

よくある病の治し方

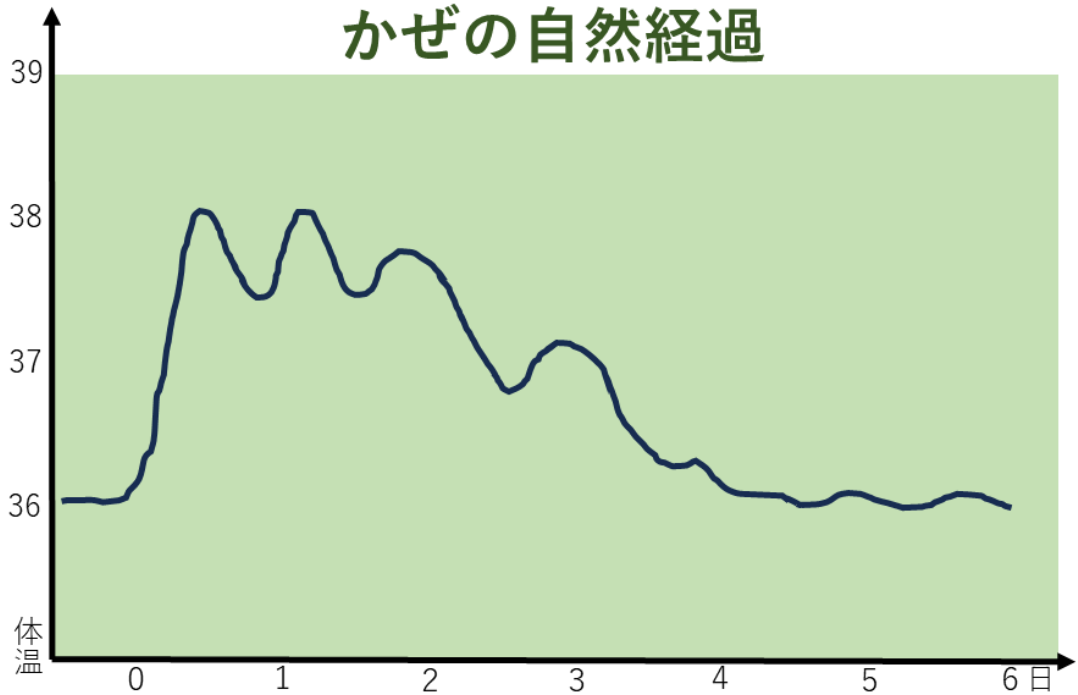
かぜ・頭痛・めまい・冷え性・更年期
胃腸虚弱・便秘・下痢・不眠・膀胱炎

石川醫院 石川晶三

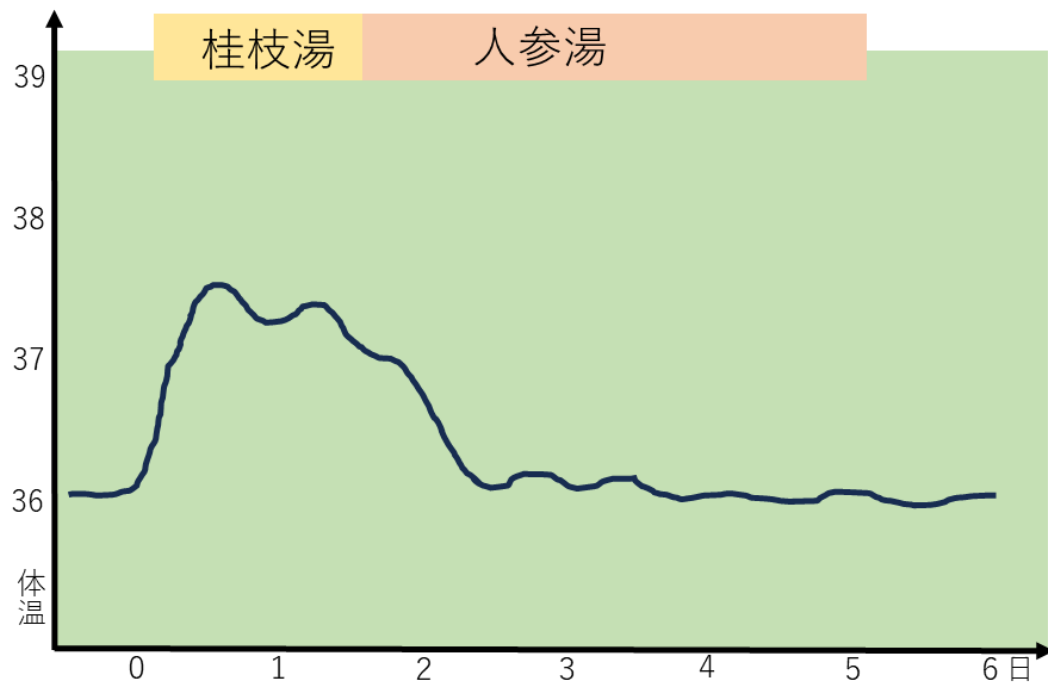
目次

軽症か重症（レッドフラッグ）か	1
著者紹介	7
東洋医学について	9
かぜ	11
のどの痛み	13
インフルエンザとコロナ	15
咳	16
副鼻腔炎	21
コラム－スイカはからだを冷やさない－	22
食中毒	24
胃腸虚弱	26
下痢	28
頭痛	29
めまい	33
膀胱炎	36
便秘	38
冷え性	41
更年期症状	45
不眠	47
コラム－西洋医学と東洋医学－	49
私の本	53
おわりに	56

かぜの自然経過



ここにとり挙げるのはいわゆる
 「軽症」の治し方になります。
 医者に診てもらわなくても
 命にさしつかえない病
 たとえば**風邪**
 あなたは残業続きで疲れていました。
 ちかごろ食欲もないし眠れない。
 そんな体力が弱った人間を
 ウイルスは見逃しません。
 今日は朝から怠くてのどが痛む
 熱っぽいから測ってみたら37度
 会社に行ったら午後から
 38度上昇し頭痛がしてきた。
 風邪は休んで温かくして消化の良い
 ものを食べていたら自然治癒します。
 長くても3日寝ていたら解熱する。
 ところが4日目になっても
 熱が下がらないとしたら
 肺炎のような「重症」に
 なっているかもしれません。
 これをレッドフラッグと呼びます。
 重症を鑑別して治療するのが
 西洋医の役割になる。



それなら東洋医学なんていららない？
 とんでもない。
 あなたの生涯で入院になるような
 重症（レッドフラッグ）は
 何回あるのでしょうか。
 日常生活で体調に困るのって
 発熱やら倦怠感やらの軽症でしょう。
 そうしたよくある病に寄り添えるのは
 東洋医学だと私は思います。

たとえば風邪

漢方薬をつかうとかぜの自然治癒を
 助けることができます。

かかったかな、と思ったら

桂枝湯で表（皮膚）を温め

適度な発汗をうながします。

カロナールのような解熱鎮痛薬は

発熱・頭痛を誤魔化すだけですから

風邪を治す力はありません。

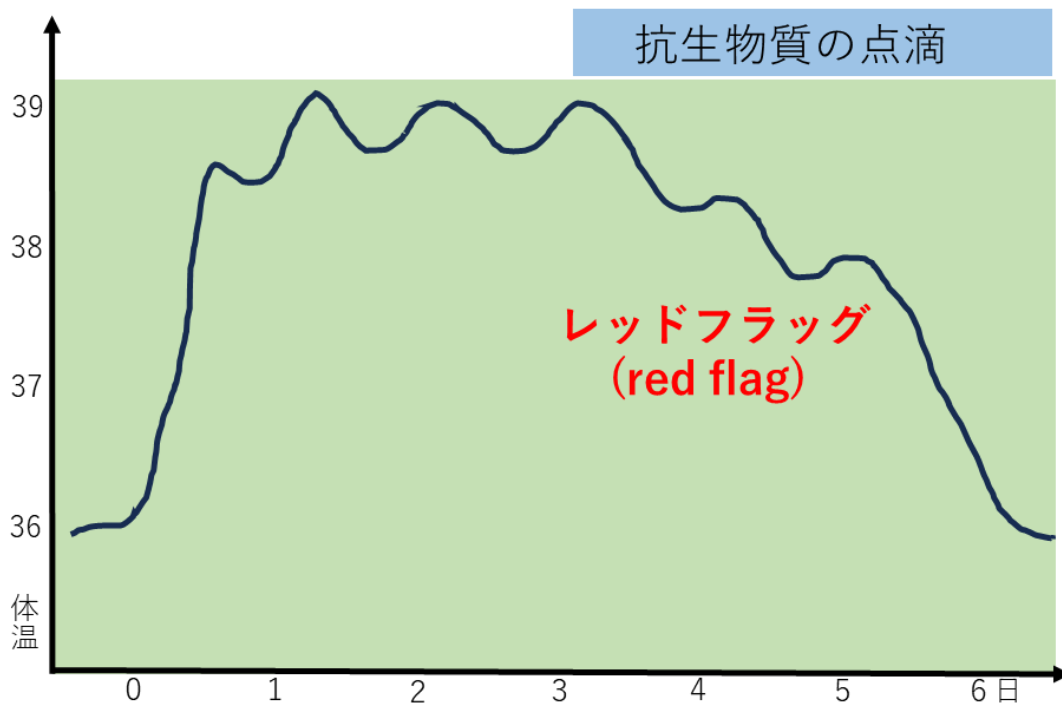
もともと体力のない人（虚証）は

ウイルスが裏（胃腸）にも侵入して

食欲が落ち腹痛や下痢になるから

人參湯で裏を温めて胃腸を元気にする。

西洋医学には温める薬がないのです。



風邪をこじらせるとどうなるか。
肺炎のような重症（レッドフラッグ）
になると西洋医学の出番です。
東洋医学では治せません。
総合病院にお願いして
CT検査などで肺炎を画像化します。
診断が確定したら抗生物質を点滴し
原因となった細菌を弱らせる。
ところが抗生物質は
私たちが共存している
腸内細菌なども弱らせてしまいます。
そこで人參湯のような漢方薬で
胃腸を保護してあげる。
そんな風に西洋医学の足りないところ
を東洋医学が補うようになったら
日本の医療は世界一になると思う。
手術や抗癌剤も同じことです。
残念ながら東洋医学を取り入れる
柔軟な西洋医はまだ少ないですね。
いつか西洋、東洋、両方の医学が
両輪となり、日本の医療という車を
走らせてほしいと切に願っています。

一生のうちで多くの人が医者にご相談したいことって風邪みたいな命には関わらない軽症だと思います。

そのすべてにレッドフラッグ（見逃してはいけない病）が隠れているからまずは西洋医の診断を受けてください。

問題はその後どうするかです。

頭痛で脳神経外科で診てもらいました。

MRIを撮って怖い病気ではないと分かっていたけれど、ではどうするのか。

胃の調子が悪くて消化器内科で診てもらいました。

胃カメラをやっても異常は見つからなかったけれど、ではどうするのか。

総合病院で血液検査も画像も正常なのに調子が悪い人ってたくさんいます。冷え性はどうでしょう。

私たち西洋医の教科書に冷え症という病は載っていません。

更年期症状はどうでしょう。

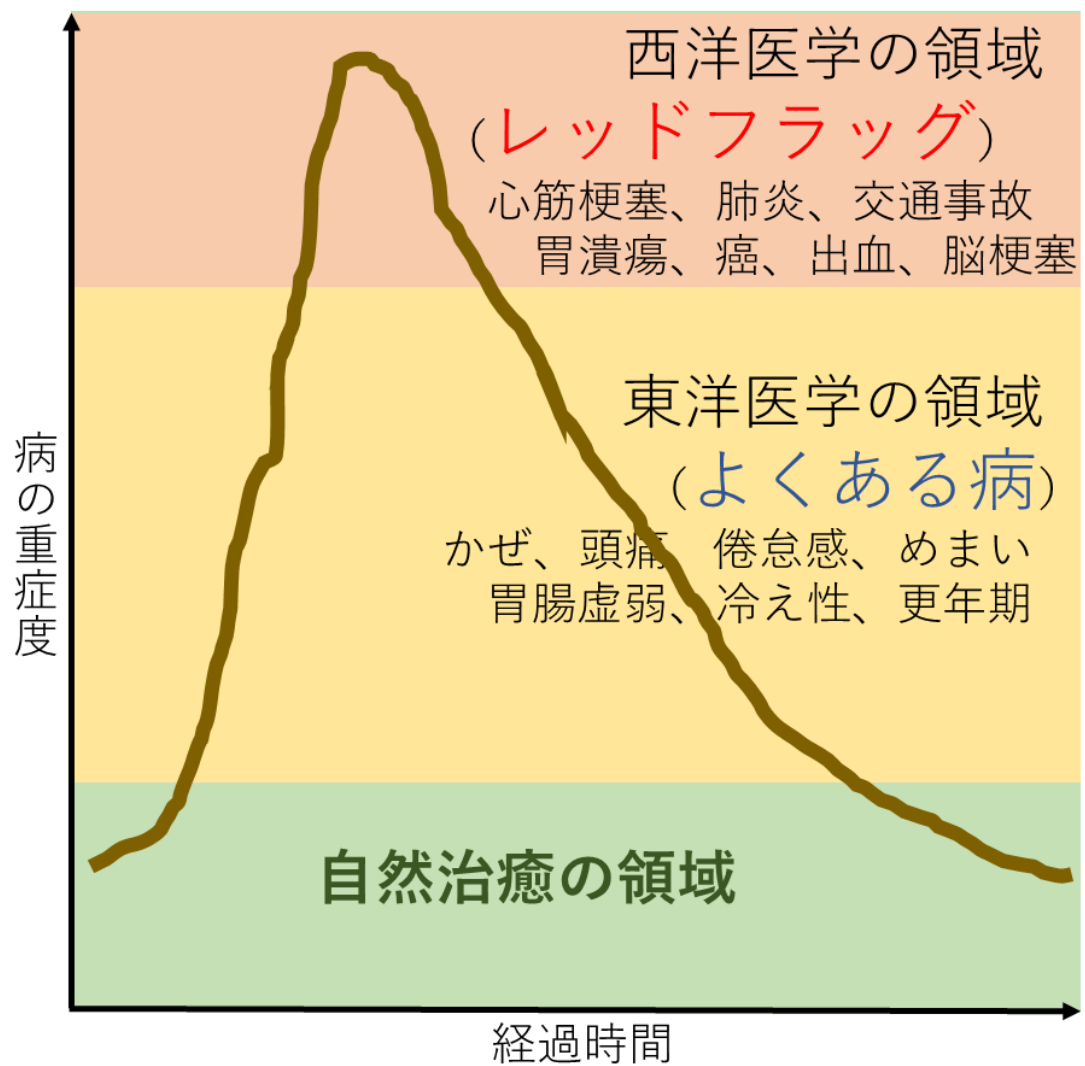
ホルモン補充って不自然ですよ。

胃腸虚弱の人に制酸剤を処方すれば胃もたれが軽くなるのでしょうか。

西洋医学は胃カメラで所見のある胃潰瘍のような器質的な病は得意ですが、しかし胃カメラでなにもみつからない機能的な病は苦手なのです。

こうした「軽症」に漢方薬を試してみたらどうでしょう。

胃腸を温めて元気にするような薬は西洋医学にはないのですから。



私のめざしているのは西洋医学と東洋医学の融合です。

西洋医学は論理で善と悪を線引きし、悪をとり除く瀉の医療だと思います。発熱していたら解熱する

感染はウイルスや細菌をやっつける

癌は切り取る

これに対し東洋医学は論理で善悪を分けようとはしません。

善と悪は右端と左端ではなく表と裏ですから

もちろん東洋医学にも瀉はある。

余分な水や熱などをとり除くこともしますが

それよりもどうしてそんな病理産物が生まれたのか

冷え、気の滞り、胃腸虚弱、痰や熱が生まれた原因をさぐり

温める、気を巡らせる、胃腸を丈夫にする、

そんな瀉ではなく補うことで悪とうまく共存していく道をさぐる。

あんぱんまんはバイキンまんをやっつけるけど殺したりしないでしょう。

西洋医学は病を治そうとする。

東洋医学は治るのを待つ。

治るとは「賜りもの」と捉えているのだと私は思います。

著者紹介

私の専門は内科学です。

平成2年に信州大学医学部を卒業してから

1年目の研修は横須賀海軍病院でアメリカの医療に触れることができました。つづいて虎の門病院のレジデントとして2年間の初期研修を受けました。

信州松本に帰ってから信州大学医学部附属病院、長野赤十字病院などで内科医として勤務し、平成16年から地元で開業しています。

かぜや発熱、頭痛、めまい、腹痛、腰痛など

いわゆるcommon disease（よくある病気）を診る町医者です。

私は週末になると野の草花の絵を描いてきました。

枯れ姿や霜に焼けた葉っぱ、ありのままを万年筆で下絵します。

あとは顔料を落とすだけ。

黒い水性インクが顔料のなかに溶けだして自ずと然り陰影をかもつ。ペン先が画用紙に引っかかって散った汚れもそのままにしています。

—偶然生まれた絵—

野原に置かれたとき違和感なく大地に溶けこんだらうまく描けている。

私の思惟ができるだけ薄まってなくなったらいいのに

うまく描こうとするとありきたりに終わる。

それでも下手な絵を描き続けて1000枚ほどになりました。



HPに作品集があります

東洋医学について

私の師匠は真鍋立夫先生。

香川県の金刀比羅で漢方薬局と鍼灸治療をしておられる。

ご略歴は『脈診からの漢方エキス剤』をご覧ください。

電子書籍で無料公開されています。

真鍋先生の講義録を踏まえ、私の経験した症例を紹介したのがこの本です。

みなさんが診察を受ける東洋医は大きく2つの系統に分かれます。

日本漢方と中医学

日本漢方の先生はお腹を触り、中医学の先生は脈を診ます。

私がとくに興味を持っているのは脈診

こまかな問診をし、舌を診たり、お腹に触って情報を集め、脈診をして証をたてます。

証とは、冷えている、胃腸が弱っている、血が不足している、巡りが悪い、病の背景を想像すること。

そして患者さんの8割くらいに漢方薬を処方しています。

高血圧や糖尿病のような生活習慣病に西洋薬を用いながら

漢方薬を併用することで冷えや胃腸虚弱といった病前体質を改善してあげる。そうすることで西洋薬を減量できることもあるのです。

これからは西洋医学だけでも、東洋医学だけでも不十分だと思う。

少なくとも私のような開業医は

両方知っていた方がいいと考えるようになりました。

急性期の救命はどうしても西洋医学に頼らないといけない。

重い肺炎、心筋梗塞、交通事故の大量出血：

このような人を東洋医学では救命できません。

抗生物質、手術・輸血などは西洋医学が苦勞して到達した知性の結晶。

頼りにして助けてもらったらしい。

一方で西洋医学には苦手な病がある。

前述してきた「軽症」です。

頻度としては圧倒的に多い。

かぜ、更年期症状、冷え性、慢性の頭痛やめまい、倦怠感、不眠：

こうした不調には東洋医学の方が頼りになる。

これからよくある病気 (common disease) について私が漢方薬でどのように対応しているのか紹介していきます。



かぜについて

はじめは表証（悪寒・頭痛・発熱）
こじれると裏証（食欲低下・腹痛・下痢）

表証の漢方薬

桂枝湯・葛根湯

※お湯に溶かして飲み発汗を正常化

半表半裏（表証から裏証に入りかけ）

柴胡桂枝湯

※午後になると微熱が出る

裏証の漢方薬

人参湯・真武湯

※ともに下痢につかう。

真武湯は裏の冷えがひどく水様便

YouTube『かぜと漢方』を覧ください

かぜはウイルス性の上気道炎ですから養生すれば自然に治ります。原因となるウイルスは200種類以上

西洋医学はそれぞれのウイルスに対する薬を作ろうとする。

ですから200種類の薬ができない限り、西洋医学はかぜには弱い。

100年前と変わらない隔離と、症状を軽くするだけの対症療法をするしかありません。熱を下げる、頭痛を軽くする、咳を止める…でも東洋医学にはかぜ薬があります。

人体を表と裏でイメージしてください。

表はおおむね皮膚のこと、そして裏は内臓のことです。

かぜの原因となるウイルスや寒のような外邪は表から侵入しようとします。そのとき悪寒、頭痛、関節痛のような表証が生じる。

体が外邪をなかに入れないように闘うからです。

この表証を軽くするのが桂枝や麻黄を含む桂枝湯、葛根湯になります。ところが胃腸虚弱であったり体力がない人は表で防ぎきれないので

裏まで侵入されてしまいます。

そうすると食欲低下、嘔気、腹痛、下痢のような胃腸症状がでてくる。

西洋薬にはこの裏証を治す薬がありません。

胃腸を温めて機能を回復することができないのです。

漢方薬なら乾姜や附子で胃腸を温め、人参や白朮で胃腸を元気にすることが出来ます。人参湯や真武湯を飲んでみてください。



のどの痛みについては**桔梗湯**あるいは**桔梗石膏**をつかいます。

ほとんどの人は抗生物質を必要としないウイルス感染です。

2割くらいですが**溶連菌**が感染した急性扁桃炎の可能性があります。

以下のような症状があるときはサワシリンという抗生物質をつかいます。

扁桃腺が腫れて白い膿がついている

38度以上の発熱

首のリンパ節が腫れて痛む

胃腸虚弱でかぜをひくと食欲がなくなるような人の咽頭痛は**桔梗湯**、かぜをひいても食欲が落ちない人は**桔梗石膏**を内服するとい。

湯呑1/3くらいの水を温めて溶かし**蜂蜜**をたっぷり入れてください。できれば氷で冷やしてからうがいをしてそのまま飲み込む。

実際の処方例

症例1 発熱と頭痛、咽頭痛、食欲はある

※表証だけなので桂枝で表を温めて発汗を正常にする

桂枝湯 1包 1日3回 2日分

桔梗湯 1包 咽頭痛の屯用 1日2回まで 4包

カロナール 発熱・頭痛でつらいとき 1日2回まで 4個

症例2 昨日に解熱したが頭痛があつて食欲が低下している。

午前中はいいのだが午後になると微熱が出てくる。

※まだ表証があり胃腸症状である裏証が始まっているので半表半裏

柴胡桂枝湯なら表も裏も治療できる。

これから裏証が進行する可能性を考えて人参湯を添えておく。

柴胡桂枝湯 1包 + 人参湯 1包 1日2回 4日分

症例3 4日前に発熱・頭痛、これは治ったけれど食欲がなく下痢、

咳がひどくて眠れない。

※表証は抜け裏証がメイン。人参湯で胃腸を温めて元気にし、

真武湯で腸を温めて下痢に対応する。胃腸が弱っているときの咳は

麦門冬湯がいい。気道過敏性が疑われたら西洋薬を併用する。

人参湯 1包 + 真武湯 1包 + 麦門冬湯 1包 1日2回 5日分

シングレア 1錠 寝る前

インフルエンザとコロナについて

発熱をともない頭痛・悪寒・関節痛・咽頭痛といった表証が強いウイルス感染症です。

1回の鼻腔検査で両方とも診断ができるようになりました。

こうした急性上気道炎は3日休んでいれば解熱傾向がでてきます。

「かぜ」は自然治癒するということです。

※インフルエンザは抗ウイルス薬（タミフルなど）があるため発熱期間を1日短縮することができます。

発熱が4日目になるときは肺炎などのレッドフラッグかもしれません。迷わず病院に行ってください。

こうしたウイルス感染はいつまで療養が必要なのでしょう。

コロナ感染では発症8日目でも16%の人にウイルスが検出されます。

療養期間が5日間と短くなったのは

感染性がなくなるからではありません。

社会機能を維持するための政治判断であることをお忘れなきよう。

感染したら10日間はマスクをし、できるだけ外出を控えましょう。

医療機関は感染に弱い方が集います。

来院は発症から10日以上経ってからにしてください。



咳にっつて

痰がでない空咳

肺を潤す麦門冬湯

肺ばかりでなく肝腎を潤す滋陰降火湯

軽い痰をともしなう咳

肺の熱を冷やして痰を取る竹茹温胆湯

黄色く濃い痰をともしなう咳

肺の熱を強力に冷やす清肺湯・麻杏甘石湯

喘息のある人の咳

麻黄で気管を広げる神秘湯

※花粉症のようなアレルギー体質の人

かぜをひくといつも咳が長引く人

そんな人には氣道過敏性があります。

西洋薬のシングレアとか吸入ステロイド

(シムビコートなど)で過敏性をとる必要がある

※急性気管支炎の咳は90%がウイルスですから

抗生物質は効きません。例外はマイコプラズマや

百日咳の流行です。CAM(クラリス)

のようなマクロライド系の抗生物質を使います。

肺を潤し空咳を止める

肺のしめりけ（陰液）が不足すると空咳が出ます。

麦門冬で肺の陰液を増やす潤肺をします。

麦門冬湯は胃にやさしいのでつかいやすい。

かぜで咳になる人の多くは胃腸もつかれていいるからです。

しかし肺を潤しても空咳が治らないことがあります。

そんなときは他の臓、とくに肝腎の陰液が不足すると

そこに熱が生じ肺に上昇して乾かすという東洋医学らしい考え方をします。

これには滋陰降火湯で肝腎の陰液を増やす治療をします。

気を巡らせ咳を止める

胃の気は下に流れることで食物を消化し便として排泄します。

この胃気が下りなくなり逆上すると咳になる。

治療は枳実・厚朴・陳皮で胃気を下ろす。

さらに胃気の動きを陰で支えている肝気を巡らす。

それには柴胡・香附子をつかいます。

滋陰至宝湯はこれらの理気薬が豊富に含まれています。

咳がなかなか治らないと肝の気が巡らなくなりイライラしてきます。

そんな長引く咳にこの漢方が効きます。

肺熱をさまして咳を止める

黄色い痰をとまなうような咳は肺に熱があるので

石膏や黄芩で熱を取らないといけない。これを清熱といいます。

肺熱が軽くて痰も少なければ清熱や潤肺のやさしい竹筴温胆湯がいい。

肺熱が強くて痰も多く咳もひどければ

しっかりと清熱する清肺湯・麻杏甘石湯にする。

こうした清熱の漢方を選ぶのは細菌感染をとまなう急性気管支炎ですからLVFX（クラビット）のような抗生物質を併用します。

※発熱があり黄色い痰がでるひどい咳では急性気管支炎なのか、

もつと進行した肺炎なのか悩むことになります。

肺炎ならば以下の3つの症状がでてきます。

38度以上の発熱

呼吸数が1分間に24回以上

脈拍が1分間に100回以上

肺音が異常でこの3項目の一つでもあれば総合病院に紹介します。

初期の肺炎はレントゲンでは分からずCTを撮影しないといけない。

麻黄で気管を拡張して咳を止める

麻黄の作用で麻杏甘石湯や神秘湯など。

同じ薬効をもつβ2アドレナリン刺激薬のような西洋薬があります。

実際の処方例

症例1 空咳が1週間続いている。妊娠中で胃腸が弱い。

※胃腸虚弱とか妊婦の空咳にはこの漢方がかいやすい。

麦門冬湯 1包 1日3回 7日分

症例2 空咳が1カ月止まらない。やたらと目が疲れてめまいもあるし

耳鳴りがするようになった。胃腸は弱いと思う。

※咳以外の訴えに注目。肝腎の陰液が消耗している。この漢方薬で潤すと慢性的な咳ばかりでなく不眠、目の疲れなど周辺症状も治る。ただし地黄が胃にさわるので注意

滋陰降火湯 1包 + 胃粘膜保護剤（ムコスタ） 1錠 1日2回 14日分

症例3 黄色い痰をとまなう咳が1週間続いている。冷え性で胃腸は繊細

※肺熱が疑われる咳だが強力に熱を冷ましたり潤すと胃腸にさわる。

そんなときは清熱も潤肺もやさしいこの漢方薬に麦門冬湯を添える。

竹筴温胆湯 1包 + 麦門冬湯 1包 1日2回 7日分

症例4 もともと元気な人が風邪をこじらせて黄色い痰と発熱と咳

※しっかりと肺熱を冷まし麻黄・杏仁で鎮咳しないといけない。

麻杏甘石湯 1包 + 清肺湯 1包 1日2回 4日分

気道過敏性を持つ方は咳が長引きます

もともとアレルギー性鼻炎がある人、

風邪をひくと咳がなかなか治らないことがあります。

肺を潤す、滞った気を巡らせる、

そんな漢方薬の治療に加えて西洋薬を併用しないとなかなか治りません。
頑張りすぎている免疫を抑えるためのステロイドが奏功します。

処方例1 麦門冬湯1包＋滋陰至宝湯1包 1日2回

シングレア1錠 寝る前

シムビコート（ステロイドの吸入薬） 1日2吸入

※長引く咳は胃腸が弱っています。当帰や地黄のような体の液体を増し肺を潤す生薬は胃腸に負担がかかる。滋陰降火湯や滋陰至宝湯はつかいにくい。そんなときは麦門冬湯を併用します。

この漢方薬には人参が含まれ麦門冬も胃薬ですから胃腸を守ってくれる。
※シムビコートのようなステロイド吸入薬は気管・気管支に作用して気道過敏性を取ってくれます。吸入後はうがいをして口腔内に残ったステロイドを洗い流してください。

※こうしたステロイドの吸入でも咳が治らないときは経口ステロイド剤を内服します。

1日6錠から2日ごとに1錠減らし12日間で終了

処方例2 プレドニゾロン（5mg） 6錠＋胃薬（ムコスタ） 1錠 夕

かぜのあと鼻にくるひと

おそらく鼻中隔の変位があり副鼻腔炎になりやすい体質を持っていますから以下の症状があれば抗生物質を飲まないと治りません。

症状が10日以上続いている
38度を超えるような熱
膿性鼻汁や顔面痛が3日以上続く

LVFX（クラビット）のような抗生物質に漢方薬を併用することで治癒が早まります。

処方例1 葛根湯加川芎辛夷1包＋辛夷清肺湯1包 1日2回 14日分

※辛夷清肺湯は強力に鼻腔の熱を冷まします。黄色い膿汁、顔面痛
そうした副鼻腔の熱を冷ますにはいいのですが、胃腸に冷えがある
と食欲低下や下痢になります。辛夷清肺湯を1／2包に減らすとか
葛根湯加川芎辛夷だけの方がいい人もいます。

〈コラム〉 ―スイカはからだを冷やさない―

夏の暑いとき夏に採れるたべもので体を冷やしましょう。
トマト、キュウリ、スイカなどですね。

ところが冷え性の人はこうした食材を摂りすぎると
胃腸が冷えて夏バテになります。

そんな冷え性の人に朗報です。

スイカは体を冷やさないことがわかってきました。

一方、同じウリ科なのにメロンは体を冷やします。

スイカとメロン、なにが違うのでしょうか。

スイカの黒い種は赤い果肉のなかに散らばっていますよね。
縁側でスイカにがぶりつきながら種飛ばし。

ところがメロンの種はひと塊で取り除ける。

スイカもメロンも種のあるところを内果皮といいます。

この内果皮には冷性がないのです。

メロンの美味しくいたるところ、ここは中果皮。

スイカで言えば白いところですが、ここには冷性がある。

内果皮を食べ中果皮を食べないので

スイカはからだを冷やさない。

正しく言い直しましょう。

「常温のスイカはからだを冷やしません」

常温のスイカが熱中症予防にいいのは水分の補充に加えて豊富なKによる利水作用。胃腸が水膨れにならなくて済むのです。これに塩がまぶしてあれば熱中症には最高です。熱中症の人は冷たくて甘いものの摂り過ぎにより胃腸が冷えて水浸しになっています。予防には塩分の入った水を常温で適量飲む。この補水だと美味しくないから飲み過ぎない。作り方は水1ℓに小匙半分(3g)塩を入れる。少し飲みやすくしたければ檸檬をしぼったり大匙2杯くらい砂糖を入れたり。砂糖を入れすぎる、冷蔵庫に入れて冷やす、そうすると美味しくなりますが飲み過ぎる。胃腸が水膨れになれば栄養を吸収できなくなります。体を冷やすくだものを覚えておきましょう。柿、みかん、苺、メロンなど。冷やさないのはスイカ、林檎、もも、ぶどうなど。100%オレンジジュースは常温でも冷えます。子どものころかぜをひいてお腹をこわすと母が林檎をすりおろしてくれました。冷えて弱ったお腹には林檎がいいのです。夏に縁側で食べたスイカは生ぬるかったし塩がまぶしてありました。昔の人は食材の質をよく知っていたのでしょう。

下痢・嘔吐について

食歴が怪しいとき

※4日前までさかのぼって思い出す

鳥や牛肉の生焼け …細菌（抗生物質）

牡蠣（二枚貝） …ウイルス（補水）

食歴はなく家族に似た症状がいる

※胃腸かぜ …ウイルス（補水）

慢性の胃腸虚弱

※冷えるとお腹が痛くなり下痢

人参で胃腸を元気にし乾姜・附子で温める

食べ過ぎや飲み過ぎ

※胃腸がいらぬものを出そうとする

正常な反応としての下痢・嘔吐であり
何もしなくても治る



食中毒

嘔吐も下痢もあれば細菌ではなくウイルス感染の可能性が高い。
細菌性であれば下痢がおもな症状になる。

原因がウイルスの場合

ノロウイルス 牡蠣などの二枚貝を食した人が2割

あとは調理で食品に附着するか家族内伝染

：潜伏期間は半日～2日

2～3日で自然治癒するがウイルスは3週間便に排泄される
家族に発症したら吐物や下痢便をトイレに流すときは
蓋をすること

吐物の処理はマスクをすること

使い捨ての手袋をして塩素系漂白剤を50倍希釈して拭く

原因が細菌の場合

サルモネラ：焼き肉の牛が生焼け、レバーや鳥刺し、卵やその加工品、

スッポンや鰻のような淡水養殖魚

潜伏期間が半日～2日

おもに下痢だが嘔吐もある。高熱が特徴

カンピロバクター 細菌性の食中毒で最多

：鶏肉に注意。サルモネラと同じで生肉や加熱不十分な肉

潜伏期間が2～3日と長いのが特徴

下痢に嘔吐（40%）をとともなう

※食歴が明らかで下痢が1日10回以上2日間続けば

私はLVFX（クラビット）のような抗生物質を処方しています。

胃腸虚弱

胃腸が弱く冷えている人は痩せています。
胃腸の力＝筋肉の量だから。

胃の不調について

器質的：胃カメラで潰瘍や癌が見つかる

機能的：胃カメラに異常がないけれど胃腸の調子がわるい

※西洋薬は器質的な病には強いのですが機能的な病には弱い。

胃に元気がない：人参や白朮で胃を元気にします。

処方例 1 オースギ**四君子湯**3錠 1日3回

※ツムラの漢方薬は白朮の代わりに蒼朮を使っています。

蒼朮（利水薬）を好む人と白朮（健脾薬）でなければいけない人がいます。
私は白朮の含まれるオースギやクラシエの胃薬をつかいます。

胃が冷えている：乾姜・山椒・附子で温めます。

処方例 2 **人参湯**1包 1日3回

安中散1包 1日3回

附子理中湯1包 1日3回

胃気が降らない：食後にもたれてしまう人には

枳実・厚朴・陳皮で下に向かう気の流れを作ります。

処方例 3 **二陳湯**1包 1日3回

六君子湯1包 1日3回

胃が水っぽい：ポチャポチャ音がして（胃内停水）余分な水を取りたい

蒼朮で利水します。

※胃腸は水っぽくなると（これを痰飲が生じるといいます）
消化吸収ができなくなります。

処方例 4

平胃散 1包 1日3回

茯苓飲 1包 1日3回

胃に熱がある：二日酔い、口臭があり酸が上がってくるとか

胃の熱を黄連や黄芩で冷やします。

処方例 5 黄連湯 1包 1日3回



下痢について

腸に元気がない、冷えているときの対処は胃と同じです。
人参や白朮で腸を元気にし乾姜・附子で温めます。

処方例 1 オースギ四君子湯 3錠 1日3回

人参湯 1包 1日3回

附子理中湯 1包 1日3回

腸が水っぽい：茯苓・沢瀉で余分な水を取り除きます

処方例 2 真武湯 1包 1日3回

啓脾湯 1包 1日3回

五苓散 1包 1日3回

※真武湯は利水ばかりでなく温める作用があります。

啓脾湯は胃腸を丈夫にし消化を助ける生薬を含んでいます。

漢方薬だけでは軟便が改善しないときは西洋薬を併用しています。

処方例 3 タンニン酸アルブミン 1g 1日3回





頭痛について

かぜではないか

熱や悪寒があれば葛根湯を温服しましょう

冷えではないか

風呂で温まると改善します
温める呉茱萸湯が効きます

水毒になっていないか

気象病です。低気圧が近づくと痛む
利水の五苓散が効きます

血が足りているか

栄養不足になると痛みが生じます
血を増やす当帰四逆加呉茱萸生姜湯がいい

気は巡っているか

ストレスなどで気が滞ると痛みます
川芎茶調散などで気を巡らします

クモ膜下出血、動脈解離、脳出血、髄膜炎：
脳に大変なことが起きている頭痛を鑑別しないと。
いままでにこんな激しい頭痛は経験したことがない、
高血圧のような脳血管障害のリスクを抱えている、
そんな人は脳外で頭部MRIを撮影した方がいい。

恐い頭痛ではない習慣性の頭痛について触れていきます。
まず西洋医学が得意なのは片頭痛
トリプタン製剤（マクサルトなど）が著効します。
片頭痛の特徴は二つ。

嘔気
頭痛のためになにもできず寝込んでしまう



東洋医学では冷え、水毒、血虚、気滞を考えます。

冷えの頭痛

ロキソニンのような痛み止めで頭痛が悪化したことがありますか。痛み止めは体を冷やします。

だからロキソニンは痛み止めであり解熱剤でもある。

お風呂で温まると改善するような冷えの頭痛は呉茱萸で温めないと

処方例 1 呉茱萸湯 1 包 頭痛時の屯用

処方例 2 当帰四逆加呉茱萸生姜湯 1 包 1 日 2 回

水毒の頭痛

低気圧が近づくとう頭痛になる人は『頭痛 1 冊』という無料アプリで気圧が下がり頭痛になりそうなタイミングを知ることから始めます。警告の爆弾マークが出たらこの漢方を飲んでみてください。

処方例 3 五苓散 1 包 頭痛時の屯用

血虚の頭痛

血が不足すると痛む。だから当帰で血を増やす。

当帰四逆加呉茱萸生姜湯は養血とともに温める作用もあります。

気滞の頭痛

気を巡らしてあげると取れる頭痛があります。

処方例 4 川芎茶調散 1 包 頭痛時の屯用

炎症性の頭痛

熱証としてとらえる頭痛があります。

たとえば高血圧にともなう頭痛。石膏で冷やしてあげるといい。

処方例5 釣藤散1包 頭痛時の屯用

※こうした頭痛はロキソニンのような解熱鎮痛剤で取れることがあります。

多くの人の頭痛は混合性です。

冷えも水毒もある習慣性の頭痛にはこんな処方になる

処方例6 当帰四逆加呉茱萸生姜湯1包＋真武湯1包 1日2回

五苓散1包 頭痛時の屯用

※呉茱萸を含む方剤は苦くていやがられます。でも証があうと不思議と苦みが気にならないようです。





めまいについて

水毒ではないか

内耳の水腫をともなうときは
茯苓や沢瀉で余分な水を取り除く
苓桂朮甘湯や半夏白朮天麻湯をつかいます

血虚ではないか

血が足りないと内耳は機能低下します。
当归や地黄で血を増やしたらいい
四物湯や帰脾湯をつかいます

めまいのことを眩暈と書きます。

眩…フワフワ感で血虚による

暈…グルグル感で水毒による

※眩は血が増えないと改善しませんから改善に3カ月くらいかかる。
暈は余分な水を取ればいいから短期で改善します。

血虚のめまい

貧血だとフワフワした立ち眩みがあるでしょう。

鉄剤を飲んでもなかなか赤血球は増えてきません。

地黄や当帰で血を増やすのも同じように時間がかかるし胃腸に負担がかかる。

鉄剤 ……赤血球を増やす

地黄・当帰…血漿を増やす

血を増やすには鉄も漢方薬も必要なんです。

処方例1 四物湯1包＋胃粘膜保護剤（ムコスタなど） 1日2回

水毒のめまい

西洋医学のメイロン点滴やメリスロン内服による治療と似ています。
内耳のリンパ水腫から余分な水を除く

処方例2 半夏白朮天麻湯1包 1日3回

処方例3 苓桂朮甘湯1包 めまい時の屯用

多くの人が血虚と水毒がいつしよになってめまいになる。
江戸時代に連珠飲という方剤が考案されました。
四物湯+苓桂朮甘湯のことです。

処方例 4 四物湯1包+苓桂朮甘湯1包 1日2回

※この処方だと胃にくる人がいます。

処方例 5 婦脾湯1包+苓桂朮甘湯1包 1日2回

四物湯を婦脾湯に変えたと胃腸に優しいが養血は鈍くなる

※さらに胃腸が繊細な人には半夏白朮天麻湯に含まれる
胃腸薬に期待してこんな処方にします。

処方例 6 婦脾湯1/2包+半夏白朮天麻湯1包 1日2回



膀胱炎について

冷えではないか

膀胱を冷やさないといいませんが、強い清熱薬だと全身も冷えてしまいます。冷やす生薬が滑石でやさしい猪苓湯がいい

ストレスではないか

精神的な要因で肝が弱ると膀胱に熱を帯びると考えます。肝の血を増やして気を巡らせる五淋散や竜胆瀉肝湯をつかいます



ストレスの膀胱炎なら**五淋散**や**竜胆瀉肝湯**をつかうといいでしょう。

※五淋散は芍薬を含み下腹部不快が取れる

※竜胆瀉肝湯は肝に生じた熱を冷ます竜胆が入る

処方例3 **五淋散**1包 1日2回

処方例4 **竜胆瀉肝湯**1包 1日2回

※2剤とも肝陰を増やす地黄を含んで胃にさわるから

1日2回に減量するか胃腸薬を併用しています。

※多くの人は冷えとストレスと両方が膀胱炎をおこしているので

私は胃腸を温める漢方薬を併用します。

処方例5 **五淋散**1包＋**人参湯**1包 1日2回

抗生物質のつかい方ですが、私はLVFX（クラビット）を3日分処方し1日だけ飲む、2日間は飲む、3日間しっかり飲む、どこまで続けるか症状によって患者さんに決めていただきます。

※抗生物質で下痢になる人もいるし、1日だけで排尿痛が取れてしまう人もいる。

漢方薬が治癒を助けますし、すべてのケースで3日間抗生物質を飲む必要はない
私は思います。

便秘について

便が硬くないか

酸化マグネシウムを飲んで
腸内に水分を引き込む。

漢方薬なら芒硝

あるいは当帰や麻子仁で腸を潤す

腸の動きが悪くないか

気の巡りが悪いと便が下に動かない

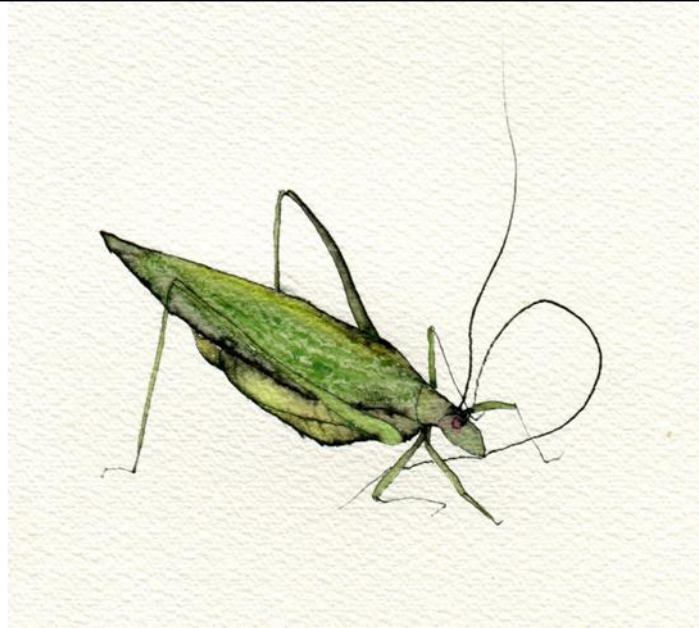
枳実や厚朴で下に巡らす

あるいは大黃で強引に動かす

乾姜などで温めると動く場合もある

血のよどみがないか

桃仁や牡丹皮でよどみを取る



西洋薬のプルセニドはセンナという生薬に含まれる成分を抽出したもの。
それがアントラキノン。

同じ成分が大黄にも含まれている。

大腸の動きを活発にして排便をうながすわけですが当然効き過ぎたら下痢になる。
漢方薬は大黄の瀉下作用を調節し、下痢にならず排便を助ける丁度良い匙加減を工夫してきました。

甘草を入れて大黄の作用を和らげる

(**大黄甘草湯**)

枳実・厚朴で気の流れを下に作ることで排便を助ける

(**大承気湯**)

桃仁・牡丹皮で血液のよどみを取り排便を助ける

(**桃核承気湯・大黄牡丹皮湯**)

当歸・麻子仁で腸を潤す

(**潤腸湯・麻子仁丸**)

便が出ればなんでもいと単独でセンナやプルセニドを常用している人がいます。
先人がなぜ大黄の効果を和らげる工夫をしてきたのか考えてください。

アントラキノンだけでは効かなくなる、体が冷える、といった負の面がある。

だから大黄の毒を上手に丸め込むようにいろんな漢方薬が工夫されてきました。
便秘は一に食事、二に運動、三に漢方薬だと思います。

肥満の生活習慣病に頻用されている**防風通聖散**ですが体を冷やします。

※肥満で実証にみえるのだけれど、実はただの水膨れで胃腸が弱い、

そんな人が内服すれば**下痢**になります。

「高齢者の便秘に安心して処方できる**潤腸湯**」というのにも注意が必要です。

※この方剤には腸を潤すために大量の**地黄**が入っていますから胃もたれを起こす。

高齢者には**麻子仁丸**のほうがつかいやすいと思う。

処方例1 **麻子仁丸**1包 1日2回

処方例2 **麻子仁丸**1包＋マグミット(330g) 1錠 寝る前

※高齢者の便秘は大建中湯などで腸を温めると改善することがあります。

処方例3 **大建中湯**1包＋**麻子仁丸**1包 1日2回

※ただし温めすぎは禁物。

たとえば足が冷えるからと真武湯のような附子剤を処方すると便秘になる。

ストレス社会で頑張っている女性の便秘や残尿感には
肝気の滞りが隠れています。

加味逍遙散で肝気を巡らしてみましよう



冷え症について

私は次の4つのポイントを大切にしています。

乾姜や附子で温める

桂枝加朮附湯・真武湯

当帰で血を増やす

当帰芍薬散・温経湯・四物湯

柴胡で巡らす

四逆散

茯苓や沢瀉で余分な水を取る

当帰芍薬散



温める（補陽）

乾姜や附子で温めます。

処方例 1 桂枝加朮附湯 1包 1日3回

※手足の冷える人の多くは胃腸が冷えて弱い。

附子をつかいたいのですが胃が弱いと温まることで不快になる。
そんなときは減量する。

処方例 2 附子理中湯 1包 1日2回

血を増やす（補血）

当歸や地黄をつかいたいのですが冷え性の多くの人は胃腸が弱い。
そこでこんな慎重な処方を行います。

処方例 2 温経湯 1包＋安中散 1包 1日2回

処方例 3 当歸四逆加呉茱萸生姜湯 1包＋ムコスタ 1錠 1日2回

処方例 4 四物湯 1／4包＋人参湯 1包 1日2回

余分な水を尿に出す（利水）

当歸芍薬散には利水作用もある。

※粉薬が苦手な女性で冷え症には錠剤が便利です。

処方例 5 当歸芍薬散錠 3錠＋安中散錠 1錠 1日2回

気を巡らす（理気）

柴胡で肝気を巡らすと冷えが取れる人がいます。

処方例 6 四逆散 1包 1日3回

漢方薬を飲むとすぐに冷えが改善すると期待して来院する女性があります。
冷えの多くは**血虚**ですから血が増えるまでは温まりません。

冷えを改善するには1に**食事**、2に**生活環境**（服装や冷房）

そして3に漢方薬を辛抱強く続けることだと思えます。

初診のさい次のように説明してあげないと来院が途絶えてしまいます。

「あなたの冷えは血虚です。血が増えるのに時間がかかります」

しかも冷えを訴える女性の多くは**痩せて胃腸が弱くストレス下**にある。
血の産生が少ない上に消耗が激しいのですから
いくら漢方薬を飲んでもなかなか蔵血にならないのです。



冷え症のひとつは何を食べたらいいのか

冷たい物を摂り過ぎないこと

冷蔵庫から出したヨーグルトを食べたら

それを体温まで温めるのに胃は疲れてしまいます。

室温に出しておいて食べるか、私は電子レンジで人肌に温めてしまう。

それから冷やす食材をできるだけ避ける。

トマト、キュウリ、柿、みかん、梨、メロン、苺は冷える

りんご、ブドウは冷えない

意外なことにスイカも冷えません。

※冷蔵庫の中のスイカは毒、室温のスイカは夏を乗り切る薬です

血を増える食事をする

赤血球を増やすために鉄を摂るには他の動物の赤血球を食べること

レバーや魚の血合い

血漿のアルブミンを増やすには蛋白質を摂ってください。

大豆や魚を食べましょう。

魚にはEPAのような良質の脂肪酸がたくさん含まれています。

更年期の症状について

年齢とともに生じる変化を受け入れる。男も女もこれがなかなかできません。私も経験しました。

今までこんなに怠いことはなかった。体が痛い、重い、火照る、汗をかく、そんな変化が生じたとき

どうしても若いころと比較してしまう。50歳過ぎて楽しく生活するには

年齢相応の健康を考えることだと思う。

あなたの体の大部分は今までと同じように働いてくれています。美味しく食べられる、尿や便が出る、自分の足で歩いて仕事ができる、それは決して当たり前ではありません。まずはあなたの体に感謝。

次により快適に生きるための工夫をする。私は漢方薬を処方して

血を増やしたり熱を冷ますようにします。火照り・イライラといった熱証を少しでも軽くするためです。



私が少し助けてあげられるとしたら

興奮性症状と呼んでいる**熱証**を軽くすることだと思います。

火照り、イライラ、発汗などの不調がそうです。

月経前の症状も似ていますが血が不足すること**で熱が発生**します。

この**虚熱**を**山梔子**などでやさしく清熱しながら**当帰**などで血を増やしてあげます。

体の湿り気が足りないことで生じる**熱（虚熱）**なので血を増やさないと取れないのです。

処方例 1 **加味逍遙散** 1包 1日3回

※血を増やす方向を強めるには四物湯のような養血剤を併用します。

処方例 2 **加味逍遙散** 1包＋**四物湯** 1包 1日2回

熱証が強いときには**黄連・黄芩**で清熱する**女神散**を屯用します。

処方例 3 **女神散** 1包 イライラ時に屯用

さらに**熱証**を強力に清熱したければ**黄連解毒湯**を含む**温清飲**をつかいます。

処方例 4 **温清飲** 1包 1日2～3回

※四物湯が入っていますから胃腸の弱い人は使えません

不眠について

東洋医学では原因を

血の不足（血虚）と捉えます。

漢方薬で血を増やしましょう。

血が増えると頭に栄養がいく。

すると睡眠という機能が回復する。

西洋薬の眠剤のように

即効性はありません。

ゆっくと血が増えることで

夢をみない深い睡眠へと変化する。

食生活も改善ください。

赤血球を増やすために鉄を摂ること。

血漿を増やすには蛋白質を摂る。

大豆と魚を食べましょう。

そしてなによりも

血を消耗するストレスを避け

肝気を巡らす気晴らしをしてください。

歩いて汗をかいたり、

木に抱きついたり、

推し活したり、なんでもいいんです。



当帰で血を増やす漢方薬をつかいます。

処方例1 帰脾湯1包 1日2回

酸棗仁湯1包 寝る前

※帰脾湯には当帰・酸棗仁・竜眼肉という血を増やす生薬が入っています。

養血すると胃腸に負担がかかるのですが、この漢方薬には人参など胃腸を元気にする生薬も含まれているのでつかいやすい。さらに遠志という安心作用をもつ生薬も入っています。

※酸棗仁湯には除煩といいますが興奮している交感神経を和らげる知母が入る。

私たちは体内時計を持っています。

朝日とともに起き、日が暮れる前に夕食を食べて日が暮れたら寝る。

その体内時計を狂わしているのが文明でしょう。

太陽の動きに合わせた日常生活を送ることは現代人にはできませんが、

せめて21時以降は食べないとか、22時になったら照明を暗くするとか

体内時計が元に戻る工夫をしなければ眠らないのが当然だと思います。

肝が血を蔵する丑三つ時（夜中の2時ころ）にスマホを眺めていたら

血が増えないのですから眠らないし疲れは取れません。

己の生活パターンを改善しないで眠剤が欲しいなんて、ただの我儘ではないでしょうか。

西洋医学と東洋医学

漢方を処方している医者がこのように書くと、西洋医学に物申すと誤解されそうですが、そうではなく相互理解の勧めです。

西洋医学で知は絶対。論理で偶然を締め出そうとします。

無秩序な渾沌の世界に包括的な体系を構築してここまで発展してきました。明治維新以降、医者とは西洋医学を学んだ者、ということになっていきます。34年間、西洋医をやらせていただいていた気づいたこと。

それは江戸のころまで進化を続けていた日本漢方には宝物が隠れているのではないか、という期待です。

しかしその奥義を学ぼうとする西洋医は減り続けています。

文明と文化、ことあるごとに繰り返して話題になるテーマのひとつです。文明は自然科学の発達をうながして人間社会の進歩に飛躍的な成果をもたらしてきました。

今ではスマホひとつで世界中の情報を瞬時に得ることができます。

これにたいして文化とは、例えば東大寺二月堂で行われているお水取り。令和7年で1274回目になるそうです。

そこには文明が重視している効率とか利便性とか、そういったものが入り込む余地のない、非効率で不便で、どうしてそうするのかわからないけれどそういうものだと思われそうしてきた、これが文化だと思います。

日本漢方は5、6世紀に中国から輸入された『傷寒論』の論理を基にして、論理というよりも体験の積み重ねから、方証という日本独自の診断法に至りました。たとえば葛根湯の方証です。「自然発汗がなく、頭痛、発熱、悪寒、肩こりをとまなう体力のあるものの感冒」ここには論理はなく、こんな人に使ったら効いた、という経験が書いてあるだけです。江戸のころにCTやMRI、あるいは血液の分析器があったら漢方医は新しいものに強い興味を持ったと思う。でも便利な道具に乗り換えることなく方証を続けたと思います。

西洋医学	東洋医学
ネバナラナイ	デアル
治す	治る（賜りもの）
ロゴス (logos)	ピュシス (physis)
言葉	自然
文明 (civilization)	文化 (culture)
孔子	莊子
知は絶対	知は両刃の剣
抽象的	具体的
必然	偶然
包括・体系	無秩序な混沌
論理・法則	直観・体験
分析的	全一的
理性	感情

最新技術による「事実」の翻訳は時代とともに変わることを知っていたから。これからいくら科学が進歩しても、事実は別のところにあるのですから。

ネバナライ普遍性を求める西洋医学は病を治そうとします。

デアル、つまり自ずから然りそのようになると思える日本漢方は、治すというよりもきっかけを与えることで病が自然治癒するのを待つ。

漢方薬は1剤で治すのが基本であり、そのたった1剤をきっかけにして自然治癒の車輪が回り始めるのを待つわけです。

福岡伸一さんがロゴスとピュシスについて話しておられます。

ロゴスとは言語であり論理であり構造のこと。

ピュシスとは対極にある生命そのものの広がり、自然のありのままの姿。

生理学 (physiology)、内科医 (physician)、物理学 (physics)、これらの言葉の接頭辞の physi-とは、ピュシス (physis) というギリシャ語を語源としているようです。

ロゴスは、人間の脳が、世界を切り取り、線分を引き、論理を抽出して、都合よく構築した人工物。

歴史学者のユヴァル・ノア・ハラリさんが著書『サピエンス全史』で

「フィクションの力が人間を人間たらしめた」と論じていますが、ここで言う「フィクション」とはロゴスのことだと福岡さんは指摘されます。

文明が求めている普遍性、それはフィクションだと私も思います。

医療の世界もphysicianというものの、ピュシスからはなれロゴスの世界で「健康とはなにか」を数値化し、画像化し、正常値から外れる人を不健康と定義して人間ドックで印をつける。異常値があると言われ不安になった多くの人たちが病院を潤すようになりました。

はたして現代医学の基準とは絶対的なものでしょうか。

悪玉コレステロール140以下と言う基準は100年後には消えている。

でも、ツムラの小冊子にある日本漢方の方剤証は千年後も変わらない。

個人の体験や直観より、統計学を基にした論理的な治療のガイドラインは多くの人類を救ってきました。

でもこうした西洋医学のやり方が全てであってはいらないと思います。

私は文化としての日本漢方に日本の医療の可能性を感じています。

目の前の事実を大切にし、必要以上の論理で解釈しようとする日本漢方の方剤証に敬意を払いながら、それが独善的な主観主義に陥らないよう中医学の論理で確認をし、科学的な検証にも目を配っていく。

私はそんな医師を目指しています。

私の本

開業から20年間。
経験を3冊の本に綴ってみました。
西洋医にこんなメッセージを込めた本です。

ふつうの風邪、ふつうの頭痛、ふつうのめまい
そんな診断をしたら次に何をしたらいいのか
みなさんは治療に困っていませんか。

西洋医としてふつうの病に隠れているレッドフラッグを鑑別する。

そのノウハウはいろんな本から学ぶことができました。

でもなにもなくても自然治癒するような軽症に

なにをしたらいいか教えてくれる西洋医学の本には出逢えません。

そこで私は治療の手がかりを東洋医学に探してきました。

この本には漢方エキス剤によるふつうの病への対処法を綴っております。

みなさんが東洋医学をはじめるときかけになれば幸いです。

3冊とも電子書籍にして無料公開しています。

一般の方でもご自身の症状を検索していただいたら、

私がどんな漢方薬を選んだのか参考になると思います。

次ページにあるQRコードからホームページを開いてください。

この冊子の解説ビデオや拙著をご覧になれます。



3冊ともHP
から探せます



『漢方で冷え・ストレスのないからだへ』

よくある病気（頭痛、めまい、冷え性、更年期など）について綴っています。臨床では漢方薬で治る人がいるという事実に触れます。

しかしどうして治るのか科学的に証明することは困難だと思う。

だからエビデンスを示せないアナログ的な漢方医は医学会では注目されにくい。

数値や画像で患者さんのデジタル化がすすみ、医療現場から温もりが消えました。

脈も診ない、お腹も触らない、聴診器もあてない、モニターを見ているだけの外来。

「手あて」を失った医療はどんどん冷たくなっている。

そんな医療現場を不安視しているのは私だけではないでしょう。

腹診や脈診や、触れてわかる手からの情報を診断に役立てている漢方は、

これからの医療に温もりを残すことができる希望だと私は思っています。



『漢方エキス剤をつかう
西洋医によんでほしいこと』

漢方の入門書として同僚の医師に向けて書いてみたのですが……
題からして西洋医学批判の内容だと先入観を持たれてしまったようです。
「患者さんがよくなるのなら西洋医学にこだわらなくていいのではないのでしょうか」
もちろんいい加減はダメです。
良い加減に異種の考え方を取り入れてみませんか、と提案したつもりだったのですが、西洋医の矜持は想像以上に硬く、東洋医学を紹介することの難しさを実感した本です。



『脈診からの漢方エキス剤』

真鍋立夫先生の講義録です。
分かりにくい東洋医学の世界をこれほど分かりやすく噛み砕いて話せる先生を他に知りません。
私が独自に実践している腹脈診についても詳細に記載してあります。
お腹に漢方薬を載せたときの脈の変化からその薬が合っている合わないを
探ろうとする試みです。
興味のある方はのぞいてみてください。



田んぼの浮草を水盤に広げますと
ちゃんと自分でひっくり返って一層になります。
そこにヒメジョオンの花を浮かべる。
空調の風にそよぐ抽象画。

私はこんな生け方が好きです。

剣山は意のままの位置に花を固定できます。

これって生ける人の思惑がたくさん入ってる。

私は枯れ木を組んでそこに草木を立てかけます。
すると勝手にずれながらいい塩梅に落ち着く。

できるだけ思惑を排除したい、

そんなことを考えながら生けると

さらにわざとらしくなる。

病が治るって「賜りもの」だと書きました。

医者が治すなんて思い上がり。

私の生ける花と私の治療は似ていると思います。

自ずから然り、それを見守りながら、

漢方薬でちょっとだけ支えてあげる。

そんなの頼りないと思われるかもしれませんが、

私たちの自然治癒力はそのくらいすごい。

病についていろいろと考え悩むのを止めて、

あなたの体にどっぷりとゆだねてみてください。

石川醫院 石川晶三