ぐ

「理気傷陰」厚朴や枳実などによる理気も陰液を損傷します。

生薬の組み合わせは奥が深く、私は入り口に立ったばかりです。

「発散傷陽」

桂枝湯…桂枝の発散で陽気を損傷しないように芍薬の収斂作用で抑える（一散一収、または一陽一陰と言います）
麻黄附子細辛湯…附子が腎陽をおぎない表の陽気を奮い立たせながら麻黄の発散による陽気の消耗を防ぐ。

ポイント13 感情について 『脈診からの漢方エキス剤』 541 p

	五情	虚	実	体質
肝	怒	恐れ	怒り	決断力があり完全主義者
心	喜	無感動	落ち着きがない	芸術家
脾	思	考え過ぎ	誇大妄想 狂	思慮深い
肺	悲	憂鬱	躁	行動力、考えるより先に動く
腎	驚	怖れ	驚く	志大きく精力あり

※肝体質は西郷隆盛のようなリーダーになる。しかし頑張り過ぎて血を消耗すると別人のように自信を喪失し恐れ鬱になる。

※肝には実熱が生じるのですがそれ以外の臓は虚熱と考えてください。

❁感情については次の真鍋先生の講義がわかりやすい。

「恐怖の恐と怖の違いがわかりますか。恐は肝陽虚、怖は腎陽虚です。自分のことばかり心配しているのが恐怖の恐、いわゆる肝血虚。こういう人は肝にいっぱい血があるときは自信に満ち働き過ぎる。人のやったことが気に入らなくて、完全主義者というかももう一遍自分でやり直したいなことをしているうちに脾が弱ってきて肝に血を供給できなくなる。そうするとあっという間に肝陽虚になり、手のひら返したように自信がない言動をするようになる。こういう人が鬱になる。脾胃を建てなおして肝に血が増えるようにしてやってください。治ってくる過程でイライラしてくるようになる。これに対して恐怖の怖は同じ「おそれ」でも子供が暗闇を怖れるような腎陽虚の怖れ。腎陽虚は老人と子ども。子どもの腎は不安定だから突然不安に襲われて泣き出す。小さい子ってよく嘘をつくでしょう。どうしてかといったら怖れがあるから誤魔化すために嘘をつく。だから腎虚の人は信用が置けません。甘い物を過食して脾虚になっている人にも腎陽虚による怖れがみられます。自暴自棄になって少年院に入っているような人は、清涼飲料水をガボガボ飲んだりして砂糖を取り過ぎていることが多い。砂糖を取り過ぎると高血糖になってすぐにインシュリンが出て低血糖になるから今度は血糖を上げようとしてアドレナリン過剰状態になるでしょう。だから攻撃的で驚き怖れてすぐに切れる、そういうのが起こるらしいですよ。五情の中でも怒りは特別な感情です。喜びとか悲しみとか思いが過ぎるとか大体そういうのは気血水でいったら気が破られるのね。喜び過ぎたら気が飛び散ってしまうし、悲しみ過ぎたり思い過ぎたら脈が洪ってくる。怒りというのは気を逆上させるけれど、一緒に血が動くんですね。怒りというのは昔から健康を害するから慎みなさいといわれます」

ポイント14 時間帯や四季と漢方薬

「春に患者が来たらなんでもいいから肝虚で治療しなさい」

※春は陽気が内から外へ出ていこうとする。肝は陽気を外に出してあげる。これを**疏泄**と言います。春はなんだか調子が悪い、憂鬱という人がいます（木の芽時の鬱）。陽気が少なくても、陽気が巡らなくても陽気は外に出られません。陽気を化生するのが脾であり脾を温煦して支えるのが腎ですからまずは人參や乾姜、附子などで脾腎を立て直す。次に**柴胡**で疎肝する。

「治療の一番のポイントは少陽です」

「慢性病はすべて少陽に病がきている」

※鍼灸師は少陽経つまり胆経を治療することで表と裏である肝胆の肝気を巡らせようとするそうです。

「夏は脾を補う」

※**熱中症**の治療は冷却と水分補給。意識障害やけいれんなどただちに点滴しなければならない人がいます。点滴は西洋医学の発明した天下の宝刀。

※一方でいわゆる**夏バテ**。怠くて食欲がない。そんな人の治療は東洋医学の方がすぐれていると私は思います。夏は甘くて冷たい物を食べ過ぎて胃腸が水膨れになって冷えていますから、補陽や利水で健脾益気することが治療の中心になる。**人參湯+平胃散**1日2回など。冷却については黄柏による清暑益気湯のやさしい清熱くらいがちょうどよいと思います。

「秋は肺の働きが弱い人は一番こたえる」

※陽気の足りない人が病む。秋に調子の悪い人は肺の脈が沈んで弱い。

「冬は腎虚で治療しなさい」

※冬は陽気が漏れないように固摂するのに腎が疲れています。腎虚の人は冬がしんどい。八味地黄丸で補陽と補陰と両方してあげないと。

※みなさんは腎陽虚は八味地黄丸、腎陰虚は六味丸と覚えていませんか。腎陽虚とは腎の陰陽両虚のこと。これは中医学の常識なのだそうです。

「腎陰は腎陽の基礎」血は気の母だといいます。

八味地黄丸は腎陰陽両虚の方剤であることあらためて確認ください。

子午流注説：五臓六腑が活発になる時間帯が決まっている。

丑の刻（1～3時） **肝** 夜更かしすると血が作られず血虚になる
（めまい、不眠、イライラ、脱毛、眼精疲労、筋ケイレン）

虎の刻（3～5時） **肺** 虚するとモーニングアタック（鼻水・喘息）

卯の刻（5～7時） **大腸** 排便はこの時間ですね

酉の刻（17～19時） **腎** 尿量が増えます

ポイント15 五行色体表について

ながめていると飽きない。学ぶほど味わい深い表です。
—これは先人の知恵の結晶。私はまだ3割ほどしか理解できていません—

❁五竅で脾は口。五華で脾は唇

※胃腸が丈夫な人の唇は赤く厚くて魅力的。脾は気血化生の源ですから、丈夫であることのセックスアピールが口紅なのだと思います。

肝は目に開竅しますから眼精疲労や眩しいのは肝虚です。

❁五情で脾は思。考え過ぎると胃腸が弱りますね。

※小さな物音でビクッと驚いて目が覚めるようになったら腎虚つまり加齢

※五情のなかでも怒りは特別だと言います。ポイント13を参照ください。

❁五色で腎は黒

※冬になると全身黒の人が増えます。下着も黒。そんな人は腎陽虚

❁五季で肝は春

※陽気が外に発揚して動き出さないといけない春に調子が悪い人は肝虚
木の芽時の鬱ですね。

❁五味で脾は甘

※甘味は脾を元気にするから小建中湯や大建中湯には**膠飴**が入るのでしょう。甘いものが食べたいときは胃腸が弱っています。でも甘味は食べ過ぎると脾を弱らせる。

五行	五臓	五腑	五主	五竅	五損	
木	肝	胆	筋	目	筋の張りがない	能便
火	心	小腸	血	舌	五臓六腑が衰弱	
土	脾	胃	肌肉	口	筋肉が痩せる	能食
金	肺	大腸	皮	鼻	しわが増え脱毛	能動
水	腎	膀胱	骨	耳	骨が脆弱	能眠
	五情	五色	五季	五味	五虚	五華
木	怒	青	春	酸	元気衰弱	爪
火	喜	赤	夏	苦	脈が細弱	顔
土	思	黄	土用	甘	食欲不振	唇
金	悲	白	秋	辛	皮膚が冷える	毛
水	驚	黒	冬	鹹	小便清長	骨

ポイント16 痛みの治療

西洋医学の痛みの治療は清熱が中心と捉えていいと思います。

※炎症の痛み（膝が腫れて熱感、ぎっくり腰の腰痛）にNSAIDs

東洋医学にも同様な清熱があります。石膏や黄連解毒湯に含まれる生薬です。こうした清熱で対応できるのは実証の痛みです。

西洋医学は虚実夾雑している虚証の痛みが苦手

※東洋医学の痛み対応は**扶正祛邪**。熱邪を清熱（祛邪）するばかりではなく、補う治療（扶正）を併用することで虚証の痛みに対応できます。

※私は痛みにも2つの切り口から入ります。①不通則痛 ②不栄則痛

—不通則痛について—

頭痛、胸痛、腹痛、関節痛などの痛みを気血の流れが滞るためと考える。

※なぜ滞るかを考えるとき冬の川の流れを思い浮かべてください。

冬の川は流れない。水が少ないでしょう。まずは血を増やさないと流れませんから痛みはとれません。これが**養血**。川の水は温度が下がると流れる勢いがなくなり氷ができてくるでしょう。水の代謝が低下して生ずる**痰湿**、血行が悪くなって生じる**瘀血**、このような病理産物があると気血の流れが塞がれる。「病久しければ瘀多く、痰多し」ではどうしたらいいのでしょうか。

東洋医学なら虚証の痛みにもこんなことができます。

当帰で**養血**する、桂枝や陳皮で推し動かす（**理気**）、附子や乾姜で温める（**補陽**）、茯苓や防己で痰湿を除く（**利水・滲湿**）、川芎や桃仁で瘀血をとる（**活血**）、防風で**去風**

※不通になる原因として風・寒・湿・熱のような邪気があります。

なかでも風邪は動性が強く寒や湿と結びついて体内に侵入する。痛風の風が中医学の風なのでしょうか、**風**という概念はわかりにくい。

※「**寒主痛**」と言います。

「**寒は凝滯を主る**」ため瘀血を生じ気血の流れに影響を与えます。

—不栄則痛について—

血が不足すると組織の栄養、滋潤が不足し痛みが生じます。

疎経活血湯の生薬構成を見てみましょう。

地黄・当帰・芍薬…養血して不栄則痛を治す

桃仁・牛膝・川芎…活血作用で瘀血をとり除く

防風・防己・蒼朮・白芷…去風除湿

竜胆…清熱作用で湿邪の化熱を防ぐ

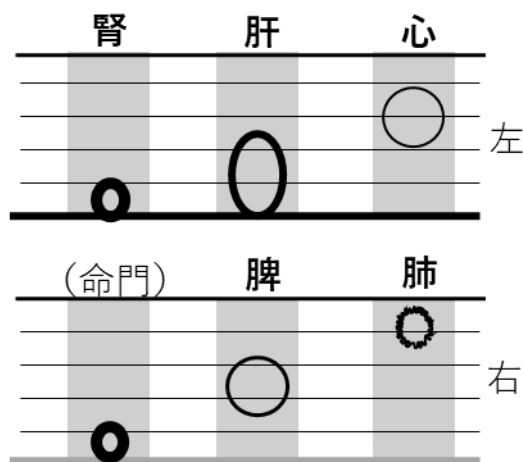
茯苓・陳皮・甘草…脾胃を保護する

ポイント17 脈診 —平脈診とは—『脈診からの漢方エキス剤』177 p

真鍋先生から教えていただいたのは平脈診です。

※平脈診とは右手に肺・脾・命門、左手に心・肝・腎の6部の脈それぞれに平脈（健康ならこんな脈になる）を知り、それが変化している病脈から五臓の働きを読む脈診です。「浮取りで腑を、沈取りで臓を読む」と言われてもなんのことかわかりませんが、平脈診はわかりやすく西洋医にも活用できると思います。

まず健康ならこのように触れるという平脈を覚えてください。



手首での断面図で橈骨動脈がどのように見えるのかを示しています。上が皮膚、下が骨です。
※東洋医学の脈診は『脈診からの漢方エキス剤』184 p に詳しい。

左の肝腎の脈は骨に根を張るように沈んで触れるのが正常

右の脾肺の脈は骨に根を張らずに浮いているのが正常

軽く触れたとき、左の肝腎の脈がすぐに触れたり、右の脾肺の脈がなかなか触れなかったら病なのだと思います。

健康ならどのように触れるのか真鍋先生の表現です。

- 腎の脈—沈石**……陽気を引っ張り込んで固摂しているから豆のように締まって沈んで滑に触れる
- 肝の脈—沈長弦**……気血が盛んに下から突き上げる。ラクビーボールみたいに尖って触れはじめ押し下げると骨に根を張っている
- 心の脈—浮大散**……気が散っているから中空の葱（ネギ）を触っているよう
- 肺の脈—浮短濇**……気が盛んに発散しているから浮いている。竹をナイフで削るような感触
- 脾の脈—和緩**……気血が旺盛にあるのでつきたての餅みたいに柔らかくて弾力性がある

ポイント18 脈診のコツ

『脈診からの漢方エキス剤』205 p

左の脈（肝腎心）は血や水など陰液を、右の脈（脾肺）は陽気を読む。

「左の脈（肝腎）が浮いてたら病、右の脈（脾肺）が沈んでたら病」

—真鍋先生の手紙にあった脈診の4つのコツ—

①「沈んでよいのは腎だけ」

※ただし沈んでいて頼りなく細いのは陽虚

※軽く皮膚に指を置いただけでは触れず、圧力をかけると触れ始め、骨まで圧しても触れ残る（これを骨に根を張ると言います）これが腎の平脈。

肝の脈も沈んでいますが、腎と違って触れ始めから骨までが長い。

だから沈という形容が平脈の質を表すのは腎だけ。

②「浮いてよいのは肺だけ」

※陽気の不足はまず肺の脈を診る。正常であれば皮膚に触れたらすぐそこにあります。骨まで押し下げてようやく弱々しく触れるのは陽気の不足。

その場合は隣の脾も沈んで弱くなっています。

※ただし沈んでいる肺の脈が強いことがあるのです。これは肝腎の虚熱が上昇して肺を犯しているとき（肝火犯肺）

※腹脈診をしていると脾肺の脈の位置の変化で薬が合っているのか見当をつけることができます。たとえば滋陰降火湯で肝腎の陰液を増やしたい咳。このとき左の肝腎の脈は浮いて緩んでおり、右の肺は沈んで強く隣の脾は浮いてくる。この人の臍上に滋陰降火湯を載せると肝腎は沈みます。脾は少し沈み隣の肺は浮き上がることが観察される。この変化はわかりやすい。

③「柔らかく緩んでよいのは脾だけ」

※柔らかく緩んでいけないのは肝

※肝の脈は肝という臓の働きである陽気を内に留めようとする（**収斂**）作用を示すように境界明瞭にしっかりと触れるのが正常。腎の脈も同じように陽気を引き込む（**固摂**）作用を示し石みたいにくたくたく触れるのが正常です。一方で脾の脈の特徴は餅みたいに柔らかいこと。

④「硬くて弦でよいのは肝だけ」

※硬くていけないのは脾

これはその3を言い換えている。腎の脈も硬くて境界明瞭なのですが、肝の弦はピンピン、腎の滑はコロコロ、そんなイメージでしょうか。

※先入観はときにないものがあるように感じてしまう危険をはらみます。

しかし、探しにいかないと聴こえない心雑音、触れない病脈があると私は思っています。

ポイント19 利水の漢方薬について

『脈診からの漢方エキス剤』 373 p

この3剤に共通している尿不利は尿が少ないことではありません。
※尿が少なくても多くても不利なのです。だから冷えて透明な尿がたくさん出る人に真武湯を使ってもいい。

方剤の 特色	五苓散	猪苓湯	真武湯
	水滯	湿熱	寒湿
口渴	○	○	×
尿不利	○	○	○

この3剤の違いです。

- ①頻尿や排尿痛といった膀胱の湿熱を清熱できるのは滑石を含む猪苓湯
- ②余分な水を尿として排泄するのは沢瀉・猪苓であり、これを含むのは五苓散・猪苓湯 ※猪苓は利尿作用が最も強いから妊婦には不向き。
- ③真武湯は水を再配分して足りないところに配る。だから尿は増えない。五苓散は余りの水が排泄され尿が増える。
「五苓散は有余の水を行らし、真武湯は不足の水を行らす」

※余分な水があふれているのだから五苓散や猪苓湯の適応になる尿不利は滑脈になりそうですよね。大塚敬節先生は『漢方治療の実際』でこんな風におっしゃる。「五苓散はあまり口渴が激しくなくても尿の不利があつて脈がやや沈んで力のあるものに用いる。脈が浮大弱、洪大、微弱、沈遅弱のものなどには用いても効力を期待できない」
私は浮沈によらず腹脈診で平脈になれば五苓散を使っています。

「のどが渇く人で冷えている人はまずいませぬ」

「のどの渇きがなければ津液は損傷していない」

※口渴がある人は大体熱だと教わりました。どこに熱があるかということ
脾に熱がある、心肺に熱がある、その熱が虚熱か実熱かと考えていく。
※口渴は虚熱の場合が多い。のどが渇いて水を飲んで多尿。このときは肝腎の虚熱が肺に上昇し口渴が一番強い。脾に熱がある場合は多飲するわりに尿が少なく胃は水膨れになる。

「下痢して渇する者は少陰病、下痢して渇せざる者は太陰病」

※『傷寒論』にこう書いてあるけれど、真武湯をつかう少陰病は冷えているのだから口渴がないのでは、という疑問が生じます。おそらく水様便が続く津液が損傷すると口渴が生じるという意味なのでしょう。

ポイント20 漢方薬の副作用 『脈診からの漢方エクス剤』397 p

✿甘草についてはポリファーマシーの点からご注意ください。

※1日量で3gを越えると低K血症を起こす可能性が高くなるようです。

私は2g以下でも経験があります。漢方薬も副作用チェックの採血を。

甘草の量のまとめです。

6 g…芍薬甘草湯

3 g…黄連湯、桔梗湯、芍药膠艾湯、五淋散、炙甘草湯、小青竜湯
人參湯、半夏瀉心湯

2 g…温経湯、葛根湯、加味逍遙散、桂枝加芍薬湯、桂枝湯、香蘇散
柴胡桂枝乾姜湯、滋陰降火湯、四逆散、四君子湯、潤腸湯
小柴胡湯、消風散、神機湯、川芎茶調散、大黃甘草湯
桃核承気湯、当帰四逆加呉茱萸生姜湯、麦門冬湯、防己黄耆湯
防風通聖散、補中益気湯、麻黄湯、麻杏甘石湯、抑肝散
竜胆瀉肝湯、苓桂朮甘湯

1 g…安中散、帰脾湯、荊芥連翹湯、啓脾湯、酸棗仁湯、滋陰至宝湯
十味敗毒湯、参蘇飲、清上防風湯、清暑益気湯、清肺湯
疎経活血湯、竹筴温胆湯、調胃承気湯、釣藤散、当帰飲子
二陳湯、女神散、人參養栄湯、平胃散、四君子湯、六君子湯

0 g…黄連解毒湯、桂枝茯苓丸、牛車腎気丸、呉茱萸湯、五苓散
柴胡加竜骨牡蠣湯、七物降下湯、四物湯、小半夏加茯苓湯
辛夷清肺湯、真武湯、大黃牡丹皮湯、大建中湯、大柴胡湯
大承気湯、猪苓湯、当帰芍薬散、八味地黄丸、半夏厚朴湯
半夏白朮天麻湯、茯苓飲、麻子仁丸

✓胃薬はほとんどが甘草を含むけれど、茯苓飲は甘草フリーです。

※安中散、平胃散、四君子湯、六君子湯は1gと少なめ。

✿山梔子の腸間膜静脈硬化症について

※以下の方剤を漫然と投与しないこと。

—加味帰脾湯、加味逍遙散、辛夷清肺湯、清上防風湯、防風通聖散—

✿間質性肺炎について

※麦門冬湯にも使用上の注意に間質性肺炎の記載がある。なにを気をつけたらいいのかわからなくなりますが、私は証の合わない人に黄芩を処方することの恐さと理解しています。

黄芩を含む方剤—柴胡加竜骨牡蠣湯、柴胡桂枝乾姜湯、柴胡桂枝湯、
潤腸湯、辛夷清肺湯、清肺湯、女神散、半夏瀉心湯、防風通聖散—

✿小麦アレルギーの人に禁忌なのは甘麦大棗湯

※半夏白朮天麻湯の麦芽は大麦にアレルギーがなければ大丈夫との記載あり

ポイント21 製薬会社による違いがあります

ツムラ、クラシエ、コタロー、オースギー

2点注意してください。メーカーにより漢方エキス剤の生薬構成が違うこと。
それから保険病名が違います（次ページ）。

❁ツムラの方剤は**白朮**（健脾）が**蒼朮**（利水）になっていることがある。
本来は以下の表のように白朮の方がいい、蒼朮の方がいい方剤があると思う。

白朮	補気健脾	人参湯 四君子湯 六君子湯 啓脾湯 帰脾湯 補中益気湯
蒼朮	去風湿	桂枝加朮附湯 大防風湯 疎経活血湯 防己黄耆湯 消風散 平胃散

※白朮は胃腸を元気にする方剤に向いているはず。蒼朮は利水なので胃の水をとる平胃散や茯苓飲、皮膚の水をとる消風散、去風として痛みをとるために桂枝加朮附湯や防己黄耆湯などに含まれる、まずはそんな整理をしましょう。

※白朮と蒼朮ってそんなに違うのでしょうか。

当院は院内でオースギ四君子湯を採用しています。院外処方に変更したときツムラ四君子湯になりました。「これは別の漢方薬ですね。効きません」そんな評価をされた方がいました。一方で「違いはわかりませんでした」という患者さんもありました。『脈診からの漢方エキス剤』378p

※たとえば婦人病によくつかう加味逍遙散や当帰芍薬散、ツムラで採用すると白朮が抜けるため胃痛や食欲不振を起こしやすいと私は考えています。

そこで次のように健脾胃薬を併用することが多い。

加味逍遙散+六君子湯1日2回 当帰芍薬散+人参湯1日2回

※茯苓は多くの方剤に含まれています。「**脾は湿をきらう**」ので脾が水膨れて生痰の臓とならないための健脾利水薬と書かれています。その点でツムラの方剤は白朮を蒼朮に変えることで利水を増強しているのかもしれませんが。たとえば補中益気湯は茯苓のような利水薬を含まないことが弱みだと私は思います。ツムラ補中益気湯は白朮の代わりに蒼朮を含みますからその特色を生かし、歯痕や嫩舌、浮腫、気象病のような痰飲を示唆する症例には向いているのではないのでしょうか。

❁竜胆瀉肝湯に含まれる生薬はツムラとコタローで随分違う。

※頻尿、残尿感の女性が他の医院で処方されたツムラ竜胆瀉肝湯が効いたから処方してほしいと。院内のコタロー竜胆瀉肝湯を処方したところ「調子が悪い」と言われました。そのとき初めて知ったことです。ツムラは清熱が黄芩・山梔子だけ、コタローは黄連解毒湯つまり黄連・黄芩・黄柏・山梔子なんですね。地黄や当帰のような補陰・養血薬の量はツムラの方が多い。この女性が陽気は不足しているけれど脾胃力はあるとしたら、ツムラの方剤が適度な清熱と強力な養血で好まれたのかもしれませんが。

『脈診からの漢方エキス剤』480p

※排尿痛、頻尿に市販されている小林製薬のボーコレンは竜胆瀉肝湯とよく似ている五淋散です。医療用漢方エキス剤の半分に減量されています。

その他の注意点

❁メーカーにより保険病名が違います。

ー製薬会社ごとの添付文章を確認してくださいー

※葛根湯：クラシエは蕁麻疹の病名がない。

※香蘇散：ツムラは風邪だけです。コタローは神経症とか蕁麻疹、月経困難症などに適応がある。

※柴胡桂枝湯：胃炎が病名にない。ツムラは胃潰瘍ですしクラシエは胃腸炎

※真武湯：下痢の病名があるのはコタローだけ。ツムラやオースギの特色は胃腸病以外の脳疾患、知覚麻痺といった適応があること。

※人参湯：ツムラには下痢も胃炎もない。胃炎で通るのはコタローだけ。

下痢はクラシエやコタローならある。見慣れない病名としてツムラにある胃腸カタル（＝胃腸炎）。胃アトニーは3社とも記載があり胃壁の筋肉力が減って蠕動運動が弱まった状態とのこと。

※八味地黄丸：ツムラには高血圧の、コタローには低血圧の病名がある。

※防己黃耆湯：腎炎、ネフローゼがあるのはツムラだけ。

❁飲みにくさの話

※ツムラのエキス剤は粒子が粗くて入れ歯に張りついて飲みにくい、という高齢者がいました。このくらい粒が粗い方が飲みやすいという人もいます。

※細粒になっているクラシエ、コタロー、オースギ、ジュンコウは水に溶けやすいけれど、ジュンコウくらい細かいと呼気の湿り気だけで切り口についていた薬が固まってしまうから反って飲みにくいかもしれません。

❁添付文書には食前内服ですが…

※とくに地黄や当帰のような補陰・養血薬を含んでいる方剤は胃腸への負担を減らすため私は食後をお勧めしています。

※地黄や当帰を含んでいる方剤の添付文章には必ず以下のコメントがある。

「著しく胃腸の虚弱な患者には慎重投与（食欲不振、胃部不快感、悪心、嘔吐、腹痛。下痢などがあらわれることがある）」

※私の経験からは「著しく」なくても地黄や当帰による食欲不振は頻発します。慢性胃炎の半分は自覚症状がないと言われます。だから腹力が軟、脈診で胃気がなく沈弱、舌診で舌質が淡白で白苔が多い、そんな人には胃腸虚弱の自覚がなくても地黄や当帰を含む方剤を慎重に使ってください。

※私は腹脈診をします。患者さんの臍上に漢方薬を載せて脈の変化を観察し、服薬前に漢方薬が合っているのか予想するようにしています。

『脈診からの漢方エキス剤』210p

※不妊治療に頻用する当帰芍薬散について、大切なのは脾胃への配慮だと思います。①食後内服 ②健脾胃薬の併用

だから私の不妊の頻用薬は当帰芍薬散+人参湯1日2回食後なのです。

かぜ

『脈診からの漢方エキス剤』 568 p

表証	悪寒、頭痛、関節痛	解表	辛温	桂枝湯 葛根湯 麻黄湯
	熱がこもる、頭痛、口渴		辛涼	小柴胡湯加桔梗石膏
半表 半裏	上腹部が張る、食欲低下	和解少陽	小柴胡湯 柴胡桂枝湯	
裏証	食欲低下、腹脹、下痢	温中健脾	人参湯 真武湯	

表証…一番大切なのは発熱ではなく**悪寒**、そして両手の**脈が浮いている**。

※脈を診る習慣がつくと**風邪**をひいた人の多くは**手が熱い**ことに気づきます。

※**桂枝**や**麻黄**で表を温めて発汗を正常化しながら解表します。

※かぜでも悪寒がなく熱がこもっていると訴える人がいます。**温病**と呼ばれ口渴がある。銀翹散を使うのですが保険が適応されるエキス剤ではありません。私たちは石膏を含む**小柴胡湯加桔梗石膏**を処方することになります。

半表半裏…表の正邪闘争で決着がつかないと外邪は裏に入ろうとします。

※午前はいいんだけど午後になると外邪が勢いをとりもどして微熱がでる。食欲がなく上腹部が張る。そんな裏に入りかけの病位には**柴胡桂枝湯**をつかいます。小柴胡湯と桂枝湯を半量ずつ合方しています。

裏証…いよいよ裏に侵入されて食欲がなくなり便が緩くなってきます。

※脾陽虚なら**人参湯**で胃腸を温めながら元気にします。脾ばかりか腎も冷える脾腎陽虚になると水様便、怠く横になりたい。**真武湯**で温陽利水します。

❁実際の**かぜ**は頭痛がして食欲がない人が多い。

※つまり表証と裏証の混在している**かぜ**が大部分です。

※桂枝人参湯は表も裏もカバーでき、とても便利な方剤です。

私はこんな合方をします。

桂枝湯+人参湯 1日2回3日分（頭痛、食欲低下、軟便）

柴胡桂枝湯+人参湯+真武湯 1日2回7日分（頭痛、食欲低下、下痢）

人参湯+真武湯 1日3回7日分（食欲低下、下痢）

❁解表剤（桂枝湯・葛根湯・麻黄湯）は頭痛などの表証がとれたら中止

※**麻黄剤**は1、2回で役割は終わりです。インフルエンザに麻黄湯 1日3回5日分、こんな処方絶対にして下さい。

発汗過多や不眠のような医原病を起こしかえって具合が悪くなります。

❁桂枝湯や葛根湯は**温服**する。

※湯呑一杯くらいのお湯に溶いてフーフー言いながら飲んでいただく。

かぜのワンポイント

❁現代人は虚弱体質の人が多く、ウイルスに反応して発汗を止め高熱をだす麻黄湯証は少ないというのが私の印象です。

※コロナ流行前の4年間に目の前で37.5℃以上に発熱しているインフルエンザ184人の脈状をまとめてみました。脈が浮いて強く緊張している、消化器症状がない、そんな麻黄湯を処方したくなる人は2割しかいませんでした。つまり「インフルエンザに麻黄湯」は慎重にと私は思っています。

『脈診からの漢方エキス剤』629 p

❁かぜを診るとき、2つの質問をしてください。

「もともと胃腸は丈夫ですか」

「ご飯食べられそうですか」

※胃腸が弱っていることが示唆されたら私は表証に麻黄湯ではなく桂枝湯を処方します。桂枝湯は生姜や芍薬で裏への配慮があるからです。どうしても麻黄で発汗させたいときは桂枝湯を含んでいる葛根湯にしてください。

❁桂枝湯を処方する人の多くは食欲低下などの裏証がでています。

※軟便が始まっていたら人參湯で脾胃を、水様便なら真武湯で腎も温める。

桂枝湯+人參湯1日2回3日分

柴胡桂枝湯+人參湯+真武湯1日2回5日分

❁かぜで来院する多くの人が咽頭痛を訴えます。

※胃腸が弱っているようなら桔梗湯を、胃腸が元気なら桔梗石膏を処方します。

湯呑1/3の湯に溶いてはちみつをたくさん入れ、うがいしたらそのまま飲んでいただきます。桔梗湯には石膏のようにのどの炎症を清熱する力はありませんが胃腸を冷やさないのので使いやすい。『脈診からの漢方エキス剤』768 p

桂枝湯+人參湯1日2回3日分、桔梗湯1包（のどの痛いときに屯用）9回分

※桔梗湯の保険病名は扁桃炎、扁桃周囲炎です。桔梗石膏は咳嗽あるいは化膿するもの、とあります。ともに安易に急性喉頭炎などの病名をつけないこと。扁桃は喉頭ではなく咽頭です。

❁来院時すでに軽い咳をともなっている人がいます

※いままでにかぜで咳が長引いたことがあるようなら先手を打って麦門冬湯を併用してみましょう。麦門冬湯は人參を含み胃腸薬のようなものですから安心して使えます。痰が黄色くなってきていたら竹筴温胆湯がいい。人參のような補脾薬を含みながら半夏・陳皮・枳実で理気化痰し、肺熱を黄連・竹筴で冷ましてくれます。柴胡・香附子で疎肝してくれるのもかぜというストレスにいい。

『脈診からの漢方エキス剤』781 p

桂枝湯+人參湯+麦門冬湯1日2回3日分

竹筴温胆湯+麦門冬湯1日2回7日分

咳

『脈診からの漢方エクス剤』781 p

肺熱	粘黄痰、胸痛、発熱、口渴 舌紅黄苔、脈数	清熱化痰	麻杏甘石湯 清肺湯
寒	痰薄白、口渴なし、悪寒、頭痛 舌苔薄白、脈浮	辛温散寒	麻黄湯 小青竜湯
痰湿	喘息、痰が多い、胸悶、悪心 食欲低下、膩苔	燥湿化痰	二陳湯 半夏厚朴湯
陰虚	空咳、夜間増悪、口渴、便秘 舌紅苔少、脈細数	補陰平喘	麦門冬湯 滋陰降火湯
陽虚	痰薄、冷え、頻尿、浮腫 下痢、舌淡苔白、脈沈弱	温腎納気	真武湯 麻黄附子細辛湯

西洋医学では咳は肺の病です。東洋医学で咳は他の臓も関与するから面白い。
腎虚は納気が弱まり息が深く吸えなくなる。つまり呼気は肺、吸気は腎の作用。
脾虚は生痰の臓となる。肝虚は肝火犯肺となって咳の原因になる。

肺熱…脾胃力があり実証なら石膏や黄芩で清熱

※虚証だと清熱で胃腸が冷え免疫力が落ち治癒を遅らせることになります。
※レントゲンで肺炎像が確認されたら私は総合病院に紹介します。東洋医学だけでなんとかしようとしな。退院後は漢方薬で益気健脾しながら回復を助ける。

寒…かぜにとまなう咳です。

※気管支炎になり気道過敏性で咳が長引く人がいます。ロイコトリエン受容体拮抗薬やステロイド吸入など西洋医学の優れた治療を併用してください。

痰湿…肺は貯痰の臓という。

※半夏による燥湿化痰に加えて厚朴や陳皮で理気化痰する。脾が生痰の臓となった脾肺気虚には六君子湯などで益気補中する。

陰虚…肺腎陰虚が多いといひます。

※私はストレスによる肝陰の不足が虚熱を生む肝火犯肺に滋陰至宝湯をよくつかひます。

※肺や肝腎を潤すことで咳を治すという発想は西洋医学にはありません。

陽虚…吸気がむずかしい咳

※腎は気の根であり腎虚になって納気ができなくなる。腎の水を主る力が失調して水湿が氾濫し薄い痰が大量にでる。

咳のワンポイント

- ①肺熱を冷ます（黄芩+山梔子、石膏）
- ②肺を潤す（麦門冬、地黄、当帰）
- ③理気（柴胡、枳実、厚朴、陳皮）化痰（半夏）
- ④止咳（麻黄+杏仁）

※①実証の黄色い痰の咳なら**清肺湯+麻杏甘石湯**1日3回でいいと思う。

この合方なら②③④の作用も加えられます。でも虚証はそうはいきません。
虚証の黄色い痰は胃腸への配慮がある**竹筴温胆湯**を第一に考えてください。

❁「かぜに葛根湯、咳に麦門冬湯」病名処方ならこれでいい。

※麦門冬湯は人参を含みほとんど胃薬だから虚証の多い現代人には使いやすい。

❁コロナのようなウイルス感染の後、咳が長引いている人

※気道過敏性にはステロイドなどの西洋薬を併用しています。

※胃腸が弱って生痰の臓となり、長引くストレスで肝気が鬱結して肝陰が消耗し、発生した虚熱が肺を犯している。この場合は**滋陰降火湯**のように地黄で補陰すると胃腸が弱ってしまう。胃腸を乾姜や附子で温めながら補陽健脾し、胃腸にやさしい当帰や麦門冬で陰液を増やしていく方がよいでしょう。

※私は**滋陰至宝湯**を使うことが多い。当帰・芍薬で補陰しながら柴胡・薄荷香附子が疎肝してくれる。白朮・陳皮で健脾和胃しながら地骨皮・知母で清虚熱もできる。ただし、もう少し健脾を増強したかったら**麦門冬湯**を併用することで人参を加えられるし、人参湯を併用すれば乾姜で温中健脾できる。

滋陰至宝湯+麦門冬湯 1日2回14日分

滋陰降火湯+人参湯 1日2回14日分

❁麻黄剤の適応は肺の脈で決める。

※肺の脈は異常をとらえやすい。健康なら皮膚のすぐ下に触れる。これを浮短濇と表現するのですが、ポイント17に戻ってみてください。虚証で咳をしている人は肺の脈が沈んで短濇といわれる軽さが消えています。そんな肺気虚には麻黄を使うといい。神秘湯がお勧めです。麻黄+杏仁の平喘止咳に柴胡蘇葉・陳皮・厚朴の理気薬が加わる。ただし麻黄は胃に負担をかけます。

私は麦門冬湯を胃薬として併用することが多い。

神秘湯+麦門冬湯 1日2回14日分

❁「痰がでる」という愁訴の評価はむずかしいですね。

※痰が粘っこくて出にくいのなら麦門冬で潤すと出やすくなる。薄い痰が大量にでるところを麦門冬で潤したら痰が増えて咳はひどくなる。

※茶本には**麦門冬湯の効能に空咳とは書いてありません**。

「痰の切れにくい咳」になっています。

胃薬

『脈診からの漢方エキス剤』410 p

気虚	食欲不振、喜按喜暖、疲労、四肢無力、下痢、舌淡苔白、脈沈弱	益気補中	四君子湯 六君子湯
寒	冷食、生の過食、喜按喜暖、下痢 舌淡苔白、脈沈細	温中去寒	安中散 人参湯
水滯	膨満感、悪心嘔吐、身体沈重 胃内停水、舌苔白膩、齒痕	燥湿運脾	平胃散 茯苓飲
気滯	胃の脹痛、嘔気、梅核気	降気化痰	半夏厚朴湯 二陳湯
肝気鬱結	胸脇苦満、脈弦	疎肝理気	四逆散 柴胡桂枝湯
胃熱	暴飲暴食、口内炎、胸焼け 舌紅、苔黄	清上温下	半夏瀉心湯 黄連湯

気虚…後天の本の脾胃が虚弱になり運化が減退し食欲不振
 ※清陽不昇で水湿運化できないと下痢、濁気不降による嘔吐など中焦の症状
 ※気血の化生が低下するから顔色が白く疲労があり脈は弱になる。

寒…温めると痛みがやわらぐ。
 ※寒邪は凝滞するので陽気の流れをふさぎ胃気が停滞する不通則痛
 ※胃痛は隠痛という弱い痛み。食後は中焦の寒が散らされ一時的に胃痛が取れる。
 ※多くは脾胃虚寒になり気虚をとまうので便は柔らかいか下痢
 舌質淡は気虚、舌苔白は寒を示す。

水滯…「湿阻めば気滯る」蒼朮の燥湿健脾が鍵
 「気巡れば湿化す」厚朴・陳皮・枳実で胃気を下ろし中焦の湿を取り除く。

気滯・肝気鬱結…ストレスの胃痛
 ※肝気が疏泄を失うと胃気が降りなくなる肝胃不和
 ※痛みは脹痛。便通も滞り放屁で楽になる。

胃熱…食べ過ぎの湿熱が多い。
 ※食滯だから脹痛で拒按
 ※もともと胃腸は元気な人が飲食過多なら黄連解毒湯で胃熱を冷ましたらいい。
 問題なのは寒熱夾雑つまり脾虚による痰湿が化熱した**湿熱**。下寒の下痢や手足の冷えをとまなっているときは冷やし過ぎが怖い。半夏瀉心湯や黄連湯には清熱の**黄連・黄芩**ばかりでなく、補陽の**乾姜**が入っている。

胃薬のワンポイント

❖次の6つの過食に注意すること。『傷寒論』条文12

—甘いもの、脂っこいもの、冷たいもの、生もの、辛いもの、酒—

胃薬について中医学の先生がこんな話をしてくれました。

「茯苓飲や平胃散について、胃というダムは壊れていないが大雨が降ったので水があふれている。それが痰飲・痰湿だから治療は滲湿つまり利水を蒼朮でしつらい。胃腸が丈夫な人が食べ過ぎ飲み過ぎという外邪で一過性に調子が悪くなっているようなものでダムには問題がない。だから平胃散や茯苓飲は実証向けと説明される。ところが四君子湯、人参湯などはいずれもダムが壊れて運化できなくなっている。治療は利水ではなく壊れているダムを治さないと。したがって茯苓飲や平胃散は利水健脾で蒼朮が鍵、四君子湯は健脾利水だから白朮が鍵になる。ただしもともと胃腸が弱い人が宴会で冷たいものを取り過ぎてしまったときには体質の治療として益気・補陽による健脾が必要だし、同時に水滯という病理産物、これは実邪なんだけれど燥湿しないといけない。そんなときは六君子湯+平胃散のような合方になる」

❖安中散には補気作用、つまり胃腸を丈夫にする作用はないそうです。

※扶正の方剤を併用しないといけない。人参などで補益脾胃を加えてあげる。

安中散+六君子湯 1日2回

❖胃痛には安中散（延胡索・牡蛎）柴胡桂枝湯（柴胡・黄芩）黄連湯（黄連）

※半夏瀉心湯は不痛つまり胃痛はないと書かれています。

※安中散は生理痛にもつかわれます。安中散+当歸芍薬散 1日2回

❖平胃散は人参を含まない。

❖茯苓飲は甘草を含まないから合方しやすい。

❖脾の昇清、胃の降濁がスムーズに行われるためには肝の疏泄が重要

※これが損なわれると肝脾不和、肝胃不和。茯苓飲の枳実・陳皮、半夏厚朴湯の厚朴が胃気を下ろし、それを四逆散の柴胡が助ける。不安障害のような気滯を起こしやすい人にこんな合方をしています。茯苓飲合半夏厚朴湯+四逆散 1日2回

❖寒に水滯があるときは合方すればいい。人参湯+六君子湯 1日2回

❖現代人は風邪をひいたとき悪寒・頭痛のような表証だけでは治りません。

※すぐに食欲低下・下痢のような裏証をとまなう。

※私はまだ表証がのこり食欲がない人にこの合方をする人が多い。

柴胡桂枝湯+人参湯 1日2回 7日分

❖胃薬の難しさは、五臓六腑で一番熱い胃を薬がはじめに通ること。

※胸焼けのとき足が冷えるからといって人参湯や真武湯を処方したら胃熱は悪化します。冷水で内服するといひ。

❖ツムラの方剤は白朮（健脾）を蒼朮（利水）に換えているものがある。

※人参湯や六君子湯などの健脾胃薬に白朮を入れたければ他のメーカーを処方

下痢

『脈診からの漢方エクス剤』477 p

脾虚	食欲不振、腹脹、顔色萎黄、 疲労倦怠、舌淡苔白、脈細弱	健脾益気	啓脾湯 人參湯
腎虚	明け方の腹痛下痢、手足の冷え 夜間頻尿、舌淡、脈沈細	温腎健脾	真武湯 五苓散
肝気鬱結	神経性の下痢、胸脇苦満、ゲップ 食欲不振、舌辺紅、脈弦	疎肝健脾	柴苓湯
湿熱	食あたり、悪臭の窮迫な下痢 肛門の灼熱、舌苔黄膩、脈数滑	清化湿熱	黄芩湯 半夏瀉心湯

脾虚…これが圧倒的に多い。

※脾胃力が筋肉の量を決めるのだから脾虚は痩せていますが、元気ならBMI22にこだわらなくてもいいと思う。漢方薬で弱い脾胃と共存すればいい。

※生成される気血が少ないから疲れやすい。

※脾の運化が低下すると食物と水分は胃腸に停滞し寒湿に変わります。

※啓脾湯には人參・白朮・山薬などの健脾薬に茯苓や沢瀉のような利水薬が含まれています。人參湯には人參・白朮に乾姜が加わって去寒温中する。

腎虚…腎陽は「下の太陽」といわれ全身の臓腑を温める。

※これが虚しているといくら健脾しても下痢は止まらない。附子が鍵になる。

乾姜で腎陽は補えません。

※大建中湯に下痢の適応はありません。人參湯とよく似た人參+乾姜なのになぜでしょう。下痢を治す鍵は白朮のような利水作用、あるいは附子のような腎陽を補う作用にあるのだと思います。

肝気鬱結…ストレスにより肝気が鬱滞すると肝脾不和になり下痢に

※肝気は胃気が降りるのを助けるから肝鬱は便秘の原因にもなる。

湿熱…食あたり

※黄芩湯や半夏瀉心湯で腸熱を冷やさないといけない。

※もともと胃腸虚弱な人がサルモネラなどの感染を起こすと急性期は熱証、数日後には寒証になる。私は病前体質が虚寒証なら清熱は1日から長くても2日で中止、早めに人參湯のような温中健脾の補気薬に切り変えます。

下痢・軟便で相談に来られる方、漢方薬でいくら工夫しても改善しない人がいます。私はタンニン酸アルブミンのような止痢薬やミヤBMのような整腸剤を併用し、とにかく一度いい便にしてから漢方薬で維持するようにしています。

下痢のワンポイント

❁腸に熱があるか冷えているか。

※食中毒の下痢は湿熱であり黄芩などで清熱しないと腹痛はとれない。

※慢性の下痢は気虚・陽虚が原因で生じ、陰虚・血虚の関与は少ない。

※必ず湿の処理が必要となる。

❁もともと冷え性で痩せた女性が生焼けの牛肉を食べた翌日から
38℃の発熱と1日10回以上の下痢と腹痛

※腸には湿熱がありますから冷やさないといけません。しかしタイミングよく
温中補氣に転じないと長引かせてしまう。

1日目 黄芩湯（なければ半夏瀉心湯）1日3回

おそらく脈は左右とも浮いて強い。

私はLVFX（クラビット）を併用します。

2日目 解熱傾向で下痢の回数が減っています。

脈は左右とも沈んで弱くなっている。

抗生物質を中止して人參湯+真武湯1日3回に変更し5日分

※黄芩や石膏などの清熱剤は熱証だから処方できるのです。熱証は感染症のように一過性のことが多い。黄芩湯や黄連解毒湯を1日3回5日分のように処方するのは過剰投与になる。とくに痩せていて病前体質に冷えや胃腸虚弱のあるときは注意。「急性感染症は熱証、のち寒熱夾雜証になる」

※食歴はしつこいくらい聞くこと。潜伏期間はノロウイルスやサルモネラで長くて2日と書かれていますが、下痢が始まった日から逆算すると見落としします。下痢の前から食欲低下や不調が始まっている。

食歴は下痢の5日前までさかのぼってください。

❁脾虚と腎虚はセットで考えましょう。

※明け方に腹痛して下痢を五更（ごこう）泄瀉といいます。朝方は陽氣がまだ充たされず陰氣が盛んだからと言います。腎陽は各臓の根本であり、水の代謝には腎氣の気化作用が終始働いていますから、下痢は脾陽虚ばかりでなく脾腎の陽虚が多い。六君子湯+真武湯、さらに冷えが強ければ人參湯+真武湯のように合方します。

❁ストレスで下痢する人がいます。

※肝の疏泄が失調すると肝脾不和になり脾の運化が低下し穀物も水も利用されなくなり下る。柴苓湯を使ってみてください。

❁ストレスで便秘になる人もいます。

※これは肝氣鬱結により胃氣が降りなくなるためと考えましょう。便秘に柴胡剤をつかってみてください。加味逍遙散で便秘が治ることがあります。

頭痛

『脈診からの漢方エキス剤』812 p

外感	かぜ	風寒を受けたときの表証	解表	桂枝湯 葛根湯 麻黄湯 川芎茶調散
内感	水滯	めまい、胸悶、悪心嘔吐 舌厚い膩苔、齒痕、脈滑	健脾利水	五苓散 苓桂朮甘湯 半夏白朮天麻湯
	寒	手足の冷え、顔白、風邪をひく 下痢、舌淡、苔白潤、脈弱沈細	補陽	呉茱萸湯 桂枝人參湯
	血虚	めまい、顔白、動悸、不眠 眼精疲労 筋痙攣、舌淡白、脈細	養血	当帰四逆加呉茱萸生姜湯
	肝火	赤ら顔、目の充血、口渇、便秘 イライラ、舌紅、苔黄、脈弦数	清肝降火	釣藤散 竜胆瀉肝湯

水滯…気象病

※低気圧が近づき気圧が揺れて低下するとき頭痛になる。

※雨が上がり気圧の上昇で頭痛になる人もいます。無料アプリ「頭痛一る」が気圧の変化を教えてください。五苓散が著効します。

寒…「寒は痛をつかさどる」

※呉茱萸は肝経に停滞した寒邪を除去するので頭頂の頭痛に効く。

※肝経が頭頂の百会に至るためです。陽気の不足が肺なら表が弱くかぜをひきやすいし、脾なら水穀の運化が低下して軟便下痢になる。

血虚…頭を滋養することができない。

※肝血不足ならめまい、眼精疲労、筋ケイレンなど。腎陰不足なら不眠が起きやすい。当帰四逆加呉茱萸生姜湯は養血に加えて呉茱萸、桂枝が散寒もしてくれる。

肝火…上昇すると頭の清陽を乱す。

※清肝の釣藤鈎や竜胆をつかう。

※実火ではなく虚火であれば肝陽上亢と呼ばれ、治療は清熱とともに肝陰を補う地黄や当帰が必要になる。

※多くの頭痛は混合性です。たとえば当帰四逆加呉茱萸生姜湯1日2回をペースにする。気象病なら五苓散、冷えが強いときは呉茱萸湯、ストレスなら川芎茶調散、私の患者さんは自分で考えて追加しています。患者教育をし、必要な時に飲める漢方薬を備蓄しておく。これが漢方治療の最終章だと思っています。

頭痛のワンポイント

※まず風邪をひいていないか確認します。

※手を触ると温かく、浮脈になりますからわかります。このときは桂枝や麻黄で解表してください。

※川芎茶調散はかぜの頭痛ばかりでなく、ストレスで肝鬱をとまなう頭痛を疎肝疎風することができます。

※頭痛が始まると寝込んでしまう、吐き気がする、この2つがそろると片頭痛ですからトリプタン製剤で対応してください。冷えなど内感頭痛がからみあっているときは、トリプタン製剤内服後から漢方エキスを併用する。

※多くの頭痛は外感、内感と白黒つけられない。

※一筋縄ではいきません。

※私は病前体質に冷えがある人には乾姜や附子を含む附子理中湯などをベースにしています。頭痛に加えて不眠や眼精疲労、足の攣れなど血虚の症状があれば当帰四逆加呉茱萸生姜湯をベースに選びます。

※あとは気象病が怪しければ『頭痛一冊』を参考にいただき爆弾マークが出たら五苓散を屯用、爆弾が出ていないのに頭痛があれば川芎茶調散を屯用あきらかに冷えが増悪因子なら呉茱萸湯を屯用するように指導します。

附子理中湯 1日2回、頭痛時に呉茱萸湯 1包屯用

当帰四逆加呉茱萸生姜湯 1日2回、頭痛時に五苓散 1包屯用（気象病）

または頭痛時に川芎茶調散 1包屯用（ストレス）

※高血圧があり肝の脈が浮いて強くイライラの頭痛は肝陽上亢

※釣藤散で平肝清熱します。この方剤の弱点は肝陰を補う養陰清熱ができないことです。実熱ではなく虚熱が多いので、当帰で肝陰を増やしながらかき加味逍遙散をベースにし、頭痛が強いときに釣藤散を合方するといひ。

加味逍遙散 1日2回、頭痛時に釣藤散 1包屯用

※頭痛の場所で方剤を使い分ける考え方があります。

※呉茱萸は肝経に停滞した寒邪を除去するというので肝経が到達する頭頂の頭痛には呉茱萸湯、釣藤散の頭痛は肝の経絡が側面を走るので側頭の頭痛、葛根湯は太陽膀胱経が走る後頭部の頭痛だといひます。

※頭痛の治療は脈を学ぶチャンスです。

※ただ処方するのではなく、選んだ方剤を目の前で飲んでいただいたらいひ。

症状が軽くなり病脈が平脈に変化することを確認してください。教科書に書いてはありませんが、脈は漢方薬を飲んだ瞬間に変化します。考えた証が正しければ病脈は平脈に、合っていなければさらに悪い脈になります。

『脈診からの漢方エキス剤』症例234を参照ください。目の前で内服していただき、頭痛がとれて平脈になることを確認した経験が綴られています。

めまい

『脈診からの漢方エクス剤』526 p

水滯	頭重、体が重い、浮腫、痰 舌膩苔、齒痕、脈滑	燥湿化痰	半夏白朮天麻湯 苓桂朮甘湯
血虚	倦怠感、顔面蒼白、不眠 動悸、筋攣、舌淡、脈細沈	補益気血	帰脾湯 四物湯 当帰芍薬散
肝火	耳鳴り、頭痛、イライラ 不眠、舌紅、苔黄、脈弦数	補陰清火	釣藤散 竜胆瀉肝湯

水滯系のめまい→暈（うん…ぐるんぐるん vertigo）メニエル病

血虚系のめまい→眩（げん…立ちくらみ dizziness）貧血

水滯…痰湿が経絡の流れを阻害し、気血が脳に届かない。

※気血を生む脾は同時に生痰の臓であるから、脾の運化を失調させるような次の過食に注意すること。

—甘い物、脂っこい物、冷たい物、辛い物、酒—

※半夏白朮天麻湯は人参など益気健脾に富む。

※ただし黄柏が入っています。そのため脾胃に冷えのある人はめまいが悪化することがあるからご注意ください。（78 p 参照）

※痰を生む原因には肺の宣発肅降の失調もある。肺は貯痰の臓でしたね。苓桂朮甘湯や五苓散に桂枝が入る理由だと思う。肺の脈が沈んでいることが多い。

血虚…気は血を生み血は脳を滋養する。

※脾胃は後天の本であり気血を生む源であるから補気健脾への配慮が厚い帰脾湯は使いやすい。

※地黄は脾胃に負担をかけ、脾が生痰の臓となればめまいは悪化する。私はめまいに四物湯のような地黄剤をつかうときは慎重になります。

肝火…血を蔵する肝の血が不足すると肝の陰陽はバランスを

失い虚熱を生じこれが上昇してめまいを生む（肝陽上亢）

※根本の原因は陰液の不足であり、釣藤鈎や竜胆で清熱するだけでは治りません。地黄や当帰で肝腎の陰液を増やすことで養陰清熱することが本治になります。

※めまいと関係の深い臓は肝です。肝気の上に向かっていく性質が激しいものに変わりやすい。同じ耳の症状でも耳鳴りは腎虚といわれます。

めまいのワンポイント

- ✿中医学ではめまいに関係する臓はおもに肝・腎・脾になります。
- ※西洋医学を学ぶとめまいは内耳だから腎虚だろうと短絡してしまうのですが、めまいには肝虚や脾虚が絡んでくることが多いようです。

「虚でなければ眩は生じない」
「めまいは脾胃が大元。肝とか腎とか痰濁とか瘀血とか食事と関係がある」
「痰がなければ眩は起きない（無痰不作眩）」
「立てば苓桂、回れば沢瀉、歩くめまいは真武湯」
「めまいは五蔵いずれの不調でも生じます。しかし、肝のわずらいのないめまいはありません」
「諸風掉眩、みな肝に属す」

- ✿水滯と血虚のときはこんな合方をする。

苓桂朮甘湯＋四物湯 1日2回（これを連珠飲と呼びます）

- ※ただし脾胃が弱いと補陰の地黄は胃腸を弱らせ脾が生痰の臓となってしまう危険がある。私は四君子湯を含んで益気健脾にすぐれる帰脾湯を合方する。
- 苓桂朮甘湯＋帰脾湯 1日2回

- ✿当帰芍薬散は養血も利水もできるからめまいにつかいます。

- ※ツムラの当帰芍薬散は白朮の代わりに蒼朮を使っているから健脾作用が弱いと思います。私はほとんどのケースでムコスタのような胃薬を併用しています。
- ※ムコスタの代わりに漢方エキス剤で健脾したいとき、たとえば人参湯ですがツムラの人参湯は白朮が蒼朮に置き換わっています。私はクラシエやオースギの人参湯を取り寄せて併用しています。当帰芍薬散＋クラシエ人参湯 1日2回

- ✿西洋薬のメリスロン、イソバイドは利水という点で東洋医学の治療と同じだと思う。

- ※ただし西洋薬は水を取り除くだけですから「脾が生痰の臓とならないように」とか「水は温めないと動かない」という概念がありません。同じ水滯への対応でも半夏白朮天麻湯は人参・白朮で脾の運化を助けながら乾姜で温めています。苓桂朮甘湯は白朮・茯苓で脾を助けながら桂枝で陽気を通じています。

- ✿貧血とめまい

- ※東洋医学の血虚にとまなうめまいは赤血球の減少ばかりではありません。アルブミン豊かな血漿が足りない。地黄や当帰が担う養血とは血漿を増やすことだと私は思う。食事なら大豆や魚のタンパク質を摂ってアルブミンを増やす。血は滋養、つまり津液を増やし栄養を与えている。その点で養血によるめまいの治療は東洋医学独特の視点だと思う。

膀胱炎

『脈診からの漢方エキス剤』 478 p

膀胱湿熱	頻尿、尿濃、排尿痛、便秘、 舌紅、苔黄膩苔、脈数	清熱利湿	猪苓湯
肝気鬱結	排尿痛、尿黄、舌紅、苔黄 脈数	清熱養血	竜胆瀉肝湯 五淋散
腎虚	疲労感、排尿後の陰部隠痛、 四肢の怠さ、舌淡薄膩苔、脈沈	益気利湿	清心連子飲 八味地黄丸

❁頻尿・残尿感のような**淋証**があるとき、膀胱に炎症があるのかないのかで治療が変わります。

※急性の淋証は実証に属することが多く、治療は祛邪。慢性の淋証は虚実夾雜になり治療は扶正祛邪になる。治療は腎肝からの弁証が必要になります。

❁女性の膀胱炎の大部分に**冷え**があります。

※湿熱が膀胱に停滞し治療は去邪、つまり清熱になるのですが、清熱し過ぎると胃腸が冷えて免疫力が落ちてしまいます。私は膀胱炎には膀胱の清熱が滑石でやさしい猪苓湯をつかうことがほとんどです。

膀胱湿熱…湿熱が膀胱に停滞すると気化や固摂ができず排尿の異常が起きる。

肝気鬱結…ストレスにより肝の疏泄が失調すると鬱滞して化熱する。
これが膀胱の気化機能に影響すると淋証が生じる。

※女性の膀胱炎には冷えばかりでなくストレスが関係する。

竜胆瀉肝湯や五淋散で肝を養血したいのですが、この2剤では黄芩・山梔子の清熱が強すぎることで、それに地黄が胃腸に負担をかけてしまいます。

※ストレスの膀胱炎に疎肝し肝陰を増やして虚熱を冷ますにはツムラ竜胆瀉肝湯がいいと思います。清熱が黄芩と山梔子だけなのでやさしい印象がある。

腎虚…腎は膀胱と表裏にあります。

※腎気は慢性疾患、出産などで失われ、腎陰が虚すと虚火が生じ血熱は妄行して血尿になる。（中医学では腎陽虚は陰陽両虚、腎陰虚は陰虚のみをさします）

※水の代謝には脾の制水、肺の調水、そして腎の主水があり、腎陽の気化作用が終始働いています。ポイント11を参照ください。腎陽を附子で補うことで膀胱の気化作用による体外への排出を助ける。 猪苓湯+真武湯1日2回

副鼻腔炎

『脈診からの漢方エクス剤』 855 p

肺熱	鼻づまり、頭痛、発熱悪寒、咳 舌尖紅、苔黄、脈浮数	清肺瀉熱	辛夷清肺湯
肺気虚	薄い鼻水、疲労、息切れ 舌淡苔白、脈弱	益気利湿	小青竜湯 葛根湯加川芎辛夷
肝胆熱	粘りのある黄色い鼻水、口苦 咽乾、舌紅苔黄、脈弦数	清熱養血	荊芥連翹湯

❁炎症をともなう黄色い鼻水か、炎症のない透明な鼻水か。

※実際の臨床では鼻水が黄色ければ冷やす、透明なら温める、そんな単純ではありません。副鼻腔に熱があっても胃腸などは冷えているかもしれないからです。

肺熱…風熱の邪が肺に侵入し肺の宣発肅降作用が失調すると邪熱は肺の経絡にそって上昇し鼻を塞ぐ。

※辛夷清肺湯は石膏・黄芩・山梔子・知母で肺の熱を清する。百合・麦門冬は乾燥した鼻副鼻腔を潤す。辛夷は鼻病の専門薬で蓄膿・鼻炎・ポリープに効く。

※葛根湯は桂枝湯の辛温解表に麻黄・葛根の解表が加わっている。

辛夷清肺湯+葛根湯加川芎辛夷 1日2回（宣肺作用を麻黄・桂枝で加える）

肺気虚…脾が虚すと気血の化生が不十分になり肺気も不足する。

※体表を防御する力が弱くなり寒気が侵入して肺を犯し咳、くしゃみ、鼻づまり鼻汁になる。

※もともと脾肺気虚がある人の慢性副鼻腔炎は治療に難渋します。

私は辛夷清肺湯+附子理中湯 1日2回を基本として、鼻詰まりや後鼻漏が軽いときは辛夷清肺湯を葛根湯加川芎辛夷に変更するように指示しています。

山梔子の長期投薬による腸間膜静脈硬化症を避けたいからです。

※耳鼻科では抗生物質が長期投与されるので漢方薬で何とかならないか相談に来られる人は脾肺気虚が多いですね。漢方薬で抗生物質を減らせますが、悪化したら抗生物質の併用は避けられないと思います。

肝胆熱…ストレスで肝胆の疏泄が失調し鬱結し化熱、上昇し肺を犯す

※荊芥連翹湯は実証の副鼻腔炎で鼻汁が黄色い人につかってみるとよさそうだが辛夷清肺湯とどのように使い分けるのか。荊芥連翹湯は四物湯が胃腸に負担になることがある。辛夷清肺湯の清熱は石膏で生津するが、荊芥連翹湯の清熱は黄連解毒湯だから損津する。私は辛夷清肺湯を使うことが多い。

❁後鼻漏を訴える人が増えています。のど過敏性を考えて半夏厚朴湯や

二陳湯のような降逆化痰の方剤を試してみるのですがなかなか改善しません。

不安障害

『脈診からの漢方エクス剤』541 p

肝気鬱結	ため息、胸脇脹痛、食欲不振、口渇 月経不順、舌紅薄黄苔、脈弦	疎肝理気	加味逍遙散 四逆散 柴胡桂枝乾姜湯
気滞痰鬱	胸悶、痰が多い、咽頭閉塞感 食欲不振、舌苔膩、脈弦滑	理気	半夏厚朴湯
心脾両虚	動悸、不眠、多夢、健忘、めまい 倦怠感、食欲不振、舌淡、脈細弱	養心補脾	帰脾湯 柴胡加竜骨牡蛎湯 酸棗仁湯 加味帰脾湯
陰虚火旺	めまい、耳鳴り、寝汗、動悸、不眠 のぼせ、生理不順、舌紅、脈細数	滋陰清熱	加味逍遙散+四物湯

- ①心が神の機能を維持できるように血を増やして心を滋養
②心火は肝火が上昇することで生じる。肝気を巡らしたり（疎肝）
肝陰を増やしたり（養血）すると心火がおさまる。

肝気鬱結…ストレスによる肝の疏泄失調

※肝脾不和により脾の運化が失調し食欲がなくなる。肝胃不和により胃気が降りなくなると腹脹。肝気が化熱すると津液を損傷し口渇。肝熱が上昇すれば頭痛、とくに肝と表裏になる胆経が走る側面に痛みが生じる。

柴胡の疎肝が鍵になります。

※私は加味帰脾湯を不安障害によくつかいます。心脾両虚の帰脾湯に柴胡の疎肝と山梔子の清熱除煩を加えることができます。

気滞痰鬱…気と痰が一緒になって胸に停滞すると胸悶や咽頭閉塞感が生じる。

※半夏で化痰して厚朴や陳皮で胃気を降ろす。

心脾両虚…心血が虚すと心の血脈を主る機能が低下して動悸、藏神機能が低下し不安・不眠・物忘れ。

※帰脾湯には酸棗仁・遠志・茯苓の安神薬が含まれる。

※竜骨・牡蛎には重鎮・安神作用がある。

陰虚火旺…肝腎陰虚の症状になる。

※めまいは肝虚、不眠・耳鳴りは腎虚として捉えることが一般的だと思います。

加味逍遙散+六味地黄丸 1日2回

※中医学ではこの合方を滋水清肝飲と呼んでいるそうです。腎虚肝鬱の耳鳴りや腰痛をとまなうときです。

不妊症

痰湿	帯下、四肢沈重、浮腫 めまい、舌胖大苔膩、脈滑	養血利湿	当帰芍薬散
瘀血	血塊、月経痛、子宮筋腫 舌暗、脈洪	活血化瘀	桂枝茯苓丸
肝気鬱結	乳張、イライラ、舌辺紅、脈弦	疎肝養血	加味逍遙散
腎陰虚	経血粘、不眠、足腰怠い、ほてり めまい、舌紅苔少、脈細数	滋陰補腎	六味地黄丸
腎陽虚	経血薄、冷え、頻尿、浮腫 下痢、舌淡苔白、脈沈弱	温補腎陽	八味地黄丸

❁附子や牡丹皮は妊娠には禁忌と書かれています。

※教科書的には上の表のようにいろんな方剤がありますが、私たちの臨床で安心して処方できるのは禁忌薬を含まない**当帰芍薬散**だと思う。利湿ばかりでなく養血も担えます。

※ツムラの当帰芍薬散は安胎作用のある白朮が抜け蒼朮に変わっています。不妊の女性は胃腸が冷えて弱いことが多く、私は健脾作用という意味でも白朮を使っているクラシエなどの当帰芍薬散を処方しています。当帰で胃もたれが生じないよう補気健脾を増強するため、人參湯や安中散を併用する人がほとんどです。

当帰芍薬散+人參湯 1日2回 経血の凝血があれば温経湯+安中散 1日2回

痰湿…帯下が多く浮腫む。痰湿が上昇しめまいを起こす。

瘀血…月経不順、月経痛、経血に血塊

※子宮筋腫あるいは内膜症になることも。原因は気虚、気滞、血寒、血熱など。

肝気鬱結…肝が鬱して疏泄が低下すると月経不順になる。

※月経前に情緒を発散できなくなりイライラ、肝の経絡が通る乳、脇、下腹が脹る気滞症状

腎陰虚…肝陰と腎陰は相互に磁生するため肝腎陰虚になる。

※腎は生殖を主り、肝は血海であり肝の経絡は子宮を通過する。肝腎の陰液が不足し虚熱が子宮を乱し経血が粘り月経は短くなる。火照り、咽乾、腎陰虚の不眠、耳鳴り、足腰が怠い、肝陰虚のめまいをとまなう。

腎陽虚…腎陰虚に陽虚が加わる。実際には肝腎陰陽両虚になる。

※月経が遅れる。手足や下腹部が冷え、浮腫や頻尿など水の停滞が起きる。

腎陽は各臓の根本なので脾陽が不足すれば運化が減退して腹脹、腹瀉になる。

生理痛

生理前中	気滞血瘀	乳房が脹る、経血少暗で血塊拒按、舌紫暗、脈沈弦洪	理気活血	加味逍遙散 桂枝茯苓丸
	寒	手足の冷え、経血少暗 舌苔白潤 脈沈緊	散寒暖宮	温経湯 当帰四逆加呉茱萸生姜湯
生理後	気血両虚	疲れる、顔色白、経血少淡 舌淡、脈沈細	補気血	帰脾湯 十全大補湯
	肝腎虚	足腰怠い、喜按、経血少淡 耳鳴り眩暈、健忘、火照り	養血	当帰芍薬散合六味地黄丸 加味逍遙散合四物湯

❁「女子は肝を先天とし、男子は腎を先天とする」

※経血にともなって現れる女性特有の痛みは**肝**の治療を最優先する。

※取り上げられているエキス剤の多くは肝の養血をしています。

気滞…ストレスで肝に気滞、気により推動される血が淀み血瘀を生じる。

※不通則痛により痛みになる。

寒…寒と湿は深く結びつき停滞し動かない。

※子宮には血脈が多く連なり血寒の瘀血となる。

※中国では産後や生理中に冷たい水を使わない、冷たい物を飲まないことが習慣となっているそうです。

気血虚弱…子宮は血海。生理のとき空虚となると滋養が不足し不栄則痛

※活血をすると反って不足している気血を弱めることになる。桂枝茯苓丸に補気補血の方剤を併用する。**桂枝茯苓丸+帰脾湯**1日2回

肝腎虚…肝は血を蔵し、腎は精を蔵する。

※血は後天の栄養物質、精は先天のものだが常に後天の生成物で支えられる。

※血と精、肝と腎は互いに依存しあっているため、肝血虚が長いと腎精虚になる。

※血瘀には血熱と血寒がある。

加味逍遙散+桂枝茯苓丸1日2回（血熱の瘀血）

当帰芍薬散+桂枝茯苓丸1日2回（血寒の瘀血）

※芍薬は化陰し緩急止痛するから芍薬甘草湯（芍薬6g）や当帰建中湯（5g）が生理痛に奏功することがあります。

更年期症状

陰虛火旺	月經不順、経血少、乾燥、めまい、耳鳴り 健忘、不眠、動悸、不安、イライラ、火照り ホットフラッシュ、舌紅苔少、脈細数	養陰 清熱	加味逍遙散 女神散 四物湯 温経湯 温清飲
------	--	----------	-----------------------------

傾聴が一番の対応だと思います。治療は難しいですね。

※偽閉経療法で女性ホルモン低下による手の浮腫みとこわばりを訴えた方、残念ながら漢方薬は評価されませんでした。辛抱強く寄り添いたいと思います。

陰虛火旺…養陰と清熱のバランスが鍵

※肝陰と腎陰は互いに滋養しあう肝腎同源なので肝腎陰虚になりやすい。

✓肝陰虚になるとイライラ、めまい、舌辺紅、脈弦

✓腎陰虚になると不眠、健忘、耳鳴り、脱毛、五心煩熱（手足や胸中の熱感）

※肝腎陰虚になると肝腎の脈は骨に根を張ることなく浮いて緩んでくる。虚熱は心肺に及び、心肺の脈は沈んで強く触れる。

※多くの更年期の熱証は実熱ではなく虚熱、つまり陰液が虚して陽気を制することができないわけですから。治療は地黄や当帰の**養陰清熱**が第一になります。第二の治療として山梔子などで軽く清熱するわけです。

加味逍遙散+四物湯 1日2回（養陰を四物湯で増強する）

しかし四物湯や当帰芍薬散を飲むと反って熱くなり不快という人がいます。血の役割は温養ですから温まってホットフラッシュが悪くなるのでしょうか。そこで養陰清熱に加えて黄連・黄芩などで強力に清熱することになります。この養陰と清熱のバランスがむずかしい。黄連解毒湯のような方剤で強力に清熱し過ぎると、顔は熱いが足は冷えるような人は具合が悪くなります。

『脈診からの漢方エキス剤』333 p

そこで工夫されたのが**温清飲**（四物湯+黄連解毒湯）なのだと思います。

黄連解毒湯はx0.7くらいに減量されています。

胃腸が丈夫で地黄がつかえる女性のホットフラッシュは四物湯と黄連解毒湯を別々に処方し、ご自身でそれぞれの量を調節していただく、そんな工夫が必要なのかもしれません。

※加味逍遙散には清熱薬として山梔子が、女神散には黄連・黄芩が含まれています。5年以上内服しているときは山梔子の**腸間膜静脈硬化症**に注意が必要です。右側の腹痛、下痢、悪心嘔吐など。

漫然と加味逍遙散や加味帰脾湯を処方しないようにしましょう。

冷え症

『脈診からの漢方エキス剤』 469 p

陽虚	顔面蒼白、浮腫、下痢、風邪をひきやすい、自汗、舌淡苔白、脈弱細	補气温陽	附子理中湯 真武湯
血虚	顔色萎黄、唇淡、生理不順 舌淡白苔、脈沈細	養血	温経湯 当帰四逆加呉茱萸生姜湯
気滞	心煩、胸脇苦満、舌紅、脈数弦	疎肝理気	四逆散 加味逍遙散
瘀血	月経痛、経血に凝血、月経痛 舌質紫暗、瘀血点、脈洪	化瘀	桂枝茯苓丸
寒湿	冬季や雨天の増悪、浮腫、めまい 下痢、舌淡白膩苔、脈滑	散寒除湿	防己黄耆湯 当帰芍薬散

❁まずやることは食事指導だと思います。

✓鉄（レバーや黒い食材）を摂って赤血球を増やす。

✓蛋白質（植物性が大豆、動物性が魚）を摂ってアルブミンを生成し血漿つまり津液を増やす。漢方薬なら当帰や地黄をつかいます。

❁冷えているから乾姜や附子で温める、この発想だけでは冷えは改善しません。血を増やしてください。

※血の働きは温養、つまり温めること、そして栄養を与えることですから。

❁当帰四逆加呉茱萸生姜湯はしもやけにつかいます。

※この方剤は胃薬が弱いので合方をして当帰の胃腸への負担を減らします。

当帰四逆加呉茱萸生姜湯+附子理中湯 1日2回

❁四逆散の冷えは手足厥逆といわれ肘、膝から上は冷えません。

※陽気を柴胡で昇らせ枳実で降ろす理気が冷えを改善する。

❁寒は気血の流れを阻害し血瘀を生じます。

※これを血寒の瘀血と言います。桂枝茯苓丸や桃核承気湯などは血熱の瘀血と考えたらいいと思う。

※当帰芍薬散は虚証、桂枝茯苓丸は中間証、証が違うから併用しない。

これは日本漢方の考え方です。私は血寒の瘀血にこのような処方します。

当帰芍薬散+桂枝茯苓丸 1日2回

❁病理産物である過剰な水、つまり湿があっても冷えます。

※当帰芍薬散は養血しながら利湿してくれます。

不眠

『脈診からの漢方エキス剤』 521 p

心脾両虚	動悸、倦怠感、食欲不振、 舌淡薄い白苔、脈弱	補益心脾	帰脾湯
肝鬱血虚	胸脇苦満、イライラ ため息 舌紅黄白苔 脈弦	疎肝養血	加味帰脾湯 酸棗仁湯 抑肝散 柴胡桂枝乾姜湯

❁不眠と関係するのは心・肝・腎・脾

心脾両虚…心血が不足すると神が血の養分を得られなくなる。

※帰脾湯は補気薬である四君子湯と当帰・竜眼肉・酸棗仁の養血薬からなり、心血ばかりでなく肝血も増やす。

※遠志には安神作用がある。

※帰脾湯はびっくりするほど効く人がいます。遠志なののでしょうか、寝る前に1包だけなのに翌日まで眠くてしょうがないと言うのです。1/2包に減量するか酸棗仁湯に変更しています。

肝鬱血虚…肝は血を蔵し肝は魂（精神活動）を蔵す。

※肝血は五臓の血量を調節するから肝血虚の人は肝心血虚になると考えてもいい。また**心火**は怒りなどの情緒失調から生じた**肝火**の上昇によります。いずれにしろ**肝の治療が心を治す**。つまり柴胡の疎肝が鍵であり当帰や酸棗仁が肝陰を増やし肝の虚火を清熱し心火が冷めることになる。

※帰脾湯と酸棗仁湯、ともに不眠の保険病名があります。

茶本から特色を整理してください。

帰脾湯：体質虚弱な人が貧血気味で不眠などの精神症状を訴える

酸棗仁湯：心身がつかれ弱って眠れないもの

※帰脾湯には交感神経の興奮を冷ます清熱除煩の知母のような生薬がありません。酸棗仁湯には当帰のような肝陰を増やす生薬が入らないため肝火への養陰清熱ができませんし心血も十分に増えません。

私は帰脾湯と酸棗仁湯を併用します。

帰脾湯 1日2回、**酸棗仁湯** 1包就眠前

※当帰や酸棗仁などで陰液が増えながらゆっくりと改善する不眠ですから、初診時に3カ月は飲んでくださいと話しておかないと即効性を求めている人の再来はありません。

※**能眠**は腎だと教わりましたでしょう。肝陰が不足すると多くの場合は肝腎陰虚になります。だから腎の虚熱が心に及んで不眠になる。

便秘

『脈診からの漢方エキス剤』 552 p

大腸熱	顔面紅潮、尿少濃、イライラ にきび、口渇、舌紅黄厚苔、脈滑数	清熱	大黃甘草湯 大承氣湯 調胃承氣湯
氣滯	腹脹、ゲップ、苔薄膩、脈弦	理氣	通導散
氣虚	排便後の疲労、脱肛、息切れ、自汗 倦怠感、舌淡、脈弱	補氣健脾	六君子湯 補中益氣湯
陽虚	夜間頻尿、尿量増加、手足冷え 足腰の冷痛、舌淡苔白、脈沈遅	温陽	大建中湯
陰虚	大便乾結、顔色萎黄、火照り、口乾 舌紅苔少、脈細数	補陰潤腸	潤腸湯 麻子仁丸
瘀血	少腹疼痛、無月経、生理痛 舌下静脈の怒張、瘀血点、脈沈渋実	化瘀	桃核承氣湯 大黃牡丹皮湯

ポイントは4つだと思う。

- ①大黃で通便泄熱し、芒硝で津液を増やして清熱する
- ②枳実・厚朴で降気除満する
- ③麻子仁や地黄・当帰で腸を潤す
- ④腸を乾姜で温めたり人参で元気にする
- ⑤瘀血をとり除く

大腸熱…腸が乾く

※もともと陽盛体質の人。酒の飲み過ぎ、油や辛い物の食べ過ぎでも胃腸に熱邪が鬱結して津液を消耗する。大黃や芒硝を使う。

氣滯…ストレスで肝氣が鬱結すると脾胃に影響して胃氣が降りなくなる。

※肺と大腸は表と裏なので喘息や咳のような肺氣不宣でも便秘になる。

麻子仁丸+半夏厚朴湯 1日2回 枳実・厚朴あるいは陳皮で胃氣を降ろす。

麻子仁丸+大建中湯 1日2回 氣虚・陽虚…脾氣と肺氣の不足で動を主る陽氣が不足し腸の蠕動が低下する。私は老人の便秘にこの合方をつかいます。

陰虚…潤腸湯は産後の出血で血虚の妊婦に工夫された方剤

※潤腸湯は芒硝が含まれずマイルドな下剤ですが地黄 6 g のため胃弱には使えません。老人の便秘には麻子仁丸がつかいやすいと思う。

瘀血…桃核承氣湯は桂枝の温性で瘀血を動かし甘草で大黃の性味を緩和

※私は女性の便秘に頻用しています。

※大黃牡丹皮湯も化瘀の便秘薬ですが、桃核承氣湯のように瀉下作用をマイルドにする成分が入っていません。しかしより強力だと単純には決められないでしょう。内服した患者さんの評価を聞くしかないと思います

下剤の成分表

	大黃	芒硝	甘草	芍薬	枳実・厚朴	桃仁・牡丹皮
桂枝加芍薬大黃湯	2		2	6		
大柴胡湯	1			3	2・0	
防風通聖散	1.5	0.7	2	1.2		
潤腸湯	2		1.5		2・2	2・0
調胃承気湯	2	0.5	1			
大黃甘草湯	4		2			
桃核承気湯	3	0.9	1.5			5・0
通導散	3	1.8	2		3・2	紅花・蘇木
麻子仁丸	4			2	2・2	
大承気湯	2	1.3			3・5	
大黃牡丹皮湯	2	1.8				4・4

強さ



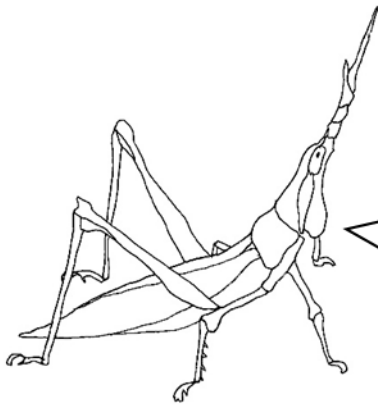
❁私が感じている瀉下作用の強い順番表です。

※大黃＋芒硝の量が多ければ瀉下作用が強いわけではありません。

※甘草や芍薬が入るとマイルドになる印象を持っています。

「大黃＋芒硝－甘草－芍薬1/2」という式を作りました。

この計算で数が多い方が瀉下作用が強いとして並べています。



実際に内服していただくと、効く効かないは個人差があり理屈通りにはいきません。この表は瀉下薬を整理するのには役立つと思います。

皮膚の病

風寒	風邪をひきやすい、疲労感 冷え、舌淡、薄白苔、脈浮緊	去風散寒	十味敗毒湯
風熱	皮膚紅、痒く乾燥、口渴 舌尖紅、薄黄苔、脈浮数	清熱止痒	消風散
血熱	皮膚紅、皮膚の熱感、苔少 脈細数	清熱	荊芥連翹湯 清上防風湯
湿滯	ジクジク、食欲不振、軟便 舌厚膩苔、脈滑	滲湿健脾	柴苓湯 茵陳五苓散
血虚	皮膚乾燥、掻痒感強い、めまい 疲労感、舌淡、脈細	養血潤燥	当帰飲子

皮膚はむずかしいですね。私は経験不足です。

✿皮膚の方剤には**防風・荊芥**で去風止痒するものが多いと思う。
※「風盛んなればすなわち痒」十味敗毒湯、荊芥連翹湯、消風散、清上防風湯
すべてにこの2薬が入っている。頭痛の川芎茶調散にもこの2剤が含まれる。

風寒…蕁麻疹に頻用するのが十味敗毒湯

※衛氣不足のため腠理は疏になり風邪寒邪が侵入しやすい。

※気の働きである温煦と推動が低下しているから冷えて疲れやすい。

風熱・血熱…清熱には2つのパターンがある。

①白虎湯型（石膏・知母で清熱する消風散）

②黄連解毒湯型

（黄連・黄芩・黄柏・山梔子で清熱する荊芥連翹湯・清上防風湯）

※黄連解毒湯には清熱解毒のほかに燥湿作用があるので皮膚のジクジクにもつかえます。

湿滯…湿邪が筋肉や皮膚に停滞する。

※脾に停滞すると水液の運化が減退し食欲が落ちる。

血虚…栄養作用のある血の不足

※老人の皮膚掻痒症はスキンケアの指導が欠かせません。石鹸をつけたタワシでゴシゴシこすっていないか。まずは垢を落とすと肌にいいという先入観を修正すること。当帰飲子は乾燥肌に効いて喜ばれます。しかし地黄を4gも含んでいます。胃にさわるから胃薬を併用することが多い。

保険診療と漢方エキス剤

漢方エキス剤の添付文章には共通して以下の注意書きがあります。

保険診療はこの添付文章に添い行われなければなりません。

- ①「通常、成人量 1 日 7.5 g を 2 ～ 3 回に分割し、食前または食間に経口投与する。なお、年齢、体重、症状により適宜増減する」
- ②「他の漢方製剤を併用する場合は含有生薬の重複に注意すること」

①については 1 日 1 回タのみ、屯用のように減量する場合があります。

その際は減量する理由の詳記を求められることがあります。

②については、ポリファーマシーに留意ください。

ポリファーマシーについて

複数の病院から漢方薬が処方されることがあります。マイナンバーカードの普及により他の病院から処方されている漢方薬をチェックすることができます。

一人の医師が 3 剤以上を併用する場合について、漢方エキス剤の総量は 2 剤の満量を上限とする。たとえばツムラなら 1 日量 7.5 g が多いですから、2 剤の併用でも 3 剤でも合計 15 g が上限になります。各方剤に含まれる生薬が重なっているとき、一種類の生薬の合計が 10 g を越えないことも目安になります。

みなさんは**症状**から漢方エキス剤を選ぶことがあると思います。

症状 A に漢方エキス剤 α 、症状 B に β 、症状 C に γ を選び、処方 は $\alpha + \beta + \gamma$ 1 日 2 回、そのような処方をしますと、一種類の生薬の合計が 10 g を超えたり、温める生薬と冷やす生薬がぶつかったりする。

まずは患者さんの証を考えてください。

その人が**虚**なのか**実**なのか、**寒**なのか**熱**があるのか。

その証に合わせて 1 剤の漢方薬を選び、1 剤で治す、これが基本です。

しかし、同じ方向の漢方エキス剤を併用して効果を增強したり、別の作用を加えるために漢方エキス剤を 2 ～ 3 剤併用する必要がでてきます。

1 ヶ月の間にはストレスが多いとき、低気圧が近づいたり、環境の変化より違う証になる日もありますから、1 枚のレセプトに 3 種類以上の漢方エキス剤が載ることは頻繁にあるでしょう。

「漢方薬の併用投与については同時処方 2 剤までを原則とし、3 剤以上を併用投与する場合は必要理由、有効性および安全性についての詳記を必要」

各医師がしっかりと処方理由を詳記することで、これからも必要な漢方エキス剤を保険で処方できる現行の制度が維持されますよう心より願っております。

安中散 —寒凝胃痛なので散寒止痛—

- ✿胃薬にはほとんど人参が入る。入らないのはこの安中散と平胃散
- ※長期にわたる胃痛の治療には人参のような扶正の生薬を合方して健脾益気する
必要があり、安中散だけでは不十分 安中散+四君子湯 1日2回
- ✿胃を温める（桂皮・良姜・茴香）
- ※茶本には寒の胃痛を治すとは書かれていません。
これが一番大切なこの漢方の特色だと私は考えています。
- ※温中散寒は人参湯の乾姜の方が強いと思う。+人参湯 1日2回
- ✿胃潰瘍など胃に熱を持つときは本方剤の温性が症状を悪化させる
- ※舌に黄苔があれば避ける。
- ✿胃の痛みを延胡索が止痛する。
- ※生理痛にもいい。+当帰芍薬散 1日2回
- ✿胃の不具合もいろいろ。
食欲低下（四君子湯、人参湯） 胃痛（安中散、柴胡桂枝湯）
もたれ・膨満感（茯苓飲、平胃散、二陳湯、六君子湯）
逆流（半夏瀉心湯、黄連湯）
- ✿牡蛎には制酸作用があり逆流性食道炎につかう。
- ※安中散は温性のため、逆流が悪化することがあります。
- ✿牡蛎の安心作用によりストレス性の胃痛につかう。+四逆散 1日2回
- ※太田漢方胃腸薬は安中散+茯苓。脾は湿を嫌うので胃薬に利水薬を加えている。
太田胃散も漢方薬ですが桂皮・茴香は安中散と共通、その他に独自の成分を
含んでいます。陳皮・ニクズク・ゲンチアナ・ニガキ
- ※大正漢方胃腸薬は安中散+芍薬甘草湯

黄連湯 —上熱下寒・胃失和降なので清上温下・和胃降逆—

- ✿半夏瀉心湯から黄芩を去り黄連を3倍にして桂枝を加えている。
- ✿寒薬（黄連）と温薬（乾姜・桂枝）が併用される。
- ※寒薬は胸中の熱を冷ますから逆流性食道炎の胸やけにいい。温薬は寒薬の作用
が過剰にならないように中和し寒邪凝滞による胃痛、腹痛を緩和する。
- ✿上熱下寒を治すといわれます。
- ※上は胃かと思いきや胸のことです。下は胃と腹部をさす。だから半夏瀉心湯は
胃熱で黄苔、黄連湯は胃寒で白苔。「寒は痛を主る」から半夏瀉心湯には胃痛
はなく、黄連湯には胃痛がある。というのですが、私はどちらの方剤も黄苔を
指標に胃熱に使っています。PPIを減量するのに役立つと思う。
- ✿清熱は半夏瀉心湯の方が強いらしい。
- ✿合方するときは補を増量するイメージでしょうか。
食欲不振など胃腸虚弱の症状が強ければ+六君子湯
胃腹部に冷感があれば+安中散あるいは人参湯 1日2回
肝鬱症状で肝脾不和なら+四逆散 1日2回

温経湯 一衝任虚寒・血虚血瘀なので温経散寒・養血活血一

※養血（当帰・芍薬・阿膠）と散寒（呉茱萸・桂枝）

※人参が健脾して養血の脾胃への負担を助けている。

※牡丹皮は妊娠に禁忌とあるけれど経血に凝血がある人にはいいと思う。

※ホットフラッシュに奏功することがある。

※呉茱萸や桂枝という温熱薬で悪化しそうなのですが、牡丹皮の涼性と当帰や阿膠の養陰清熱が火照りをとるのだと思う。ホットフラッシュは熱ですが実熱ではなく虚熱が多い。治療は黄柏・山梔子・知母のようなやさしい清熱、あるいは陰液を増やす養陰清熱になります。熱証だからといって黄連解毒湯で清熱すると息さや下痢などの医原病になるから注意が必要です。

※人参が含まれ健脾しているけれど当帰で胃痛を起こす人がいます。

※私は安中散のような胃薬を併用します。

※阿膠には養血止血作用があるので不正子宮出血に用いる。

※私は更年期でだらだらと生理が止まらないとき止血の艾葉を含む芍婦膠艾湯をつかいます。ただし芍婦膠艾湯には四物湯つまり地黄が含まれています。

胃腸虚弱には胃薬の配慮をしてください。

葛根湯 一外感風寒なので辛温解表一

※必ず温服していただく。

※かかったかな？と思ったら湯呑一杯50℃ほどの湯に溶かし、フーフーいいながら飲んでいただく。うっすらと背中に発汗したら表証が取れます。

発汗しなければ1時間後に同じ内服をくり返してください。

※この方剤は肩こりに保険が通ります。

※葛根の作用が津液を上昇させて項背部の筋硬直を緩和する。

※葛根湯加川芎辛夷は副鼻腔炎によく使います

※辛夷は芳香性で肺気を宣発し鼻竅を開いて鼻づまりや鼻水を治す。

※どうしてなのか急性副鼻腔炎の保険病名はありません。私はよく使いますが…

※風邪の症状は頭痛、鼻水、咽頭痛が多い。私は桂枝湯あるいはそれを含んでいる葛根湯を選びます。葛根湯加川芎辛夷+桔梗湯1日2回4日分

※慢性副鼻腔炎で悩んでいる人は胃腸が冷えて弱いことがある。辛夷清肺湯や荊芥連翹湯では五臓が冷えてしまって反って具合が悪くなります。副鼻腔を清熱する作用はないけれど私は副鼻腔炎に葛根湯加川芎辛夷を選ぶことが多い。

※「かぜに葛根湯」は無難なコピーだと思う。

※「インフルエンザに麻黄湯」という思い込みは危険。現代人は虚証が多く高熱がでて脈が浮緊という太陽病はめったにお目にかからない。外来で診るときはすでに食欲低下など裏証のみられる人が大勢います。葛根湯は麻黄を含みますがベースは桂枝湯だから芍薬や生姜、甘草など裏への配慮があり、過剰発汗、食欲低下といった麻黄の副作用を軽くしてくれる。常備薬としてかぜにそなえるのなら私は葛根湯か桂枝湯をすすめています。『脈診からの漢方エキス剤』835 p

帰脾湯 一心脾両虚なので益気健脾・養心補血ー

※憂鬱、不安、イライラなど情動の不安定は心熱による脳の機能低下
※心火は怒りなどの情緒失調から生じた肝火の上昇による。肝火で肝陰が消耗すると心血も不足してきますから脳の不栄養を起こす。

※治療は気血化生の源である脾を補い運化・統血の機能を増強しながら（益気健脾）肝血心血を補う（養心補血）。柴胡の疎肝が必要なこともある。

※遠志・茯苓の安心作用と酸棗仁の養心

※眠剤がいらなくなる人もいます。夕方に帰脾湯を1包飲むだけなのに翌日まで眠くてしょうがないという人がいました。

※東洋医学では出血に対して血を血管内にとどめる統血を補助する。

※それを担うのが脾ですから帰脾湯で益気健脾することは止血につながります。月経の期間が長くて出血の多い人に使ってみてください。

※それでも胃痛で飲めない人がいます。

※不妊症に当帰芍薬散+人参湯という合方をするのですが、帰脾湯+人参湯で益気健脾を増強すれば当帰を飲める人が増えてきます。

※胃腸が弱い人の養血はむずかしいですね。私は帰脾湯を養血の要として大切にします。地黄や当帰により陰液を増やそうとすると脾胃への負担が生じます。帰脾湯は脾胃への配慮に富みます。含んでいる四君子湯+黄耆に木香の中焦の胃気を調える作用が加わり補気健脾できるからです。

※鉄剤で胃痛を起こしたり吐き気で飲めなくなる人がいます。地黄や当帰の養血も同じことが起こります。フェロミア細粒にして投薬量を減らしようやく黒色便が消えて飲めるようになる人がいるように、帰脾湯1包を1週間かけて飲んでいく人がいます。そんな少量でも養血がうまくいって目の疲れがとれたり眠れるようになるのです。『脈診からの漢方エキス剤』症例64、症例71

加味帰脾湯 一心脾両虚・肝鬱化熱なので益気健脾・養心補血・疎肝清熱

※帰脾湯に加味されているのは柴胡+山梔子

※心火のほとんどは肝火が上昇したものだとわれています。

※ストレスで鬱結している肝気を巡らせ、肝火を冷まさないといけません。

柴胡は疎肝理気と清熱の両方ができます。それを山梔子が清熱補助する。

※私は不安障害のような心療内科領域によくつかっています。ただし山梔子を含むので腸間膜静脈硬化症に注意し漫然と長期投与しないこと。

※加味逍遙散と比較してみます。茶本にはともに精神不安、不眠の記載がある。

加味帰脾湯には顔色が悪く貧血、下血や吐血、食欲不振、寝汗が書かれています。一方、加味逍遙散にはイライラ、上半身の灼熱感、発作性の発汗、肩こり、頭痛、めまいといった熱証の記載と胸脇苦満があります。加味帰脾湯の主作用は益気健脾と養血、加味逍遙散の主作用は疎肝なのだと思う。

加味逍遙散 —肝鬱化熱・脾虚血虚なので疎肝清熱・健脾養血—

※婦人病の3大方剤（加味逍遙散、桂枝茯苓丸、当帰芍薬散）のひとつ。

※主作用は**疎肝**

※更年期、月経前のイライラ、ホットフラッシュのような熱証を**山梔子**で清熱し**当帰**で養陰清熱しています。

※逍遙散に牡丹皮・山梔子が加味されています。

※同じ「加味」でも加味帰脾湯は帰脾湯＋柴胡・山梔子

※逍遙散は①疎肝（柴胡、薄荷）②養血（当帰、芍薬）③健脾胃（白朮、茯苓、甘草、生姜）ですから、これに牡丹皮の涼血活血と山梔子の清熱が加味される。

※薄荷は芳香性により柴胡の疎肝作用を増強します。薄荷は滋陰至宝湯、川芎茶調散、清上防風湯、荊芥連翹湯、防風通聖散にも含まれています。

※加味逍遙散は茯苓を利水と考えたら**理気、補陰養血、健脾、利水**の4つの要素をバランスよく持っている方剤ということになります。

養血を増強したければ ＋**四物湯**

健脾を増強したければ ＋**六君子湯**

※ツムラ加味逍遙散は**白朮**（健脾）が**蒼朮**（利水）に置き換わっています。

ツムラ当帰芍薬散も同様です。私は胃腸が弱い人にツムラの加味逍遙散や当帰芍薬散を処方するときは人参湯のような健脾胃薬を併用します。

※月経前のイライラばかりでなく**不安、鬱状態**にもつかいます。

※こうした情動の不安定を**肝気鬱結**と捉え加味逍遙散を処方することがある。

※ポイント13をご覧ください。肝は津液を失い虚熱が生じると**怒り**、気血両虚になると**恐れる**。加味逍遙散は養血もできるので恐れ、つまり不安にも適応するのだと思う。私は不安に対して養血が強く遠志を含んでいて安神作用のある加味帰脾湯を使うことが多い。

※イライラについては加味帰脾湯と飲み比べてもらいますと加味逍遙散を好む人が多いと思う。加味帰脾湯の疎肝は柴胡だけなので加味逍遙散に含まれる薄荷がその差の理由なのかもしれません。「**加味帰脾湯**をのむと加味逍遙散に比べてドンヨリするというか**精神の便秘**になる」と表現した人がいました。養血は加味帰脾湯の方が強力です。当帰・竜眼肉・酸棗仁により血が増えるのでうまく巡らしてあげなければ血が渋滞するのでしょうか。

※この方剤を10年以上つかうと**山梔子**による**腸間膜静脈硬化症**を起こすと言われています。症状は腹痛、腹部膨満感、嘔吐など。

加味帰脾湯もそうですが、山梔子を含む方剤を漫然と使わないことです。

※茶本には「性周期に関連して精神神経症状を訴える場合」とある。たとえば普段は冷え症や月経不順に当帰芍薬散を内服し、月経前のイライラが強いときには加味逍遙散を併用するようにします。必要な時にだけ内服する屯用は過剰な投薬を避け医療費を削減することにもなると思う。

荊芥連翹湯 一血熱毒蘊なので養血涼血・清熱解毒一

- ※鼻汁が黄色い副鼻腔炎や赤くて痒くジュクジュクした湿疹
- ※黄連解毒湯と四物湯を含んでいるから、実証でなければ使えない。
- ※冷え性なら悪化するし、胃腸虚弱なら地黄や当帰が胃痛を起こします。
- ※皮膚の方剤には共通して防風・荊芥が入り去風止痒します。
- ※白芷・薄荷は鼻づまりを開竅し、柴胡・枳実で気の流れを改善しています。

桂枝加芍薬湯 一脾虚・寒滯血瘀なので温陽和絡一

- ※桂枝湯の芍薬を倍（6g）にし解表剤から和裏剤に変わっています。
- ※芍薬は陰血を増やして緩急止痛してくれる。
- 臍周りの腹痛を訴える人によく使います。
- ※これに膠飴（こうい）が加わると小建中湯
- ※「健脾には甘みを用いる」という治則に基づく。この方剤は甘くて飲みやすいこともあり子どもの体質改善によくつかいます。起立性調節障害、学校検診で潜血反応陽性など西洋医学では経過観察になる虚弱体質に処方してみましょう。胃腸が元気になり筋肉がついて胸板が厚くなる。

※ツムラの小建中湯は1日6包飲みます。成人の腹痛には桂枝加芍薬湯を選んでいきます。小建中湯を2包飲んでくださいとはお願いしにくいので。

- ※この方剤だけでは燥湿あるいは理気化痰、健脾補陽ができません。
- +半夏厚朴湯（気滯があれば厚朴・蘇葉を加える）
- +二陳湯（燥湿と理気化痰したければ茯苓、半夏・陳皮を加える）
- +茯苓飲（蒼朮・茯苓・枳実・陳皮で燥湿も理気も加わる）
- +人參湯（脾虚が強ければ人參・乾姜で胃腸を元気にして温める）

※桂枝の話をしてします。桂枝と桂皮（肉桂）、桂枝は若い細枝で解表や温通経脈桂皮は幹の皮で補陽。本来は以下のように使い分けされるべきなのでしょう。エキス剤はこの区別をしていません。すべて桂皮です。桂皮には桂枝の作用つまり通陽解表作用もあると考えているのだと思います。

本来は桂枝の方剤…桂枝湯、小青竜湯、桂枝加朮附湯、温経湯、五苓散
桂枝茯苓丸、黄連湯、炙甘草湯、桃核承気湯、苓桂朮甘湯
当帰四逆加呉茱萸生姜湯、八味地黄丸、人參養栄湯
本来は桂皮の方剤…安中散、十全大補湯

※八つ橋に含まれるニッキ、紅茶についてくるシナモンスティックも温める作用はあるようです。

桂皮・桂枝	シナ肉桂（カシア）	樹皮
シナモン	セイロン肉桂	樹皮
ニッキ	日本肉桂	根

桂枝加朮附湯 —陽気不通・寒盛疼痛なので通陽散寒・止痛—

❁冷えている人の神経痛、関節痛につかいます。

❁桂枝湯＋附子＋蒼朮です。

※ベースになっている桂枝湯は表虚感冒の方剤ですが、これに附子加わると解表作用を増強することができます。

※附子が入ったら裏寒も温めてくれそうですが、下痢や頻尿には使いません。

麻黄附子細辛湯も附子が入っていますが、下痢に効くという記載はありません。

この場合の附子は扶正作用により麻黄の発散が陽気を消耗しすぎるのを抑えるといえます。あるいは附子の温陽作用が邪気を閉じ込めるので麻黄で発散するのだとも言います。桂枝加朮附湯における附子と桂枝も互いの弱点を補佐しあうのでしょうか。

桂枝加竜骨牡蛎湯 —陰陽両虚なので調補陰陽・収斂固洩—

❁桂枝湯＋竜骨・牡蛎です。

❁竜骨・牡蛎は質が重く虚陽の亢進を鎮静・安心させる

※不安や多夢などの精神症状に効果がある。

※竜骨・牡蛎のカルシウムの安心作用と考えるのが私にはわかりやすい。

❁夢精だとか早漏とか男の性神経衰弱症に用いる

※竜骨・牡蛎の渋味が収斂作用で漏れを防ぐということらしい。

❁私は更年期のホットフラッシュに使うことがあります。

※多少いいかなくらいしか効かないけれど…産後の汗が止まりにくくなる時に使うことがあるらしい。桂枝が衛気を補って発汗を正常にする作用と竜骨・牡蛎の固洩作用によるのでしょうか。

※同じように竜骨・牡蛎を含む柴胡加竜骨牡蛎湯との違いはなんでしょう。

茶本にはともに**神経衰弱**とあります。イメージとしては柴胡加竜骨牡蛎湯は実証、桂枝加竜骨牡蛎湯は虚証。ともに臍傍の大動脈拍動が触れやすいと書かれていますが、気滞と腹部軟弱の違いがあります。

※薬質の重さを利用して不安などを静めることは同じですが柴胡加竜骨牡蛎湯の主成分は小柴胡湯ですからカンシャクを起こしやすいとかイライラとか不眠、動悸、頭痛など肝気鬱結の精神症状があるときに選んでいます。

※桂枝湯を含む方剤をまとめてみましょう。

＋附子・蒼朮	桂枝加朮附湯
＋竜骨・牡蛎	桂枝加竜骨牡蛎湯
＋麻黄・葛根	葛根湯
＋芍薬（倍に）	桂枝加芍薬湯
＋芍薬・膠飴	小建中湯

桂枝人参湯 ー脾気虚寒・外感風寒なので温中解表ー

※人参湯＋桂枝だから表と裏に同時に寒邪がいるとき。

※つまり悪寒がして食欲がないとき。

※衛気の固摂作用が低下して汗が漏れてしまう（自汗）

※現代人は虚弱の人が多いためかぜ対応が変わってきています。

※表で外邪を始末しようとして腠理（汗腺）を閉じ陽気を皮下にこもらせて激しく発熱するような実証は麻黄湯で表を解いて発汗させたら治る。

※虚証はそうはいかない。衛気が不足して汗腺を閉じられないからダラダラと発汗し、胃腸が弱いから表に送る陽気を化生できない。だから人参湯で温中補益し桂枝で辛温解表する桂枝人参湯がいい。

※すぐに風邪をひく虚弱体質の女性に「かかったかなと思ったら飲んでみてね」とこの方剤を処方したら来院回数が激減しました。胃腸が弱い虚証であれば「かぜに葛根湯」よりも「かぜに桂枝人参湯」がいいと思います。

桂枝湯 ー外感風寒・営衛不和なので解肌発表・調和営衛ー

※私のかぜ外来は90%が桂枝湯、8%が葛根湯、2%が麻黄湯

※ウイルスに対して無汗発熱する麻黄湯証になるような実証は減っています。

体力がなくすぐに裏証つまり胃腸の機能低下になってしまう虚証が多いのです。

※かぜといってもいろんな症状があります。

※発熱はなく喉だけ痛い、とにかく怠い、悪寒がして食欲がない…

ウイルス感染による急性病で桂枝湯などの解表剤が適応となる人には①②が見られます。ウイルスが増殖して感染性が高い状態と考えています。

私は体温計よりも①②でかぜと判断しています。

①脈を診ると手が熱い

②脈が左右とも浮いて強く数（脈が速い）

※次の質問にひとつでも当てはまるかぜの解表は桂枝湯がいい。

質問1 もともと胃腸が弱いですか

質問2 いま食欲が低下していますか

※桂枝湯を処方するとき私は人参湯か真武湯を併用することが多い。

※桂枝人参湯に近い考え方ですが、衛気としての陽気を化生して供給してくれる胃腸を元気にするのです。

＋人参湯1日2回2日分

＋人参湯＋真武湯1日2回2日分

※表を温めるための方剤ですから温服がいい。

※湯呑1/3杯の50℃くらいのお湯に溶いて飲むよう指導してください。

桂枝茯苓丸 一瘀血内停なので活血化瘀・緩消腫塊一

※主薬が桃仁・牡丹皮なのにどうしてこの名前なのでしょう。

※『金匱要略』には桂枝湯が効きそうな人の更年期や子宮筋腫につかう方剤として登場するようです。

※桃仁と牡丹皮はともに活血化瘀薬

※桃仁は化瘀作用が強い破血散瘀薬。牡丹皮には涼血作用がある。

※月経不順、経血に塊が混じる月経痛につかいます。

※内服を始めてからの経血の変化は効果を判定しやすい。

この方剤で月経が楽になる女性がいます。

※瘀血は血流の停滞だから化瘀すると過多月経が悪化するのでは？

※瘀血は病理産物であり、それを取り除いたことで正常な血が漏れることはない。

※美人は当帰芍薬散、そうでない方には桂枝茯苓丸

※ひどいコピーだと思います。茶本にある「体格がしっかりして赤ら顔」

この表現が当帰美人の色白と比べて不美人につながっているのでしょうか。

※桂枝茯苓丸と当帰芍薬散は証が違ふから合方しないというのは日本漢方の考え方ですね。しかし小林製薬の命の母ホワイトは桂枝茯苓丸＋当帰芍薬散です。

私は以下のような合方を躊躇しません。

桂枝茯苓丸＋当帰芍薬散1日2回（血寒のお血）

桂枝茯苓丸＋加味逍遙散1日2回（血熱のお血）

※クラシエの芍婦膠調血飲という方剤は養血と化瘀がセットになっていて便利なのですが地黄が入るので胃もたれを起こす人がいます。

啓脾湯 一脾胃虚弱・食積下痢なので健脾益胃・消食止瀉一

※慢性の胃腸虚弱につかいます。

※人參・山薬・白朮による健脾益気、山薬・山楂子・連肉で消化を助け止瀉する。

※啓脾湯は軟便の方剤で下痢を治す力は弱いと思う。

※下痢が主訴だったら人參湯の乾姜、真武湯の附子を合方して補陽を加えとか、五苓散を合方して利水薬を増強すると効果的です。

＋真武湯1日2回 あるいは五苓散（下痢時の屯用）

※茶本には「下痢は裏急後重をともしない」とあります。真武湯の下痢は

「水様便で裏急後重はない」と書かれていますから、同じように体力の低下している人、つまり虚証の慢性下痢につかう方剤なのでしょう。

比較的体力のある人がユッケを食べてサルモネラ腸炎になった。はじめのうちは粘っこく悪臭のする便、口渇して肛門に灼熱寒があり、裏急後重（トイレに間に合わないくらい急に始まる下痢）。このような下痢は黄芩湯で腸に溜まる湿熱を清熱燥湿する必要がある。湿熱が排泄されたら漢方薬を変更しないといけません。

次の段階は啓脾湯で健脾利水するとか、人參湯などで温中補益しながら胃腸の回復を助けることになります。

香蘇散 ー外感風寒・中焦気滞なので疏散風寒・理気和中ー

✿気を整える方剤 香附子・蘇葉が行気、陳皮が降気をしてくれる。

※理気には行気（上へ外へ）と降気（下へ）があります。

✿陳皮、甘草の健脾胃作用で悪心、食欲低下の感冒にいい。

※ただし解表は蘇葉で弱いためこんな風に合方します。

+葛根湯1日2回（悪寒が強い） +川芎茶調散1日2回（頭痛が強い）

✿胃腹部に膨満感のある気滞に +安中散1日2回（胃痛がひどい）

※ツムラ香蘇散は風邪にしか適応がありません。コタロー香蘇散は神経衰弱、更年期神経症のように気滞に対する適応があります。

※寺澤先生の気鬱の治療には香蘇散と半夏厚朴湯がとり挙げられています。

牛車腎気丸 ー腎陽不足・水湿停滞なので温陽補腎・利水活血ー

✿八味地黄丸+牛膝+車前子

✿下肢のしびれに頻用される。

※私は八味地黄丸+疎経活血湯で活血薬を増やした方が効果は高いと思う。

※足の痺れに著効する人は少ないですね。男性の頻尿に八味地黄丸があまり効かないのと似ている。腎虚とは加齢。腰が曲がり、足がしびれ、尿も出にくくなる。自分も還暦を迎え、年齢を受け入れるとはどういうことなのか身をもって知りはじめた昨今「効きません」と言われて返す言葉が優しくなってきました。

呉茱萸湯 ー肝胃虚寒・胃気上逆なので温肝暖胃・降逆止嘔ー

✿冷えの頭痛の特効薬

✿胃と肝を温めて虚寒症状をとる。

※肝の経脈は胃の両側をはさんで上行するので肝と胃の病証は同時に発生しやすいといえます。

✿呉茱萸は肝に帰経する。

※肝経に停滞した寒邪をとり除き肝経の至る頭頂部の痛みをとる。

※当帰四逆加呉茱萸生姜湯（呉茱萸は2g、呉茱萸湯には3g）は当帰で肝血を増やし血の温養機能を高めることができるから冷えをとまう血虚の頭痛に頻用します。血の働きは温め栄養を運ぶ。

✿人参は胃部に寒邪が停滞して食べ物を受け入れない胃気虚弱に。

※茶本にはこう書かれています。「手足の冷えやすい中等度以下の体力のものの頭痛」「心窩部に膨満感あるいは振水音を認める」

※呉茱萸湯は片頭痛に、半夏白朮天麻湯は頭痛というより頭重でめまいを伴う。

※片頭痛の特色は2つ。なにもできなくなること、そして嘔気があること。

呉茱萸湯は胃に寒邪が停滞して心下痞硬が特色だということですから片頭痛に効きそうです。でもトリプタン製剤の方が切れ味はいいですね。

五淋散 一血熱・膀胱湿熱なので清熱涼血・利水通淋一

※膀胱炎につかう漢方エキス剤は3つ。猪苓湯、五淋散、竜胆瀉肝湯

※細菌感染などで膀胱に熱があると清熱が必要になりますが、もともと冷えのある女性に五淋散や竜胆瀉肝湯をつかうと黄芩・山梔子で全身が冷えてしまいます。私は膀胱炎の8割に滑石でやさしく清熱する猪苓湯を処方します。

※五淋散と竜胆瀉肝湯はよく似ています。

※ともに黄芩・山梔子で清熱し、沢瀉・車前子・木通で利水します。地黄・当帰は陰液を増やして養陰清熱すると私は考えていますが、肝の実火による陰液の損傷あるいは利水薬による陰液の損傷を防ぐための生薬とも書かれています。

※違いですが五淋散には芍薬が入っているから下腹部痛に良い印象があります。竜胆瀉肝湯には竜胆が含まれ肝熱を冷ますのでストレス性の膀胱炎につかう。このときは肝火により目が充血していたり、耳鳴り、頭痛、めまいなどをともなっています。

※小林製薬のポーコレンが五淋散。ポーコレンエージは猪苓湯＋四物湯のこと。いずれも半量で作られていて清熱過多や地黄の胃腸への負担を減らしています。

五苓散 一水湿内停・気化不行なので利水滲湿・通陽化気一

※五苓散は有余の水をめぐらせ、真武湯は不足の水をめぐらせる。

※「口が乾きませんか」「尿が少ないですか」

※これが当てはまると五苓散は著効する。しかし当てはまらなくても効く人があるから絶対的な適応条件ではありません。

※沢瀉・猪苓を主役とする利水剤

※他にも茯苓、白朮が含まれているが、これらは脾が生痰の臓とならないように健脾薬として働いている。

※ツムラの五苓散は白朮ではなく蒼朮だから利水という点ではより強力だと思う。

※桂枝が含まれている。(15p参照)

※水液の代謝には脾腎そして肺が関わります。脾は水を制し、腎は水を主し、肺は水を調する。したがって五苓散に桂枝が入ることで陽気の不通を通じて肺を温め宣発をうながし、肺の肅降作用により膀胱に水を下ろし、膀胱の気化を増強してくれる。

※五苓散を内服すると尿が増える人もいるし変わらない人もいる。

※足りないところに再配分されるからだと思います。

※水湿停滞の下痢に五苓散が効く。

※＋人參湯（附子理中湯）あるいは＋真武湯という合方で温めてあげると下痢にはよく効くと思います。

※トイレ（軟便下痢）が気になって旅行を控えている人にお勧めです。

私は五苓散と出逢ってから旅行が楽しくなりました。できれば健脾作用のある白朮を採用しているツムラ以外の方剤を使ってみてください。

※気圧が揺れながら下降するときに頭痛が生じやすい気象病（かつてフリケと呼ばれていた）には五苓散が特効薬です。

柴胡桂枝乾姜湯 一少陽病・水飲停滯なので和解少陽・通陽化飲一

※津液の水滯をともなう肝胆病

※この中医学の説明、私には難しくて…

※私は肝の疏肝作用、桂枝の温通心陽作用、牡蛎の鎮驚安神作用による動悸、不眠、イライラ、びくびくの**神経症**に用いる病名処方になっています。

※茶本には「体力が弱く、冷え性、貧血気味で、動悸、息切れがあり、神経過敏のものの更年期症状、神経症、不眠」とあります。

柴胡桂枝湯（桂枝湯＋小柴胡湯）一少陽証・太陽証なので和解少陽・解表

※かぜとストレス性胃炎によくつかう。

※半表半裏と呼ばれるかぜの病位があります。

※かぜをひいてまだ頭痛のような表証が残っているけれど上腹部の張りをともなう食欲低下がはじまり、夕方になると微熱が出てくる。そんなときこの方剤が便利。含まれている小柴胡湯も半分量なので、黄芩の副作用も出にくいと考えていたのですが、この20年間で肝機能障害や吐気など、この方剤が合わなかった人が何人かいます。この人たちは腹脈診をして黄芩による異常反応を確認しています。『脈診からの漢方エキス剤』246 p

※胃痛の陰にストレスによる肝脾胃不和があるとき

※疏肝清肝の小柴胡湯に桂枝湯の芍薬の和胃が加えられます。

※小柴胡湯といえば**胸脇苦満**と**弦脈**が知られています。この2つの所見があって柴胡剤が著効した人がいました。しかしこの所見がはっきりとわかる人ばかりではありません。『脈診からの漢方エキス剤』159 p

たとえば弦脈とは緊張が強く硬い脈としますと、典型的な弦脈でなくても柴胡剤を臍上に載せたり内服すると緊張が取れて触れていて気持ちのいい脈に変化する人がいます。私はこれも弦脈と呼んでいいのだと思う。

※胸脇苦満は**他覚所見**であり、肋骨弓の下を押し込むと嫌がるというのが定義で自覚的に上腹部が張るのは胸脇苦満とは呼ばないそうです。

私は他覚も自覚も両方とも胸脇苦満と呼んでいいと思っています。

※富山の置き薬のようにかぜの初期、つまり表証が主のとき漢方薬をすすめるとしたら、私ならこの柴胡桂枝湯か**桂枝人参湯**を推すと思います。

胃腸虚弱を自覚している人の「風邪かな」には桂枝人参湯の方がいい。

※のどが痛くて軽い咳がでてきた。頭痛がするし微熱があり食欲も落ちている。

このように表証ばかりでなく裏証もでてきたときの総合感冒薬は**参蘇飲**です。

表証…悪寒、頭痛、関節痛（咽頭痛、鼻水、発熱）

裏証…食欲低下、腹痛、下痢（咳、副鼻腔炎）

『脈診からの漢方エキス剤』568 p

酸棗仁湯 一血虚不眠・陰虚内熱なので養血安神・清熱除煩一

❁酸棗仁が肝・心の血を増やし心に栄養を与えて精神不安を治す。

※不眠は2つの原因が考えられます。

①肝の血が不足し肝心血虚になり心が栄養不足

②肝陰が消耗し生じた虚熱が心を犯す

※知母が陰液を増やすことで清熱除煩となり交感神経の緊張を緩めてくれます。

知母が冷ますのは実熱ではなく虚熱。イライラや不安、めまいのような肝病にともなう不眠や動悸を知母が養陰清熱する。

❁帰脾湯にも酸棗仁は含まれるが2gと少ない。酸棗仁湯は15g

❁養血を増強するには帰脾湯を合方して当帰・竜眼肉を加える。

帰脾湯1日2回、酸棗仁湯1包寝る前

※夜になると手足や頭に配られていた陽気が肝の収斂作用や腎の固摂作用により体幹に戻ってきます。肝腎が虚してくると陽気が頭から戻れなくなりいつまでも興奮している。東洋医学の不眠対応は陽気の受け皿になる肝腎の陰液を増やすことです。帰脾湯は当帰や竜眼肉で養血するわけですが、肝腎に血を送り込むには脾が血を作らないといけません。人参・白朮・茯苓で健脾利水していることが第二の鍵になる。不眠症を治すカギは脾にあります。

滋陰降火湯 一陰虚火旺・陰虚燥咳なので滋陰降火・潤肺止咳一

❁陰虚による虚火症状を滋陰して清熱する。

※陰分が不足すると陽気は陰液の抑制を離れて動きが激しくなり虚火になる。

それが発熱、イライラ、咽乾、寝汗を生む。どの臓の陰虚かというとなんか肝腎とくに肝が多い。肝の虚熱が肺に上昇するのを肝火犯肺と呼んでいます。

❁津液が不足しているのだから空咳

※空咳で舌紅苔少につかう。痰が多かったり舌に膩苔があるときは適さない。

❁地黄・当帰が胃腸にさわる。

※私は麦門冬湯を胃薬として併用しながら肺を潤すようにしています。

+麦門冬湯1日2回

❁黄柏と知母は滋陰降火の薬対と呼ばれる。

※ともに陰液が不足して生じる虚熱を冷ます。

※清暑益気湯に含まれる黄柏や酸棗仁湯の知母は実熱ではなく虚熱を冷ましていますし、半夏白朮天麻湯の黄柏は痰湿が熱を帯びないように予防している。

※茶本には「便秘傾向のある場合に用いる」とあります。

矢数有道先生がこの漢方を用いる適応として①皮膚が浅黒い ②便秘し服薬して下痢しない ③呼吸音が乾性ラ音、を挙げておられます。

こうした口訣が茶本には汲み取られているのだと思います。

※気道過敏性にステロイド吸入してみたり、なにをしても改善しない頑固な空咳がこの方剤で嘘みたいに治ることがあります。

とにかく注意することは胃腸が弱いと地黄で胃痛になって飲めないこと。

滋陰至宝湯 ー陰虛火旺・肝鬱脾虛なので滋陰清熱・疎肝健脾ー

※もともと咳の方剤ではない。

※婦人の虚勞による微熱、寝汗、イライラのような精神症状、月經不順、疲労感などに使われたそうです。

※ベクトルとしては加味逍遙散だと思う。

※疏肝理氣のため加味逍遙散には柴胡・薄荷→滋陰至宝湯だと柴胡・香附子・薄荷・陳皮に、滋陰養血のため当歸・芍薬→当歸・芍薬・麦門冬に、清虚熱のため山梔子→知母・地骨皮に、健脾薬のため白朮・茯苓・甘草は同じ。

あとは滋陰至宝湯には止咳の貝母が入る。

※咳が長引くとみなさんイライラしていますからこの方剤を選びます。

※咳の方剤について…かぜの咳にはよく竹筴温胆湯をつかいます。痰が黄色くて食欲がない人向き。痰は白いけれどもなかなか咳が治らなくてもう2週間になる、そんな人には滋陰至宝湯を選ぶことが多い。ともに柴胡・香附子・陳皮を含み理氣にすぐれますが、竹筴温胆湯の方が黄連・竹筴で肺を清熱する力が強く、半夏で化痰し、人參が入るから胃腸にやさしい。

※ツムラの方剤は白朮が蒼朮に変わって健脾よりも利水を重視している印象があります。でも滋陰至宝湯は白朮を選択しています。脾胃への配慮なのでしょう。茶本の添付文章にも「食欲不振をとまなう場合」と書いてあるのです。

※虚熱を冷ます知母は石膏と同じように陰津を増やします。この作用を清熱生津といいます。知母は酸棗仁湯、滋陰降火湯、消風散、白虎加人參湯などにも含まれている。

四逆散 ー肝鬱脾滯なので疎肝理脾・清熱通鬱ー

※漢方薬のトランキライザー

※柴胡で疏肝し氣を昇らせ散らす。枳実で胃氣を降ろす（一昇一降）

※脇に肘をつけたあたりから前方肋骨にかけて脹痛を訴える人がいる。

※情緒の変化で悪化します。肝氣鬱結によるもので胸脇苦満ととらえていいと思うが自発痛です。（『脈診からの漢方エキス剤』症例24）肝脾胃不和になれば胃氣が降りなくなるから脹りは心窩部にも生じます（症例25）。弦脈を伴うことが多い。「弦は左右に現れるが肝の脈に現れない弦脈はない」と中医学の先生が言っておられました。

※四逆散の冷えは肘、膝より先だけ。

※一字違いの四逆湯（附子・乾姜・甘草）は陽虚による四肢冷感につかいますが、肘・膝を超えて全身が冷えています。四逆散の冷えは氣の巡りが悪いための四肢末端に陽氣が到達できず先だけが冷える。

※半夏厚朴湯もそうですが理氣薬は薬性が燥で津液を損傷しやすい。陰虚火旺の症状（舌紅、苔少、口渴、のぼせなど）があれば使うべからずとあります。巡らせる陰液がなければ空回りになるイメージでしょうか。茯苓飲合半夏厚朴湯という合剤があるけれど茯苓飲の人參が陰液を補う扶正になるのでしょうか。

「氣は血を生む」人參の補氣が陰液を増やしている。

四君子湯 一脾胃気虚なので益気補中・健脾養胃一

※気虚の基本方剤

※ツムラの四君子湯は白朮が蒼朮に変わり健脾益気が不十分だと思う。

※オースギ四君子湯錠剤は白朮であり、1包6粒（1日18粒）ちょっと胃の調子が悪いときに1錠飲む、そんな手軽につかえる錠剤です。

※痩せていて胃腸の不調を訴える人、なにをやっても評価してもらえないことがある。人参湯1包を2日かけて飲むよう減量したがこれでも飲めない。そんなときこの錠剤を使ってみてください。食後に1錠、ただ見守るような治療ですがこれで良くなる人がいます。

七物降下湯 一気血不足・肝陽上亢なので養血益気・平肝降火一

※滋陰降火湯は降火と書きますが、七物降下湯は降下と書きます。

※大塚敬節先生がご自身で内服していた近年の方剤です。

※四物湯+黄耆+黄柏+釣藤鈎

※四物湯で養血、黄耆で気を補い血の生成を助ける。黄柏、釣藤鈎は肝に生じた虚熱を冷ます。

※虚証の高血压に頻用しています。これだけでコントロールすることはむずかしいのですが、西洋薬を減量できる可能性と高血压に伴う肝火の症状（めまい、頭痛、のぼせ）を軽減してくれます。

四物湯 一血虚・血滞なので補血調血する一

※養血の基本方剤。この方剤をつかう血虚の症状をまとめましょう。

一めまい…頭部に栄養を与えられない 動悸…心は血脈を主る

眼精疲労…肝虚の一番大切な症状 顔面萎黄…黄色人種は赤みが消えてつやのない黄色になります こむらがり…肝は筋膜を主る 爪がもろい…肝の華は爪 月経不順…子宮は血の海 舌淡・脈細一

※地黄は大補肝腎であり主に肝に帰経するが腎陰も増やす

※月経不順で疏肝を増強したいときは+加味逍遙散1日2回

月経痛がひどいとき芍薬を増量し養血を補強+当帰建中湯1日2回

※ホットフラッシュの女性に四物湯を処方すると楽になる人悪くなる人がいる。

血は温養作用があり温めて栄養を与えますから、養陰清熱により火照りが治まることもあるし温まって悪化することもあるのでしょうか。他にどんな血虚の症状があるかで四物湯の量を決めています、ホットフラッシュの治療は難しいですね。ホルモン補充療法が効くことは確かなのですが不自然ですし…

※「気は血を生む」だから四君子湯と合方する。

※四物湯+四君子湯（八珍湯）を核にした方剤をまとめます。

+黄耆+桂皮→十全大補湯（温腎助陽が加わる）

+黄耆+桂皮+陳皮+五味子+遠志+川芎→人参養榮湯（安心作用が加わる）

+乾姜+附子+防風+牛膝+蒼朮+白朮→大防風湯

（乾姜・附子は散寒、防風は去風し四肢の疼痛に、牛膝は活血、蒼朮は去風湿）

炙甘草湯 一気血両虚なので益気・滋陰・養血一

※抗不整脈薬を減らせる。頻脈発作、心室性期外収縮など

※甲状腺機能低下症でチラーゼンを増やすと頻脈になる人にこの方剤を処方してチラーゼンを適量まで増やすことができました。

※「気は血を生む」から地黄の養血と人参の益気は併用される。私は単純に地黄の脾胃への負担を人参が軽減していると思っています。

※麻子仁が入るため軟便の人にはつかいにくい

十全大補湯 一気血両虚なので温補気血一

※補気補血

※桂皮を含んで温性なので気血両虚に便利な方剤として術後の体力回復につかうと書かれていますが、はたしてそうでしょうか。

※私は少なくとも術後すぐには使いません。とくに消化器癌の術後、抗癌剤による副作用などで脾胃力が落ちているときには適さない。含まれている四物湯、つまり地黄や当帰が負担になって返って具合が悪くなるからです。

※もし術後に使いたければ補中益気湯の方がいい。

※地黄を含まないから胃腸にやさしい。

※私は補中益気湯ですらそのときの脾胃力に合わせて減量します。

※たとえば大腸癌の術後にどのように対応したのか

外科退院後の初診 補中益気湯 1包 1日2回

抗癌剤の点滴1日、その後3週間は経口抗癌剤、これを5クール

点滴をした週 補中益気湯 1/4包 + 人参湯 1包 1日2回

第2週 補中益気湯 1/2包 + 人参湯 1包 1日2回

第3週 十全大補湯 1/2包 + 人参湯 1包 1日2回

抗癌剤終了したら 十全大補湯 1包 1日2回

※食欲不振のような自覚症状と脈の胃気や舌を読みながら微調整してください。

※私は適量を決めるのに腹脈診をします。補中益気湯 1/4包、1/2包、1包をお腹に載せて脈の変化を診る。適量だと平脈になり、多すぎると脈が弱まったり浮き上がったりして教えてくれます。『脈診からの漢方エキス剤』261p

十味敗毒湯 一外感風寒湿邪なので発汗解表・消瘡止痛一

※蕁麻疹に使っています。

※皮膚の方剤に共通している防風・荊芥を含み外感風寒証の解表・止痒につかう。

※辛温解表剤なのでイメージとしては葛根湯のような方剤

※葛根湯にも発疹の初期という適応がある。

※湿疹が赤いとか痛いようなときは使えないが、柴胡が辛涼なので熱性につかうこともある。このへんのさじ加減、私は経験不足です。

※防風には外湿を発散する力もある。

※茯苓が内湿を除去するから湿邪の病証、つまり水疱や膿疱にもつかえる。

潤腸湯 —血虚・腸燥便秘なので養血・潤腸・清熱通便—

※女性の月経中、産後の便秘に用いる。

※血虚の症状（四物湯を参照）のある人の便秘

※生薬の構成をみると便秘の治し方がわかります。（47 p 参照）

①大黃で通便 ②麻子仁・当帰で腸を潤す ③枳実・厚朴で胃気を降ろす

④桃仁でお血をとる ⑤黄芩で腸の熱を取る

※高齢者の便秘によさそうですが、癖があります。地黄が6gも含まれている。
だから胃痛を起こしやすい。私は高齢者の便秘には麻子仁丸を選びます。

小建中湯 —脾胃虚寒による疼痛なので補虚温中・和裏緩急—

※桂枝湯の芍薬を倍にしています。

※解表剤→和裏剤になる。※芍薬は腹痛を緩急止痛する。

※子どもの起立性低血圧のような体質改善につかう。

※アトピー性皮膚炎を根で支えます。脾胃を丈夫にすれば腸のバリエー機構が回復し有害物質を吸収しにくくなるという考え方。飲みやすくて続けて飲んでくれるのでゆっくり血が増えてくる。

※なんとなく臍周りが痛い人に小建中湯は便利。主薬は温中補虚の膠飴だがこれが10gも入るのでツムラ小建中湯は1日6包に分包されている。

※小建中湯+大建中湯を中建中湯と呼ぶ。

※脾胃虚寒の症状を大建中湯で温中補虚しながら小建中湯で緩急し腹痛を取る。

小青竜湯 —外感風寒・水飲内停なので解表散寒・温肺化飲—

※アレルギー性鼻炎に頻用されています。

※温性の方剤だから鼻水が黄色かったらつかえない。

※小青竜湯は鼻粘膜から鼻水が漏れてしまうと考えたらしい。

※桂枝湯は皮膚から汗が漏れているとき使います。皮膚・粘膜は肺に属し、肺が冷えると宣発・粛降が失調し水飲が皮膚や粘膜にたまって開きっぱなしの腠理から漏れる。麻黄と桂枝は麻黄湯の主成分であり、体表の風寒の邪気を発散して発汗や発鼻水を正常にする、そんなイメージでつかっています。

※寒邪は津液を損傷しないから口渇がありません。

※私たちは1日500mlもの鼻水を分泌しているそうです。そのほとんどが吸い込んだ空気の加湿につかわれています。冬季の湿度30%だとしたら肺は100%でないと傷んでしまうので懸命に加湿するわけです。冬の咳には加湿器が鍵になる。目標は室内の湿度60%。冬季、朝起きるといつものどが焼けるように痛くなる、そんな口呼吸の人には寝室の加湿をおすすめします。

消風散 一血虚風燥・湿熱内蘊なので疏風養血・清熱利湿一

※清熱（石膏・知母）、養血（地黄・当帰）、去風止痒（防風・荊芥）

※このほかにも皮膚独特の生薬が含まれています。牛蒡子・蝉退は疏風、苦参は清熱燥湿で皮膚の専門薬

※皮膚は肺という最外層の臓に属しますから他の臓の影響を受ける。とくに胃腸を丈夫にしないと腸の免疫反応が鈍くなりアレルギーが侵入してしまう。

※私は皮膚疾患を治す生薬については経験不足です。皮膚に関するエキスの多くに**防風・荊芥**が含まれて去風止痒していること。あとは黄連解毒湯や石膏の成分で清熱して赤い発疹を冷まし、地黄・当帰のような生薬で養血し皮膚に栄養を与えていること。このくらいの理解でそれぞれのエキスを整理しています。私が皮膚疾患に対してやっていることは他臓の治療です。

①胃腸を丈夫にする

②皮膚を栄養する血を増やす

③水液の代謝を改善し水疱や膿を治す

参蘇飲 一気虚外感・痰飲咳嗽なので益気解表・宣肺化痰一

※漢方の総合感冒薬と思ってください。

この方剤を読むとかぜの治し方がわかると思います。

①表証対策…頭痛や悪寒のような症状を葛根・蘇葉で解表します。

②裏証対策…食欲低下、腹痛、下痢のような症状を人参・甘草・茯苓で益気扶正します。木香は中焦胃気を整え、枳実を胃気を降ろす。

③半夏・陳皮で痰湿を除去し咳、痰を改善します。

④前胡・桔梗は止咳（桔梗には咽の邪熱を発散する利咽排膿作用もある）

※茶本には「胃腸虚弱な人の感冒ですでに数日を経て長引いた場合」とあり悪心、嘔吐などの胃腸症状に注目していることがわかります。

神秘湯 一肺鬱・咳喘なので平喘止咳一

※平喘止咳の**麻黄・杏仁**に加えて理気薬がたくさん入っています。

※まず疏肝の柴胡、解表の蘇葉、それから胃気を降ろす厚朴・陳皮

※だから茶本に「抑うつ傾向を呈する呼吸困難」と書かれているのでしょう。

※私は肺の脈でこの方剤の適応を決めます。

※肺の脈は健康なら皮膚のすぐ下に触れます。陽気が表に浮き上がって盛んに発散しているので浮いていなければなりません。これが骨の方に沈んでいたら麻黄の適応になります。

※痰が多いときは二陳湯を合方します。

※化痰し胃気を降ろすためです。**神秘湯+二陳湯** 1日2回

※麻黄は東洋医学では解表ですが、西洋医学的にエフェドリンの気管支拡張作用による止咳、そんな理解でもいいのではないのでしょうか。

真武湯 —陽虚水停なので温陽利水—

※五苓散は**有余の水**をめぐらせ、真武湯は**不足の水**をめぐらせる。

※温陽利水—火と水を調節できる—

※大切にしている方剤を4つ挙げよといわれたら私は真っ先に真武湯を選びます。
残りは私なら桂枝湯、人参湯、補中益気湯でしょうか。自分で愛用している、
それだけの理由かもしれませんが、虚証であればこの4剤が鍵になると思う。

※藤平健先生による真武湯の使用目標

—歩いていてフラットとする。座っていたり腰かけていてときにクラッとして地震かと思う。雲の上を歩いているような感じがする。一緒に歩いている人に寄り掛かる。真っ直ぐに歩いているつもりなのに横にそれそうになる。眼前のものがサーッと横に走るようなめまい感がある— 『脈診からの漢方エキス剤』616p

※茶本の効能には「こんなのに保険適応があるの？」という病名が並んでいます。
脳溢血、脊髄疾患による運動ならびに知覚麻痺、神経衰弱、心臓弁膜症。なかには心不全で心悸亢進、高血圧症のように附子で悪化しそうな病名もある。
これが真武湯という腎、つまり五臓の芯を温める方剤の不思議なのだと思う。
この文章に真武湯を理解するヒントがある。「新陳代謝の沈衰しているもの」
※保険病名に下痢が入っているのはコタローだけです。注意してください。

※小倉重成先生の潜証を探る手掛かり 『脈診からの漢方エキス剤』661p

※私は潜証のことを隠れ真武湯証と理解しました。現代人は体の芯が冷えている、つまり腎陽虚になっているから注意しなさい、というメッセージだと思います。
✓長期の療養その他で運動不足に陥っている。
✓果物、生野菜、青汁、ジュース、蒸留酒、ビール、アイスクリーム、ケーキ、油、砂糖などの陰性食品をたくさん食べる。
✓寒がりやで薄着をしたり、就寝時に電気毛布やカイロを用いたり、夏でも靴下を履いている。
✓蒼白い顔で顔貌にしまりがなく、手に触れて冷たく、低体温である。
✓勤務先に冷房があったり冷凍庫で働いている。
✓言語や動作が鈍い。

※茯苓は本方中の唯一の利水薬

※白朮は利水ではなく健脾燥湿作用で脾が生痰の臓とならないようにしている。

※真武湯を下痢に処方したのに反って悪化する人がいます。腹脈診で調べると茯苓で異常反応が出る。このように方剤では平脈になるのに個々の生薬になると合わないことがあります。腹脈診の方剤の効果予想は完全ではないのです。

※芍薬は陰を保護している。

※陰液を増やして附子や白朮の燥性を和らげます。病理産物としての痰湿を収斂する心配はありません。

清暑益気湯 一脾気不足・暑湿侵入なので益気健脾・清暑燥湿一

※補中益気湯の夏版と捉えています。

※人参・黄耆で健脾益気し、当帰で養血するのは共通しています。違いですが清暑益気湯は黄柏で内にこもった熱を冷ます、五味子と麦門冬で暑邪による発汗で失われる津液を補う、蒼朮で湿邪を除去する。

※茶本には「暑さによる食欲不振、下痢、全身倦怠感」冷たくて甘い水を大量に処理しなければならない夏の胃腸は水ぶくれです。水液の運化ができないから尿は減り、陰液が不足して手足は火照ってくる。病理産物である湿邪を蒼朮で利水しながら人参で健脾益気しないと元気にはなれません。

※いわゆる夏バテですが要因は3つ

①暑邪…冷やしたらいい。黄柏が入る。

②湿邪…去湿したらいい。蒼朮が入る。脾は湿を嫌います。

③脾虚…胃腸を元気にしたらいい。人参が入る。

※熱中症と夏バテ。熱中症は血管内脱水になっているからケイレンとか意識障害が起きる。こうなると急遽冷却と補水が必要になり、重症なら入院して点滴しないと命に関わる。外来でよく診るのは夏バテだと思います。①よりも②③の対応が必要になります。東洋医学の治療は②③に長けている。血管外とくに胃腸の余分な水を取り除いて水液代謝を改善する。清暑益気湯は②のための蒼朮を含むものと、③のための白朮を含むものと2種類ある。

清上防風湯 一風熱毒邪の侵入に発散風邪・清熱解毒一

※黄連解毒湯＋防風・荊芥＋皮膚の生薬（白芷と桔梗は排膿）

※ニキビという皮膚の浅い層の湿熱を清熱する。舌紅苔黄が典型例

※裏になる内臓も冷やすから胃腸の気血の化生が弱く陽気が不足していたら禁忌

清心蓮子飲 一虚火上炎・心腎不交なので清心火・益気陰一

※淋証（頻尿、残尿感など）にこだわらない方が適応は広がると思う。

※茶本には「胃腸虚弱で体力の低下した人の残尿、頻尿。冷え性で神経質の人が多し」と書いてあります。

※心腎不交による心煩、不眠、動悸、夢をみる、遺精、鬱、自律神経失調、性的神経衰弱の方剤と考えたらどうだろう。

＋加味逍遙散 1日2回（疏肝したくなるイライラとか不安が強い）

＋酸棗仁湯 1日2回（不眠の強いとき）

※もともと腎陰虚があり虚熱が心火となる、あるいは心陰は腎陰が協調しているので不足し心火が生まれる。心と表裏にある小腸の機能、清濁の分別ができなくなり尿の不具合になるということです。

※胃腸の弱い人の尿の不具合に八味地黄丸の代用として、と解説されていることがあります。でも清心蓮子飲に腎陰を増やす地黄のような生薬はなく、麦門冬だけ。これでは八味地黄丸の代わりになるとは私には思えません。

清肺湯 —肺熱咳痰なので清肺・止咳化痰—

❁熱性の咳嗽、つまり肺熱があり痰が黄色い。

※肺清熱には黄芩・山梔子・竹筴・桑白皮。とくに桑白皮は肺熱を下におろし止咳の専門薬。当帰・天門冬・麦門冬・五味子が肺を潤す。陳皮・茯苓は脾が生痰の臓とならないように運化を調節し、貝母・桔梗・杏仁は止咳の専門薬と書かれています。

＋麻杏甘石湯 1日2回（肺熱がつよいとき）

＋二陳湯 1日2回（痰が多いとき）

＋滋陰降火湯 1日2回（午後になると微熱を伴う咳の悪化は陰虛火旺）

※痰をとり除くなら二陳湯が含まれそうですがこの方剤は陳皮だけで半夏がない。

※茶本には「比較的体力の低下した人の咳で切れにくい痰」とありますが、清熱は強く、当帰の養血が脾胃に負担をかける割に胃腸への配慮は薄い方剤です。

私は比較的体力のある人の黄色い痰を伴う咳に使います。（29 p 参照）

川芎茶調散 —風邪頭痛のため疏風止痛—

❁外感風邪による頭痛

※風邪が寒、湿の邪氣をとまって「清陽の府」である頭部をふさぐ。

❁多くの風薬が配合される。

※発散風邪の荊芥・防風、疏散風熱の薄荷、疏風止痛の川芎・白芷・独活
疏肝理気の香附子。茶葉は薄荷と一緒に風薬の温性を抑えている。

❁かぜの頭痛にいい。保険病名に感冒が入っています。

＋葛根湯 1日2回（風寒の頭痛だから悪寒）

＋銀翹散 1日2回（風熱の頭痛だから悪寒はなく熱がこもっている）

※頭痛の原因として4つを考えています。①水滯（気象病に五苓散）②冷え（呉茱萸湯）③血虚（当帰四逆加呉茱萸生姜湯）④気滯（川芎茶調散）

私はストレスを感じると頭痛になる人に川芎茶調散を屯用してもらいます。

疎経活血湯 —瘀血内停・風湿侵入なので活血疎経・去風除湿—

❁痛みは不通則痛と不栄則通を考える。

※風邪と湿邪が一緒になって経絡に侵入し気血の流れがふさがり不通則痛になる。
防風・威靈仙・防己・蒼朮・羌活・白芷は去風除湿。桃仁と牛膝は活血によりお血を取り、四物湯は養血して関節や筋肉に栄養を与え不栄則痛を治す。

＋八味地黄丸 1日2回（寒邪も絡んでいる。地黄が増えるので胃痛に注意）

＋越婢加朮湯 1日2回（関節に熱）

＋防己黃耆湯 1日2回（浮腫、気虚のこわばり）

※茶本では「体力中等度の人で腰部より下肢の筋肉痛、関節痛、神経痛」とあり、お血を伴うと書かれています。また冷えにより増悪とありますが、大防風湯が乾姜・附子で補陽するのに対し、この方剤には温める生薬はありません。

大黃甘草湯 —胃腸実熱証なので清熱通便—

※通便の強さが大黃＋芒硝の量でまゐるのなら単純で分かりやすい。

※そうはいきません。この方剤、大黃の量だけなら4gとトップレベル。

ところが甘草で大黃の泄熱通便を穏やかにしている。大黃甘草湯を飲んでいて人に効かなくなったといわれ調胃承氣湯に変更しました。芒硝が加わり甘草が減りますから瀉下効果は強くなると思ったのですが大黃甘草湯の方がよかったと言われました。「便を作る」って理屈通りにはいきませんね。

※便秘でお腹が張る、という自覚症状には氣滯として厚朴・枳実の含まれる麻子仁丸、大承氣湯、通導散などを選ぶことが多いです。(48p 参照)

大黃牡丹皮湯 —瘀熱の停滯なので遮熱破瘀—

※体内の熱邪とお血を取る。

※拒按（触られたくない痛み）がある。

※熱邪を瀉熱しお血を牡丹皮で活血・化瘀し、桃仁で破血する。

※清熱よりも強いのが瀉熱、活血・化瘀より強いのが破血

※虫垂炎につかう。私は経験ありません。

※右少腹痛が特色だといいます。少腹とは下腹部の両側をいう。冬瓜子の排膿作用を利用するのでしょうか。私は外科に紹介した方がいいと思う。

※桃核承氣湯も下剤で熱邪と瘀血という点では似ています。違いは桃核承氣湯が桃仁、大黃牡丹皮湯は桃仁・牡丹皮。桃核承氣湯には桂枝・甘草が含まれており瀉下作用を緩和していること。

大建中湯 —中陽虚弱・寒盛疼痛なので温中補虚・降逆止痛—

※温中補虚の方剤

※茶本には「体力が低下した人で冷えにより腹痛、腹部膨満が悪化する」とあります。「腹壁が薄く軟弱無力」で腸の蠕動運動が見える。

※お腹の手術後のイレウス予防として外科の先生の頻用薬になっています。

※組成は補益健脾の人参、温中散寒の山椒・乾姜、そして主薬である膠飴。

甘味で緩急止痛し虚弱な中焦の陽気を補うというのは、脾は甘味で元気になり甘味の過剰で弱るという大原則があるからなのでしょう。(19p 参照)

※腹痛が強いときは芍薬の緩急止痛を加えます。

※大建中湯＋小建中湯 1日2回、あるいは芍薬甘草湯 1包屯用

※乾姜には止嘔作用もある。

※保険病名は腹部膨満感です。補気の人参、補陽の乾姜が入っていますから人参湯と似ているのに下痢に適応がありません。どうしてなのでしょう。

おそらく下痢を治す鍵が欠けているのだと思う。

一つは利水（人参湯には白朮）、もう一つは腎陽を補う（真武湯には附子）

利水と補腎陽が入らないと下痢には効かないのだと思います。(33p 参照)

大柴胡湯 一少陽熱鬱・陽明実滞のため和解少陽・通瀉熱結一

- ※小柴胡湯から人参・甘草をとり除いて枳実・芍薬・大黄を加える。
- ※人参・甘草は邪熱を留めるから。この説明から人参・甘草の補気とはどんな方向性なのかわかると思う。
- ※私は胸脇苦満のある便秘につかうくらいで使いこなせていません。
- ※茶本には「比較的体力のある人で便秘がち、上腹部が張って苦しく、耳鳴り肩こりなどを伴う」とあります。肝火上炎の症状（頭痛、耳鳴り、目の充血、目の痛み、舌紅苔黄）を治すということでしょう。

大承気湯 一裏実熱証なので瀉下熱結一

- ※大黃・芒硝の通便遮熱、厚朴・枳実の行気除満
- ※枳実の下降作用は厚朴より強い。
- ※厚朴は化痰作用があり半夏とともにつかわれる。
- ※この方剤の生薬構成が漢方薬の下剤の核になるのだと思う。この核を持つのが通導散、芒硝が抜けると潤腸湯や麻子仁丸になる。（48 p 参照）

大防風湯 一気血虚弱・肝腎不足・風邪侵入のため益気養血・去風消腫一

- ※四君子湯＋四物湯＋ α 。
- ※ただし四君子湯の茯苓はない。あとは附子・乾姜の散寒止痛、牛膝の活血、それに羌活・防風の去風勝湿が加わっている。
- ※本来は白朮だがツムラの大防風湯は蒼朮になっている。桂枝加朮附湯は蒼朮であるように去風湿という意味では関節の腫れ、痛みにはいいのかもしれませんが。
- ※リウマチ関節のような衰弱、痩せ、歩行困難などの虚弱症状
- ※茶本には「比較的体力の低下した人で顔色が悪く、関節の腫脹、疼痛が慢性的に経過」と書いてあります。
- ※ひどい膝の変形を鶴膝風と呼ぶらしい。長期化した風湿病であり、脾（気）、肝（血）、腎（陰）の不足をともなう。風邪・寒邪・湿邪が一体となって虚している経絡に侵入し関節の症状を悪化させる。この説明から脾は気虚、肝は血虚、腎は陰虚になりやすいという中医学の言葉に慣れていきましょう。
- ※風という概念、西洋医にはむずかしいですね。外感病邪が6つあって六淫と呼ばれ風、寒、暑、湿、燥、火。「かぜ」を漢字にすると風邪。風邪が侵入し衛気不固になると悪寒、自汗が生じる。

調胃承気湯 一便秘内結なので瀉下熱結一

- ※大黃・芒硝に甘草が加わって瀉下通便の作用を柔らかくしている。
- ※調胃承気湯や大黃甘草湯を嘔気のような胃熱につかうそうです。
- ※胃痛に酸化マグネシウム、あれと同じセンスだと思います。
- ※私は胃病につかったことはありませんが二日酔いにいいのかも。

竹筴温胆湯 一痰熱内停・肝気鬱結なので化痰清熱・舒肝理気一

※黄色い痰をともなう咳の頻用薬です。(29 p 参照)

※竹筴・黄連で清熱し、柴胡・香附子・枳実で疏肝理気し、半夏・陳皮を含む二陳湯で痰湿をとり除く。

※人参・甘草は胃腸薬で脾が生痰の臓にならないように運化を助けています。

※かぜをひくと咳が長引く虚証に、私は胃薬を追加する意味もあり麦門冬湯を併用することがある。竹筴温胆湯+麦門冬湯 1日2回

※この方剤の補陰薬は麦門冬だけですから潤うのは肺のみ。肝腎の陰液を増やし肝火犯肺を養陰清熱する力はありません。

※茶本には「比較的体力の低下した人で感冒などで発熱が長引き咳が出て痰が多く精神不安、心悸亢進、不眠を訴える場合」と書いてある。理気という点では柴胡・香附子を含んでいるから肝気鬱結を疏肝して鬱々とした気分がいい。

※温胆湯(二陳湯+竹筴・枳実)+柴胡・香附子・黄連・桔梗・麦門冬になる。温胆湯はあれこれと思い悩む、とり越し苦労の不眠につかわれるそうです。

釣藤散 一肝鬱気逆・痰熱内滞なので平肝解鬱・化痰清熱一

※肝陽上亢につかう方剤なのですが肝陰を増やす生薬には乏しい。

※釣藤鈎と石膏、さらに菊花が肝熱を清する。

※あとは二陳湯(半夏・陳皮・茯苓)と人参・麦門冬だから健脾薬が豊富に含まれています。

※ストレスで肝の疏泄が失調してイライラや憂鬱になっている人が肝脾不和にならないように二陳湯で痰湿をとり除き人参で補気しているのでしょう。

※茶本には「慢性に続く頭痛で中年以降、または高血圧の傾向のあるもの」「朝方の頭痛、のぼせや耳鳴り、不眠、目の充血を伴う」とある。(35 p 参照)

猪苓湯 一水熱互結・陰傷なので利水清熱・養陰一

※水湿と熱邪を同時に除去する。

※猪苓は最も強い利水作用。だから妊婦には猪苓湯や五苓散を漫然と使わない。

※沢瀉には利水のほかに清熱作用があるそうです。

※膀胱の炎症は滑石が清熱する。

※阿膠は利水により陰液が消耗しないように補陰していると書いてありますが、同じ淋証につかう五淋散や竜胆瀉肝湯が地黄・当帰で養陰清熱するように阿膠にも膀胱を潤して清熱する作用があるのではないかと私は思う。

※阿膠には止血作用もあるから血尿をともなう膀胱炎にいい。

※膀胱炎と言えはこの方剤をつかいます。それは冷え性の女性の膀胱炎が多いからです。膀胱の熱は冷まさないとはいけません。しかし清熱が強すぎると五臓が冷えるためかえって具合が悪くなります。猪苓湯の清熱は滑石だけですからやさしくて使いやすい。五淋散や竜胆瀉肝湯は黄芩・山梔子ですから、清熱が強過ぎることがあり、地黄が胃にさわる確率も高い。(39 p 参照)

通導散 一瘀血内停なので活血化瘀・通下ー

❁大黃・芒硝に活血と理氣が加わります。

※桃核承氣湯や大黃牡丹皮湯との違いですが、まず化瘀薬は桃仁・牡丹皮ではなく紅花・蘇木になります。つぎに枳実・厚朴・陳皮による理氣が加わること。

※甘草が入り大黃・芒硝の通便作用をやさしくしている点は桃核承氣湯と似る。

桃核承氣湯 一下焦瘀血なので破血下瘀ー

❁大黃・芒硝に破血の桃仁が加わる。(48p 参照)

※ユニークなのは桂枝で瘀血を動かし血脈の運行を改善すること、甘草で瀉下の作用を緩和すること。

※同じように瘀血をとりながら通便する大黃牡丹皮湯と比べてやさしい下剤です。

※私は女性の便秘に頻用しています。

当帰飲子 一血虚風盛なので養血去風ー

❁養血去風。四物湯で養血しながら防風・荊芥・蒺藜子で去風止痒

※冬になると背中が乾燥して痒くてしょうがない高齢者に喜ばれます。

❁赤みが強いとき +消風散 1日2回

当帰芍薬散 一血虚肝鬱・脾虚湿滯なので養血疎肝・健脾利湿ー

❁血虚と水滯をなおす。

※当帰・芍薬で養血し、沢瀉で利水、白朮・茯苓で健脾滲湿。

※私は多くの女性不妊症にこの処方を使います。当帰芍薬散+人参湯 1日2回

ただしツムラの当帰芍薬散は安胎作用のある白朮のかわりに蒼朮ですから健脾胃の面では弱くなっていると思います。『脈診からの漢方エキス剤』症例72

※胎嚢が確認されてからも出産まで飲み続けている人が半分くらい。継続か中止の判断は腹脈診でしています。お腹の上に漢方薬を載せて脈の変化がなければ止めてかまいません。『脈診からの漢方エキス剤』210p

※当帰芍薬散は虚証、桂枝茯苓丸は中間証。だから併用しないというのは日本漢方の考え方だと思います。クラシエの芍婦調血飲が養血と駆瘀血を同時にしていますし、多くのご婦人が愛用している『命の母ホワイト』がこの合方です。桂枝茯苓丸には養血がないし、当帰芍薬散の川芎だけでは駆瘀血が足りませんから併用して問題ありません。当帰芍薬散+桂枝茯苓丸 1日2回

※当芍美人というのは誉め言葉ではありません。

茶本には「筋肉が軟弱で疲労しやすく、腰脚の冷えやすいもの」「貧血傾向で性周期に伴い軽度の浮腫、腹痛などを呈する」とあります。つまり胃腸が弱くて肌肉がつかないから痩せており、血が足りないから色白で、子宮は血が不足し不妊になっているのです。

当帰四逆加呉茱萸生姜湯

—血虚寒滞・血脈不通なので温経散寒・養血通脈—

❁私は頭痛によくつかいます。（35 p 参照）

※川の水は水量がないと流れません。経絡を流すにはまず当帰・芍薬で血を増やします。増えた血を流すのが木通。そして経脈に停滞した寒邪を呉茱萸と桂枝で温めてとり除き通じさせます。（20 p 参照）

❁血虚と肝気鬱結は頭頂や胆経の走る側頭の頭痛を起こしやすい。

※頭は諸陽の会合するところで肝経も頭頂の百会に入ります。

※この方剤は苦い。でも証が合えば中学生でも飲んでくれます。

❁血脈中の寒邪をとり除く。寒邪はまだ深く臓に侵入していない。

※もしも臓腑まで冷えていたら附子・乾姜が必要になります。この2薬は四逆湯に含まれていますね。大辛大熱の附子・乾姜は去寒にすぐれますが陰血を損傷する心配があるので血虚をとまなう場合は慎重に。

※腎陽虚と読んだとき私は温補腎陽の真武湯を併用して温める力を増強します。

当帰四逆加呉茱萸生姜湯+真武湯1日2回

❁冷え性の女性で原因不明の下腹部痛に著効することがある。

※肝経の変動によると考えられる生殖器、泌尿器の症状を訴える壮年の女性につかいます。婦人科の手術が発病に関係していることがある。

二陳湯

—痰湿咳嗽・脾湿気滞なので燥湿化痰・理気和中—

❁痰湿をとり除く基本処方

※半夏は燥性が強く陳皮とともに痰湿をとり除く。これを化痰という。

茯苓・甘草は脾胃の運化を高めて脾に痰湿が発生しないようにする。

生姜は半夏の化痰止嘔を助ける。

※痰が多いときの清肺湯に陳皮は含まれるが半夏はない。二陳湯と合方する。

清肺湯+二陳湯1日2回

※竹茹温胆湯には半夏・陳皮が含まれるので黄色い痰の多い咳につかいます。

※咳に胃薬というのは新鮮です。（29 p 参照）

西洋医学に似た考えを探すとしたら逆流性食道炎の咳にPPIでしょうか。

女神散

—気血不調・肝鬱化熱なので理気調血・散鬱健脾—

❁加味逍遙散でとれないイライラに併用しています。

女神散+加味逍遙散1日2回

※2剤を比べてみましょう。養血は当帰で同じ。疏肝は女神散が香附子、これに対して加味逍遙散が柴胡・薄荷。女神散は疏肝ばかりでなく木香で脾胃の気滞を取り、桂枝で温経通脈している。清熱は女神散が黄連・黄芩、加味逍遙散が山梔子それに健脾益気という点では女神散には人参が入っているから手厚い。本来は加味逍遙散に白朮が含まれる。ところがツムラの加味逍遙散は蒼朮なので健脾薬が足りない。だから当帰で胃もたれを起こす人がいるのだと私は思う。

人參湯 一脾胃虚寒なので温中去寒・補益脾胃一

※中焦脾胃の陽気を強めて虚弱を補益する。(31 p 参照)

※人參は後天の本である脾胃の気を補う補益の一番の薬

※別名は理中湯。附子が入ると**附子理中湯**と呼ばれます。

※保険病名に注意。胃アトニーとか胃腸カタルとある。アトニーとは筋肉の衰えだから胃下垂、カタルとは胃炎と同等の意味ですが、添付文章には胃炎と書かれていない。胃炎と記載があるのは安中散、四君子湯、六君子湯、茯苓飲です。

※なぜ**附子**を加えるのか。腎陽は各臓の根本です。とくに水液代謝には腎の気化作用が終始働いています。水液は胃で受納、脾で運化昇清、肺の宣発肅降で全身にいきわたり、清なるものは臓腑を運行し、濁なるものは汗と尿として排泄される。この水液代謝が崩れると脾は生痰の臓となり機能が低下します。人參湯に附子加わる**附子理中湯**は、乾姜で脾を、そして附子で腎を温めてくれる頼りになる方剤なのです。

※脾胃の陽気が不足すると昇降機能が失調し脾が清陽を上昇できなくなると水穀を消化できず**下痢**になる。胃の降濁機能が失調すると胃気上逆し**嘔吐**になる。

脾陽が虚すと運化機能が失調し寒湿が停滞するため不通則痛で**腹痛**になる。

※温かい手で按じてほしい痛みであり拒按の脹痛とは違います。

※脾虚に湿滯の症状(胃の脹り、嘔気)が強ければ燥湿を加える

人參湯+六君子湯 1日2回

人參養栄湯 一気血両虚なので益気養血一

※気血両虚、四君子湯+四物湯をベースにしています。

※この方剤は十全大補湯と同様に桂皮・黄耆を含んでいます。特色になっているのは五味子・遠志の安心作用だと思う。当時治療法がなかった結核で病み疲れた患者さんのための方剤、そんなイメージがある。

麦門冬湯 一肺胃陰虚・肺気上逆なので益胃潤肺・降逆下気一

※空咳、あるいは痰が粘って出しにくいとき。(29 p 参照)

※東洋医学的には「母の病は子に及ぶ」と説明されます。母(土=脾胃)が子(金=肺)に影響した。だから麦門冬湯で益胃しそれが潤肺につながる。

※肝腎の陰液がストレスなどで消耗し生じた虚熱が肺を犯す肝火犯肺につかう**滋陰降火湯**は地黄・当歸が胃にさわれます。私は麦門冬湯を併用して胃薬として使います。 **滋陰降火湯+麦門冬湯** 1日2回

※含まれている**粳米**とは玄米のこと。中焦胃の気と津液を養います。甘麦大棗湯には小麦が含まれているし、小建中湯や大建中湯には**膠飴**。漢方薬は食べ物の延長にあることがわかりますね。

※コロナ禍で不足して一番困った方剤。かぜをひいて食欲が低下し咳がひどくなってきた。そんな人に安心して処方できます。人參・粳米が中焦胃の気と津液を補ってくれるから。麦門冬も益胃生津なので胃薬になる。

八味地黄丸 一腎陽不足・陰陽両虚なので温補腎陽一

※腎陰を補益する六味地黄丸に補陽薬（桂枝・附子）を加えたもの

※茶本にある「手足に交互的に冷感と熱感」陽虚なのに熱感は変だと思いませんか。この熱感が陰液の不足による虚熱なのです。（12 p 参照）

※中医学では腎陽虚＝腎陰陽両虚になる。

※八味地黄丸は腎陽虚の方剤ですね。腎陰が腎陽の基礎になっているので腎陽の補益にはまず腎陰を補う必要がある。これを「陰の中に陽をもとめる」と言う。

※「腰は腎の府」「腎は骨を主る」腎虚は腰と膝の調子が悪い。（腰膝酸軟）

※夜の頻尿をなんとかしてほしいという訴えが男性に多い。腎は二便をつかさどり、清らかな津液を再吸収し濁った水湿を尿として排泄する昇清降濁の機能をはたす。だから尿のトラブルに効くという理屈なのですが、この方剤の効果を認めてくれるのは3割くらいだろうか。降圧剤（Caブロッカーなど）の副作用、前立腺肥大など泌尿器科との連携が必要になります。

※大鵬薬品のハルンケアがこの方剤です。成分は地黄が5 gと多少減らされていますが、胃腸へ負担については購入のときに説明されないと思います。

半夏厚朴湯 一気滞・痰結なので行気開鬱・降逆化痰一

※気滞と痰結を治す。

※肝気が鬱結し全身の気の巡りに影響が出る。肺が宣発肅降できないと水液が調節できず、脾が運化できないと水液が制御できず痰湿が形成される。この気滞と痰湿が凝り固まり咽喉に異物感を生じる梅核気になる。半夏は温燥の薬性で燥湿化痰する。厚朴は胃気を降ろすが、同じように温燥の薬性があるので燥湿行気になる。

※この方剤は咳の保険病名をもっています。ところが同じように理気し燥湿化痰する二陳湯には咳の適応がありません。もちろん2剤とも咳に処方していいのですが、保険病名には注意してください。

※肝気の鬱結は他臓の気滞を長期化します。

※柴胡や香附子で疎肝することで精神的な原因の鬱、神経症、自律神経失調症を助ける。＋四逆散1日2回

※胃腸を元気にする補気、過剰な水を取る利水、温める補陽について

※合方で補います。

＋六君子湯1日2回（人参・白朮の補気、陳皮の降気が増えられる。

ツムラの六君子湯なら白朮が蒼朮に置き換わるので利水が増強される）

＋人参湯1日2回（人参・白朮の補気、乾姜の補陽が加わる）

※この方剤は苦温辛燥なので気鬱痰多に適するが、津液を消耗するから注意が必要です。陰虚火旺の舌紅、苔少、口渴、のぼせなどがあるときは避けるように言われます。茯苓飲合半夏厚朴湯は茯苓飲の人参で陰液を扶正している。

※蘇葉は香蘇散や神秘湯、参蘇飲にも入っています。解表薬で質が軽く肺に帰経して他薬を肺経に入らせる引薬といわれます。

半夏瀉心湯 一胃気上逆・邪熱阻滯なので和胃降逆・泄熱散結一

※胃の痰湿が熱を帯びて湿熱になっている。

※膩苔が黄染しているような胃の痞え胃の重さ、悪心嘔吐に用いる。

※胃に冷えがある黄連湯は胃痛。半夏瀉心湯には胃痛がないとある。

※下痢にも使う。

※脾の昇清が低下して清気が下降するからと説明される。

※私はサルモネラ感染症のような食あたりで炎症性の下痢につかいます。

こうした湿熱の下痢には黄芩湯がベストですが、流通が少ないので黄連・黄芩で遮熱できる本方を用いています。

※塞がった状態を痞証という。人参などの補法は塞がりを悪化させる。

※これに半夏・黄芩・黄連の通泄作用が加わることで相互の弊害を牽制しあうため塞がることがない。これが補遮同用と言うそうです。

※この方剤は寒熱併用。黄連・黄芩と乾姜。私たちが診る病は寒熱夾雑が多い。

たとえば冷え症の女性が膀胱炎になった。膀胱には炎症の熱がある。ところが五臓は冷えている。五淋散の黄芩・山梔子・滑石で膀胱を冷やし、附子理中湯を併用して胃腸を温めてあげる。方剤内にある冷やす生薬、温める生薬の絶妙な配合バランスにも叡智を感じます。(16 p 参照)

半夏白朮天麻湯 一痰飲頭重なので化痰健脾一

※二陳湯と四君子湯を基本方剤としている。

※二陳湯は半夏と陳皮で痰湿を除去し、四君子湯は脾が生痰の臓とならないように脾の水液運化を回復する。

※清陽の府である頭の痰湿を化痰すると頭痛やめまいが改善する。(37 p 参照)

※水飲→水湿→痰湿→痰濁、この総称を痰飲と呼ぶ

※「無痰不作眩」痰飲のないところにめまいはない。

※「脾は湿を惡む(にくむ)」といいます。

※脾は生痰の臓となりやすい。多くの方剤に茯苓が含まれている理由。

※同じように内耳の過剰な水を利水してめまいを治す苓桂朮甘湯との違いは脾への配慮が厚いこと。半夏白朮天麻湯は胃腸虚弱のめまいに選ばれる方剤

※めまいの原因は痰飲つまり水滯ばかりでなく血虚がある。血の滋養作用が落ちることで内耳に機能低下が生じる。ならば四物湯で養血したらいい。ところが胃腸が弱い人のめまいには地黄はつかえない。そこで私はこんな合方をします。

半夏白朮天麻湯+帰脾湯 1日2回 帰脾湯の養血は地黄ではなく当歸ですし、人参や白朮が含まれていますから半夏白朮天麻湯の益気健脾を増強しながら養血できます。(ツムラ帰脾湯は蒼朮ではなく白朮を使っています)

※茶本には「胃腸虚弱で下肢が冷え、めまい、頭痛があるもの」とある。この冷えの視点は中医学にはない日本漢方の発見です。しかし私の経験では冷え症の人のめまいがこの方剤で悪化したことがあります。黄柏を嫌う人がいるのかもしれません。腹脈診をすると異常反応が出るから分かります。

白虎加人參湯 一氣分清盛・氣津兩傷なので清熱・益氣生津一

※口渇といえばこの方剤をつかう先生が多いけれど注意が必要です。
※熱がなければ口渇はないと言います。石膏で生津して清熱するのはいいのですが、これが実熱ではなく虚熱のときは気をつけてください。ストレスなどで肝陰が不足して虚熱が生じ上昇する**肝火犯肺**、この口渇は最も強いと言われますが治療は養陰清熱ですから、石膏で冷やすより地黄や当帰で肝陰を補う。

※高齢者の腎虚にともなう口渇は口乾と呼ばれます。口は乾くけれどそれほど水を欲しない。こうした虚熱の口乾を実熱の口渇と区別しないで大量の石膏を与えたら五臓は冷えてしまいます。目の前で内服していただいたらいい。左右とも脈が弱まるようなら虚熱です。反って具合が悪くなります。これを試験内服しないで予知するのが腹脈診なのです。『脈診からの漢方エキス剤』214p

茯苓飲 一脾胃虚弱・痰飲内停なので健脾和胃・化痰和飲一

※脾胃虚弱と痰飲内停が同時にみられる病態です。
※自覚症状としては食後のもたれ、嘔気、ゲップでしょうか。
※四君子湯から甘草を抜いて+枳実・陳皮で胃気を降ろします。
※茯苓飲は甘草を含まない胃薬という特色を利用しましょう。胃薬では珍しい。
※心窩部には胃内停水が触れるかもしれません。
※水が過剰なので舌は淡胖大、苔白滑になるでしょう
※茯苓飲合半夏厚朴湯という合剤があります。
※茯苓飲の枳実・陳皮、半夏厚朴湯の厚朴・蘇葉、合わせて4つの理気薬で胃気を降ろします。半夏厚朴湯による津液の消耗を茯苓飲の人参が生津してくれる。
※茶本には「吐き気や胸焼けがあり尿量が減少するもの」とある。この視点は中医学の教科書には載っていません。これが日本漢方の経験知のすごさ。

※私は胃薬を2群で捉えています。この茯苓飲と平胃散のように蒼朮で燥湿する群、そして四君子湯や人參湯のように白朮で補気する群。ツムラの胃薬は白朮が蒼朮に置き換わっているため、この2群がわかりにくくなっています。

平胃散 一脾湿不運・胃氣不和なので燥湿運脾・行氣和胃一

※痰飲をとり除いて脾の運化を助けます。
※この方剤も茯苓飲と同じように蒼朮がつかわれます。
※茯苓飲のような胃内停水をみとめるはずなのですが茶本には書いてありません。
※胃薬のなかにあって珍しく人參を含まない。これがこの方剤の特色だと思う。
つまり人參の生津作用がないところに蒼朮が入るから燥湿効果が高くなる。
※厚朴・陳皮は「氣巡ればすなわち湿化す」ですから蒼朮の燥湿を強めています。
※八味地黄丸の地黄はネバネバしていて脾胃に負担をかけます。
※脾が生痰の臓にならない工夫をしましょう。 八味地黄丸+平胃散1日2回

防己黃耆湯 一氣虛水停なので益氣去風・健脾利水一

※風水・風湿の治療につかう。

※水よりも粘りがあり除去が難しいのが湿

※浅いところにある余分な水、つまり皮膚や皮下の浮腫をとる。

※変形性膝関節症の膝の浮腫みとか下肢の浮腫みにけっこう効きます。

これだけで膝の水を抜かなくてもよくなった方が何人もいます。

※深い水は五苓散でとり除く。

※皮膚の方剤によくでてくる去風という言葉、この風とは何でしょう。6種類の外感病邪があるそうです。風・寒・暑・湿・燥・火。このうち風は外感発病の先導者と言われ他の邪と合併して人体を犯すと考えるらしい。風寒とか風湿とか。私たちが肌を感じる風、そして肝風内動のように内に生じる風がある。扇風機をかけっぱなしで寝ると死ぬというのは嘘ではないのかもしれませんが。

防風通聖散 一熱邪内蘊なので遮熱通下一

※生薬が複雑で私にはつかいにくい。

※小林製薬ナイシトールはこの漢方薬です。容量は半分に減量されていますが、石膏・黄芩・山梔子のような清熱薬を含みますから、内服して軟便・下痢になるようなら中止を。体格は立派でも虚寒証の人がいるので注意してください。山梔子の腸間膜静脈硬化症の問題もあります。

※痩せたいという理由で安易に処方できる方剤ではありません。

補中益氣湯 一脾胃気虚・中気下陷なので補中益氣・昇陽一

※医王湯と呼ばれています。

※補氣と昇提が特徴です。柴胡・升麻により下陷した陽気を引き上げます。

※痔や脱腸のような内臓下垂によい。

※術後の体力低下、抗癌剤による食欲不振にファーストチョイス

※脾胃力の低下がひどいときは1包を1週間かけて内服する。養血が胃腸に負担にならないよう、私は慎重に減量しながら使っています。

人參湯1包+補中益氣湯1/8包+ムコスタ1錠 1日2回

※私の頻用方剤です。疲れやすいと聞いたら十全大補湯ではなく補中益氣湯を処方します。十全大補湯は地黄で補陰するため脾胃に負担をかけるからです。脾の運化が弱っていて気血減少し四肢・筋肉に疲労感が生じているのですから悪化させる可能性がある。補中益氣湯の補陰は地黄ではなく当歸であり人參・白朮・黄耆・甘草のような補氣薬が豊富に含まれています。

※津田玄仙先生の有名な口訣があります。

一補中益氣湯は手足倦怠(手足が落ちるようにかい怠い)、語言輕微(かすかにして弱々しい)、眼勢無力(目の張りが無い)、口中白沫(牛のニラを噛むごとく)、食味を失う(糠(ぬか)を噛むがごとく不食)、熱湯を好む、臍にあたって動悸す、脈散大にして力なし。はじめの手足倦怠が肝要中の肝要一

麻杏甘石湯 —外感風邪・肺熱咳喘なので辛涼宣泄・清肺平喘—

- ※麻黄+杏仁による一宣一降に石膏の清泄肺熱が加わります。
- ※麻黄と杏仁は麻黄が宣発し過ぎないように杏仁が肺気を降ろしている。石膏も甘草も甘い薬性で津液を生む。
- ※黄色く粘る痰がでる咳で肺の脈が強く触れるときにつかっています。
- ※この方剤を選ぶときは抗生物質を併用することがある。
- ※咳嗽が重いときは清熱・化痰止咳を増強します。+清肺湯1日2回

麻黄湯 —外感風寒・肺気不宣なので辛温解表・発汗散寒・宣肺平喘—

- ※麻黄・桂枝で発汗・散寒解表し杏仁で上逆する肺気を降ろし止咳平喘
- ※「インフルエンザに麻黄湯」は推奨しません。現代人は太陽病になって発汗を止め高熱をだしてウイルスを撃退できるほど体力のある人は少なくなっています。虚寒証はあつという間に裏に侵入され食欲がなくなり下痢になる。微熱でダラダラと汗をかき、脈は浮いているけれど力がない（浮緩）そんな人には桂枝湯です。麻黄湯は虚証の解表には強すぎると思う。せめて同じ麻黄剤でも桂枝湯をベースにしている葛根湯を選んでください。（27 p 参照）
- 私はインフルエンザに麻黄湯が2割、8割は桂枝湯を選ぶことが多い。
- 桂枝湯+人参湯1日2回（頭痛がして食欲がない）
- 柴胡桂枝湯+人参湯+真武湯1日2回（頭痛がして食欲がなく下痢）

麻黄附子細辛湯 —陽虚外感なので助陽解表—

- ※アレルギー性鼻炎につかわれます。
- ※麻黄・細辛で表を、附子で裏を温めています。
- ※麻黄と附子の組み合わせを一表一裏といいます。
- ※附子は腎陽を補い表の陽気を奮い立たせながら麻黄の発散作用による陽気の消耗を防ぎます。麻黄は附子が邪気を閉じ込める弊害を抑える。
- ※附子が入るのですから下痢にも効きそうですね。むしろ下痢には禁忌になります。それは麻黄により陽虚が進行して下利清穀（未消化の水様便）を悪化させる可能性があるからです。『脈診からの漢方エキス剤』症例104
- ※鼻水が止まって喜ばれたのは小青竜湯+麻黄附子細辛湯という合方でした。しかし麻黄が増えると不眠、胃痛、動悸、排尿障害といった副作用も気になります。どうしても鼻水を止めたいときの屯用ならいいのかもしれない。

麻子仁丸 —腸燥便秘なので潤腸通便—

- ※津液不足による便秘を麻子仁で潤腸し大黄で通便します。
- ※厚朴・枳実は理気除満 杏仁は肺に帰経する咳の薬
- ※肺と大腸は表裏関係にあるので肺気を通じれば胃腸の気も通じるようになる。
- ※高齢者の便秘には一番つかいやすい下剤だと思います。（47 p 参照）

抑肝散 —肝鬱癥熱・肝脾不和なので柔肝解癥・調和肝脾—

※肝気が鬱し熱化して風となり上昇し、めまい・イライラ・不眠

※小児のひきつけに利用されたそうです。

※茶本には「虚弱な体質で神経がたかぶるもの」とある。

※肝薬（柴胡・釣藤鈎・川芎・当帰）と脾薬（白朮・茯苓・甘草）からなる。

※柴胡・釣藤鈎は肝気の鬱結と肝熱を抑え驚風症状を治療する。当帰は肝の陰血を充足し肝陽上亢を抑える。これを柔肝といいます。

＋酸棗仁湯 1日2回（清熱安神が必要な不眠）

＋加味逍遙散 1日2回（疎肝・健脾・清熱それぞれを増強したい場合）

※抑肝散加陳皮半夏は左に腹部大動脈が触れると書かれています。抑肝散は触れないのでしょうか。私は同じように拍動はあるが腹直筋の緊張で触れにくいのだと考えています。『脈診からの漢方エクス剤』174p

六君子湯 —脾胃虚弱・痰停気滞なので益気補中・健脾養胃・化痰行気—

※四君子湯（健脾養胃）＋半夏・陳皮です。

※四君子湯に比べると去痰燥湿の作用、つまり悪心、嘔吐を治す力が增強される。

※しかし茶本で四君子湯と六君子湯の効能の違いを調べても六君子湯の方が心窩部の膨満感が強いとは書かれていません。

※痰飲による心下痞、胃内停水が目立つときはツムラの六君子湯がいいかもしれません。白朮が蒼朮に変わっているから利水効果が高まっている。

※中医学では蒼朮をつかう胃薬は平胃散と茯苓飲です。ツムラ六君子湯はこの2剤に近い、つまり虚証向けではないと私は思って使っています。

立効散 —封熱齒痛なので清熱・散風・止痛—

※細辛・升麻・防風の発散解表、竜胆の清熱利湿

※歯の痛みに著効することがあります。

※これほど効く漢方薬に触れると、経験知の底力を感じます。

竜胆瀉肝湯 —肝経実火・三焦湿熱なので瀉肝胆実火・清熱利湿—

※竜胆は肝胆の実火を遮熱します。

※肝火の症状（頭痛、めまい、目が赤い、蓄膿）につかいます。

※ツムラの竜胆瀉肝湯は黄芩・山梔子ですが、コタローだと黄連解毒湯を含みますから清熱が強い印象をもっています。

※私はストレスによる膀胱炎につかいます。膀胱炎には猪苓湯、竜胆瀉肝湯、五淋散ですが、いずれも膀胱の炎症を清熱しています。猪苓湯は滑石でやわらかく清熱し、五淋散・竜胆瀉肝湯は黄芩・山梔子でしっかり清熱します。あとは津液を増やすのが猪苓湯は阿膠だから脾胃への負担は少ないのですが、五淋散・竜胆瀉肝湯は地黄・当帰だから脾胃に負担をかける。（39p 参照）

苓桂朮甘湯 一痰飲・脾虚なので温化痰飲・健脾利湿一

❁陽虚陰盛、つまり脾陽不足で痰飲のめまいにつかいます。

❁山本巖先生の教え「フクロウ型体質に著効する」

※午前中調子が悪く、しんどいとか頭が痛いとか不定愁訴の塊です。夜は元気で眠らない。保健室登校の児童、ナマケモノと言われているような人に効くとおっしゃる。

※私はめまいに頻用します。(37 p 参照)

半夏白朮天麻湯との違いはなんでしょう。

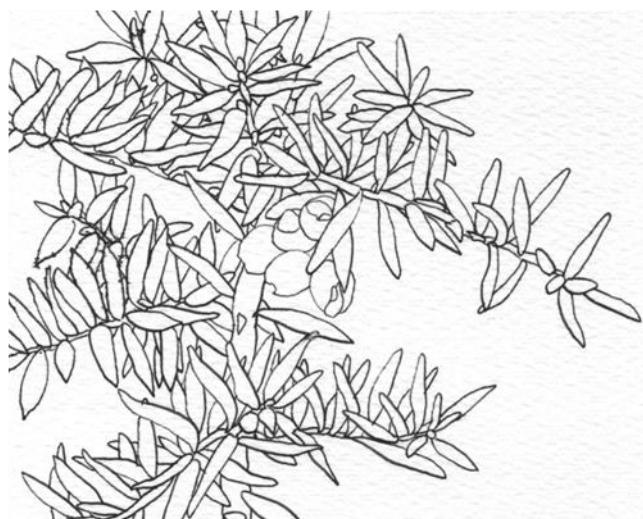
利水は沢瀉が含まれる半夏白朮天麻湯の方が強い。補気、つまり胃腸を生痰の臓としないための作用は人参・白朮・黄耆などの健脾薬に富む半夏白朮天麻湯の方が強い。ツムラの苓桂朮甘湯は白朮が蒼朮になりさらに健脾が弱くなっています。

※半夏白朮天麻湯には痰湿が熱に変わるのを防ぐために黄柏が含まれています。そのため冷え性のめまいには合わないことがある。この方剤で腹脈診すると異常反応が出るからわかります。そんなとき私は苓桂朮甘湯を選ぶか、あるいは真武湯を合方しています。

半夏白朮天麻湯+真武湯 1日2回 『脈診からの漢方エキス剤』症例135

※苓桂朮甘湯+四物湯、これが連珠飲です。めまいには利水と養血ですから2つの作用を合方した方剤。タケダからルビーナの名で市販されています。ところが四物湯は胃にさわるのでつかいにくい。私は脾胃力のない人のめまいには四物湯を避け健脾、利水、養血いずれもかなう帰脾湯で合方をします。

半夏白朮天麻湯+帰脾湯 1日2回



最後に私からの口訣をまとめます

①地黄や当帰の養血は慎重に。

※胃腸が温かくて元気なら食事から血は作られます。養血を焦らない。

まずやることは胃腸を元気にする**補気**、そして温める**補陽**です。

当帰の量		地黄の量	
5g	当帰湯 当帰飲子 竜胆瀉肝湯	6g	芍帰膠艾湯 炙甘草湯 八味地黄丸 潤腸湯
4g	当帰建中湯 人参養榮湯	5g	牛車腎気丸 竜胆瀉肝湯 六味地黄丸
3g	加味逍遙散 芍帰膠艾湯 五淋散 潤腸湯 滋陰降火湯 滋陰至宝湯 消風散 清肺湯 清暑益気湯 当帰四逆加呉茱萸生姜湯 当帰芍薬散 補中益気湯 四物湯 (七物降火湯 十全大補湯 大防風湯) 女神散 抑肝散	4g	当帰飲子 人参養榮湯
		3g	五淋散 滋陰降火湯 消風散 四物湯 (七物降下湯 十全大補湯 大防風湯)
		2g	荊芥連翹湯 疎経活血湯
2g	温経湯 帰脾湯 疎経活血湯	※体力回復に十全大補湯と 覚えなくてください。	
1g	防風通聖散		

②現代人はストレスにより肝虚になっています。

※柴胡の疎肝が鍵。食事による養血を指導(レバーのような動物の血から鉄を摂り赤血球を増やす。大豆や魚の蛋白質を摂り血漿を増やす)

③隠れ真武湯証を見つけてください。

※五臓を層構造でみると一番芯にある腎は各臓の陰陽の根本です。薄着や冷房、冷食など腎陽を傷める生活をしている人が多いから真武湯のような附子剤を必要としている人が増えています。

『脈診からの漢方エキス剤』症例1を読んでみてください。

④脈は漢方薬を内服した直後から変化します。

※処方する方剤が合っているのかどうか、できれば試験内服して病脈が平脈に近づくことを確認できたらいいですね。

※腹脈診は飲まないでもそれを予想できる便利な診察法です。

⑤「この漢方薬、効きません」と言われたら中止せず減量を

※私の外来では7.5g 1日3回はほとんどいません。多くの方が2剤を併用し1日2回に減量しています。添付文章にある「年齢、体重、症状により適宜増減」が鍵なのです。たとえば胃腸が弱い人に地黄や当帰の量を減らすため1日1回だけ、あるいは1/2包1日2回、このような減量で胃腸の調子を損なうことなく効果が出てくる患者さんが大勢います。どのくらいが適量なのかは患者さんが教えてくれます。(10p 参照)

2劑	芍藥甘草湯 大黃甘草湯 桔梗湯
3劑	小半夏加茯苓湯 甘麥大棗湯 調胃承氣湯 大建中湯 三黃瀉心湯 三物黃芩湯 麻黃附子細辛湯 茵陳蒿湯
4劑	黃連解毒湯 麻黃湯 吳茱萸湯 人參湯 苓姜朮甘湯 四逆散 苓桂朮甘湯 麻杏甘石湯 四物湯 麻杏薏甘湯 大承氣湯
5劑	半夏厚朴湯 五苓散 桂枝茯苓丸 真武湯 大黃牡丹皮湯 白虎加人參湯 猪苓湯 桂枝湯 桂枝加芍藥湯 五虎湯 桃核承氣湯 香蘇散 二陳湯 桂枝人參湯 小建中湯 酸棗仁湯 立効散
6劑	乙字湯 防己黃耆湯 越婢加朮湯 麥門冬湯 茯苓飲 四君子湯 平胃散 六味地黃丸 黃耆建中湯 排膿散及 湯 當歸建中湯 麻子仁丸
7劑	葛根湯 安中散 小柴胡湯 柴胡桂枝乾姜湯 薏苡仁湯 神秘湯 半夏瀉心湯 桂枝加朮附湯 當歸芍藥散 抑肝散 七物降下湯 桂枝加竜骨牡蛎湯 芍歸膠艾湯 治打撲一方 苓甘姜味辛夏仁湯 黃連湯 桂枝加芍藥大黃湯
8劑	八味地黃丸 大柴胡湯 六君子湯 溫清飲
9劑	柴胡桂枝湯 小青竜湯 當歸四逆加吳茱萸生姜湯 柴陷湯 炙甘草湯 竜胆瀉肝湯 抑肝散加陳皮半夏 辛夷清肺湯 清心連子飲 川芎茶調散 啓脾湯 清暑益氣湯
10劑	十味敗毒湯 柴胡加竜骨牡蠣湯 加味逍遙散 補中益氣湯 十全大補湯 潤腸湯 當歸飲子 滋陰降火湯 柴朴湯 當歸湯 通導散 牛車腎氣丸
11劑	釣藤散 五淋散
12劑	半夏白朮天麻湯 清上防風湯 歸脾湯 參蘇飲 女神散 二朮湯 溫經湯 人參養榮湯 柴苓湯
13劑	消風散 竹筴溫胆湯 滋陰至寶湯
14劑	加味歸脾湯
15劑	柴胡清肝湯 大防風湯
16劑	五積散 清肺湯
17劑	荊芥連翹湯 疎經活血湯
18劑	防風通聖散

生薬の数でまとめると右の表のようになります。

※私は18種類もの生薬が含まれている防風通聖散は正直うまく使いこなせていません。ただし痩せたいと処方希望の方がいますので、体を冷やす石膏・黄芩・山梔子を含むこと、通便の大黄・芒硝を含みますから、見た目は実証に見えても、胃腸が弱く冷え性の人には注意して処方します。

四君子湯の核（人参・白朮・茯苓・甘草）を含んでいる方剤

帰脾湯（＋当帰・竜眼肉・酸棗仁・遠志・木香・黄耆・生姜）

啓脾湯（＋沢瀉・山査子・連肉・山薬・陳皮）

十全大補湯（＋四物湯・黄耆・桂枝）

半夏白朮天麻湯（＋半夏・沢瀉・乾姜・天麻・黄柏・黄耆・陳皮・生姜）

六君子湯（＋半夏・陳皮）

人参養栄湯（＋四物湯・黄耆・桂枝・五味子・遠志・陳皮）

※人参・白朮・甘草を含むのは桂枝人参湯、清暑益気湯、女神散
人参湯、補中益気湯

四物湯（地黄・当帰・芍薬・川芎）を含んでいる方剤

芎帰膠艾湯（＋阿膠・艾葉・甘草）

荊芥連翹湯（＋黄連解毒湯・枳実・連翹・荊芥・防風・薄荷・甘草）

七物降下湯（＋黄耆・釣藤鈎・黄柏）

疎経活血湯（＋桃仁・牛膝・防風・蒼朮・防己・威霊仙・白芷・羌活・茯苓・竜胆・陳皮・生姜・甘草）

大防風湯（＋乾姜・附子・杜仲・黄耆・蒼朮・羌活－茯苓）

当帰飲子（＋荊芥・防風・黄耆・何首烏・蒺藜子・甘草）

※地黄・当帰・芍薬を含むのは五淋散、滋陰降火湯、人参養栄湯

桂枝湯からの広がり

桂枝加芍薬湯（＋芍薬）

小建中湯（＋芍薬・膠飴）

当帰建中湯（＋芍薬・当帰）

桂枝加朮附湯（＋附子・蒼朮）

桂枝加竜骨牡蛎湯（＋竜骨・牡蛎）

葛根湯（＋葛根・麻黄）

柴胡桂枝湯（＋小柴胡湯）

当帰四逆加呉茱萸生姜湯（＋当帰・呉茱萸・木通・細辛）

小柴胡湯からの広がり

黄連湯（＋乾姜・桂枝・黄連－柴胡・黄芩・生姜）

半夏瀉心湯（＋乾姜・黄連－柴胡・生姜）

柴胡加竜骨牡蛎湯（＋竜骨・牡蛎・茯苓・桂枝－甘草）

柴胡桂枝湯（＋桂枝湯）

『中医学の基礎』日中共同編集

五臓の働きについて中医学の言葉に慣れてください。

脾について ―運化・昇清と統血―

運化とは飲食物を精微と化し、全身に輸布する機能。水穀の運化と水液の運化の2つがある。

水穀の運化とは飲食物の消化・吸収のこと。

水液の運化とは水液の吸収・輸布のこと

胃と小腸の消化吸収は脾の運化に依存する。

脾胃は後天の本、気血生化の源

水穀の精微に含まれる余った水分は肺と腎へ送られ、それぞれの気化作用により汗・尿として体外に排泄される。

この脾の運化が失調すると水液が体内に停滞して**湿・痰・飲**などの病理産物が生じる。これを**脾は生痰の源**と言う。

昇清の清とは水穀の精微などの栄養物質のこと

脾は昇をもって健とす

脾の昇清は胃の降濁と対

思慮が過ぎると脾を傷める

筋肉は脾胃で運化された水穀の精微により滋養され豊満・壮健になる。

脾が正常であれば味覚が保たれて口唇の色が赤く潤ってくる

脾は口に開竅し華は唇にある

肝について ―疏泄と蔵血―

疏泄の**疏**とは疏通、**泄**とは発散・昇発のこと

肝は主動性をもつ

気の昇降出入り（**気機**）を調節する。

これがスムーズであれば気血は調和し、経絡は通利し、臓腑は正常に活動する。

肝の疏泄が異常になると、**鬱結**あるいは**上逆**という病理的变化をきたす。

脾胃の昇降（脾は**昇清**し、胃は**降濁**）を行うために肝の疏泄は重要

（肝気犯脾、肝気犯胃）これを総称して木剋土という

「**気巡れば血巡る**」という関係から気が巡らないと瘀血が生じたり、

吐血・活血を起こしたりする。

津液の輸送に影響が生じれば**痰飲**のような病理産物が生まれる。

肝は血を蔵し、心はこれを巡らす。

人体諸組織の血量を調節するから、肝に病があると人体のさまざまな部位に栄養不良による病変を起こす。

「肝が筋をつかさどる」筋膜が肝血の滋養を受けている

諸風掉眩皆属肝木（しょふうとうげん皆肝に属す）春は肝の季節で内風を生じやすくけいれんや頭痛、めまいを起こす。

肺について　－宣発と肅降をつかさどる－

「一身の気」を主る。肺から吸入される**清気**と、脾胃が運化する水穀の精微を結合して**宗気**を作る。（全身の気の流れ（気機）の調節をするから肺の脈が沈んで弱ければ五臓の陽気がすべて不足していると考える）

「呼吸の気」を主る。清気を吸入して濁気と呼出している。（この働きは西洋医学の肺の役割と同じですね）

宣発とは脾により転輸される津液と水穀の精微を全身に輸布し皮毛に到達させ、衛気を宣発して腠理の開閉により発汗を調節する。

肅降とは吸入した清気と肺に転輸された津液、水穀の精微を結合させて下に輸送すること。不必要な水液を膀胱に輸送し腎と膀胱の気化作用により尿として排泄する。

「通調水道」通調とは疎通と調節、水道とは水液を運行・排泄する通路
「肺は水の上源」「肺は水の巡りをつかさどる」肺は発汗や排尿などの水液の代謝に深くかかわっている。

肺気が虚して衛気の宣発と陰液の輸送が弱まると「衛表不固」になり外邪の侵入を受けやすくなる

外邪により「肺気不宣」になると腠理が閉じて衛気が鬱滞し発熱する。

腎について　－温煦と固摂をつかさどる－

精を蔵する。精とは先天の精と脾胃で飲食物が化成される後天の精があり、五臓を支える基本物質。

腎中の精気は成長・発育・生殖に深くかかわっている。

腎陰と腎陽（ともに精気を物質的基礎としている）は各臓の**陰陽の根本**陽気を引っ張り込んで陰液が漏れないようにする作用が固摂になり、腎の脈が沈石と表現されるゆえん。

腎は水をつかさどる。

水液は胃で受納、脾で転輸、肺から全身にいきわたり、三焦を通り、清なるものは臓腑を運行し、濁なるものは汗と尿として排泄される。

この水液代謝に**腎の気化作用**が終始働いている。

肺は**呼気**をつかさどり、腎は**納気**をつかさどる。

齒は**骨余**、髪は**血余**

腎は二陰（生殖、排尿と排便）に開竅する。

大便も腎の気化作用によって調節されているため、腎陰不足による大便秘結や腎陽不足による大便不通、腎気不固による慢性下痢、滑脱

心について　－専発と清熱－

血脈を主る。血液を推動して脈中に運行させ、全身を滋養する。

神志を主る。いわゆる脳としての機能。

専発と清熱というとらえ方は真鍋先生から教えていただきました。

帰脾湯を処方する心脾両虚、肝陰虚からの肝陽上亢など、他の臓を治すことで心の病証がとれる場合が多いと思います。

おわりに

「見えないから不確かなのではない。
見えないからこそ、いっそう確かなのだ」

ある本で読んだこの文章に元気をいただきました。

私の独特の診断法があります。
患者さんに寝てもらってお腹の上に漢方薬を載せて
脈の変化を観察する。

「先生、なにやってるんですか」
「あなたの体質を脈の変化から読んでいるんですよ」
「お腹に載せただけで脈が変わるんですか」
「どうしてそうなるのかわからないんです。でも事実だから」

腹脈診と名づけたその脈診法は視覚化できません。
「非科学的」と言われてしまいます。
私には漢方薬を体に近づけたときの脈の変化と
内服後の脈の変化が瓜二つに感じられる。
しかし橈骨動脈を超音波で観察してみても視覚化は困難でした。

It is only with the heart that one can see rightly.
What is essential is invisible to the eye.

サン＝テグジュペリが残したこの言葉を
自分に都合よく翻訳してはいけない。
科学者は視覚化する努力をしないと…
そうはいってもこの腹脈診、
どうやってvisibleにしたらいいのかわからない。
とりあえず動画にして私がやっていることを紹介してみることに
しました。
興味のある方はHP (ishikawa-iin.info) をご覧ください。
『脈診ビデオ』 (You Tube)

医者は体のことならなんでも知っている、
そんな風に奢ってはいけないと思います。
不都合な真実を隠蔽しないこと。
現代の科学レベルが翻訳できない人体の真実が
まだまだ沢山ありますから。



信州松本 石川醫院
院長 石川晶三
令和7年 8月1日

著者紹介 石川晶三

平成2年信州大学医学部卒業

これまで3冊、漢方薬について自費出版してきました。

いずれも電子書籍。無料でご覧になれます。

※本を希望の方は石川醫院までご連絡ください。

HP (ishikawa-iin.info)

私の本は西洋医による西洋医のための入門書です。

所詮は素人の解説書だと思う。

みなさんは私の本を踏み台にして

次の段階に進んでいってください。

『脈診からの漢方エキス剤』東洋出版(918頁)

真鍋立夫先生の講義を中心にしているいろんな教科書から

珠玉の口訣を紹介させていただきました。

これから東洋医学を学んでゆく先生方の灯になると思う。

『漢方エキス剤をつかう西洋医に読んでほしいこと』

エッセンス集です。(465頁)

『漢方薬で冷え・ストレスのないからだへ』

一般向けに書いてみました。(254頁)

真鍋立夫先生のこと

わかりにくい東洋医学をこれほどやさしく解説してくださる

先生を私は他に知りません。ご略歴につきましては

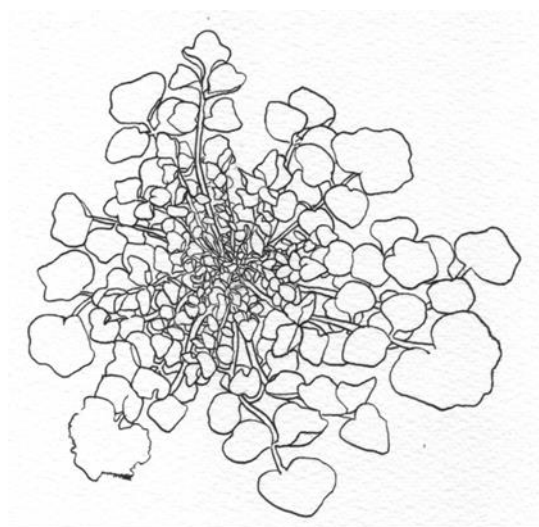
『脈診からの漢方エキス剤』33pをご覧ください。



	陽氣に關係する生薬																					
	補氣					補陽					清熱				理氣							
	人 参	黄 耆	白 朮	山 藥	大 棗	甘 草	附 子	乾 姜	吳 茱 萸	桂 枝	生 姜	細 辛	麻 黄	石 膏	黄 連	黄 芩	山 梔 子	枳 実	厚 朴	陳 皮	香 附 子	柴 胡
安中散					1				4													
溫経湯	2				2			3	2	2												
越婢加朮湯			4		3	2				3		4	10									
黄芩湯					4	3										4						
黄连解毒湯															2	3	3	3				
黄连湯	3				3	3		3		3				3								
葛根湯					4	2				3	4		4									
加味帰脾湯	2	2	2		2	1					2							2				3
加味逍遙散			3			2					2							2				3
帰脾湯	2	2	2		2	1					2											
芍薬膠艾湯						3																
前芥連翹湯						1									2	2	2	2	2			2
桂枝加芍薬湯					4	2				4	4											
桂枝加朮附湯					4	2	1			4	4								2			
桂枝加竜骨牡蛎湯					4	2				4	4											
桂枝湯					4	2				4	4											
桂枝人参湯	3		3			3		2		4												
桂枝茯苓丸										3												
啓脾湯	3		4	3		1														2		
香蘇散						2					3									2	4	
五虎湯						2						4	10									
牛車腎気丸				3			1			1												
呉茱萸湯	3				3				4		6											
五淋散						3										3		2				
五苓散			3							2												
柴胡加竜骨牡蛎湯	2				2					2	2					3						5
柴胡桂枝乾姜湯						2		3		3						3						6
柴胡桂枝湯	2				2	2				2	2					2						5
酸棗仁湯						1																
滋陰降火湯			3			2											2			3		
滋陰至宝湯			3			1														3	3	3
四逆散						2													2			5
四君子湯	4		4		2	1					2											
七物降下湯		3															2					
四物湯																						
炙甘草湯	3				3	3				3	3											
芍薬甘草湯						6																
十全大補湯	3	3	3			2				3												
十味敗毒湯						1					3											3
潤腸湯						2										2			2	2		
小建中湯					4	2				4	4											
小柴胡湯	3				3	2					4					3						7
小青竜湯					3		3		3	3	3	3										
小半夏加茯苓湯											2											
消風散						2								5								
辛夷清肺湯														5		3		3				

陰液に関係する生薬														
補陰					利水					活血				
地黄	当归	芍薬	麦門冬	酸枣仁	阿膠	猪苓	茯苓	蒼朮	半夏	桃仁	牡丹皮	川芎	大黃	
							3		3					葛根・桔梗・前胡・蘇葉
														杏仁・蘇葉
		3					5							
												3		桔梗・浜防風・白芷・遠志・荊芥・薄荷
	3		4											五味子
	3		3				3							桔梗・桑白皮・天門冬・貝母・五味子・竹茹
												3		羌活・荊芥・薄荷・白芷・防風・芫花
2	2	3						2		2		2		威靈仙・羌活・防風・竜胆・白芷・牛膝
													4	
										4	4		2	芒硝・冬瓜子
														山椒・膠飴
		3							4				1	
													2	芒硝
3	3	3						3				2		杜仲・防風・羌活・牛膝
			3				3		5					桔梗・竹茹
													2	芒硝
			3				3		3					釣藤鈎・菊花・防風
					3	3	3	3						滑石
										5			3	芒硝
4	5	3										3		茯苓子・防風・何首烏・荊芥
	3	3												木通
	3	4				5	4					3		
							5	5						
	3											3		檳榔子・丁子・木香
4	4	2					4							遠志・五味子
			10						5					梗米
6						3	3				3			山茱萸
							5	6						蘇葉
									5					
						2	3	3						天麻・麦芽
														梗米・知母
							5	4						
								4						
							3							防已
	1	1										1	2	滑石・桔梗・荊芥・薄荷・防風・遠志・芒硝
	3													升麻
														杏仁
		2											4	杏仁・麻子仁
	3						4					3		釣藤鈎
							4	4						
5	5				3									木通・車前子・竜胆
							6							
6					3	3					3			山茱萸

	陽気に関係する生薬																						
	補気					補陽					清熱				理気								
	人 参	黄 耆	白 朮	山 藥	大 棗	甘 草	附 子	乾 姜	吳 茱 萸	桂 枝	生 姜	細 辛	麻 黄	石 膏	黄 連	黄 芩	山 梔 子	枳 実	厚 朴	陳 皮	香 附 子	柴 胡	
参蘇飲	2				2	1					1								1		2		
神秘湯						2							5							3	3		2
真武湯			3				1				3												
清上防風湯						1								1	3		3	1					
清暑益氣湯	3	3	4			1											1				3		
清肺湯					2	1					1					2		2			2		
川芎茶調散						2																4	
疎経活血湯						1					1										2		
大黃甘草湯						2																	
大黃牡丹皮湯																							
大建中湯	3							5															
大柴胡湯					3						4					3			2			6	
大承氣湯																		3	5				
大防風湯	2	3			2	2	1	1															
竹茹温胆湯	1					1					1				1				2		2	2	3
調胃承氣湯						1																	
釣藤散	2					1					1				5						3		
猪苓湯																							
桃核承氣湯						2					4												
当歸飲子		2				1																	
三拗湯加減芪朮湯					5	2			2	3	4	2											
当歸芍藥散			4																				
二陳湯						1					3										4		
女神散	2		3			1				3					2	2						3	
人參湯	3		3			3		3															
人參養榮湯	3	2	4			1				3											2		
麦門冬湯	2					2					3												
八味地黄丸				4			1			1													
半夏厚朴湯											4								3				
半夏瀉心湯	3				3	3		3							1	3							
半夏白朮天麻湯	2	2	3					1			1						1				3		
白虎加入參湯	3					2								15									
茯苓飲	3										1								2		3		
平胃散					2	1					2									3	3		
防己黄耆湯		5			3	2					1												
防風通聖散			2			2							1	2		2		1					
補中益氣湯	4	4	4		2	2					1										2	2	
麻黄湯						2					4			5									
麻黄附子細辛湯							1						3	4									
麻杏甘石湯						2							4	10									
麻子仁丸																			2	2			
抑肝散				4			2															2	
六君子湯	4		4		2	1					2										2		
竜胆瀉肝湯						2										3		1					
苓桂朮甘湯				3		2					4												
六味地黄丸					4																		



〒390-0852 松本市島立451
石川醫院
☎0263-47-1832
fax -1842
HP ishikawa-iin.info