

第60回

辻和之先生の

健康コーナー

第10回 わかりやすい東洋医学講座
中医学における体質傾向・後編

中医学では、体質傾向を①脾虚②腎陽虚③血虚④陰虚⑤気滞⑥湿熱⑦血瘀⑧湿痰と云うように、大まかに8種類に分けて診断することにより、その人の体質をほぼ把握することができます。

後編の今回は、⑤の気滞から⑧の湿痰までを解説します。

⑤**気滞** 生命エネルギーである気の巡りが悪くなつて滞っている状態です。気は、温性であり、軽いので、気の滞りにより心(非脳)まで気が上昇して、心が熱を帯び、イライラ等の興奮状態になりやすい体質になります。さらに気が滞ると、気力の低下や気分が重くなつて抑鬱状態になります。気の全体量が不足していなくても、部分的に気が余ったところと不足

の状態が同居しているため、元気が手足が冷たい、と云った症状が出現します。主症状は、胸部で気



陰虚

血虚

腎陽虚

脾虚

滞が起こると、胸が詰まる、胸苦しいなど、胃で気滞が起こると、胃の膨満感、食欲不振、吃逆(シヤックリ)などを、腸で気滞が起こると、腹部膨満感などを、肝気鬱結すると、のぼせ、イライラ、怒りっぽい、顔面紅潮などを生じます。気滞のうち特に「下降すべき気機が上逆する」ことがあり、これを「気逆」といいます。「肺の気逆」では、咳嗽、呼吸困難、胸苦しさを、「胃の気逆」では、吃逆、悪心、嘔吐などが見られます。ストレスや心配事が気の巡りを悪くさせますので、心をリラクセスさせたり、気分転換を図ったり、マインナス思考からプラス思考に転ずる思考転換をするようにして、気の巡りを図るようにします。

胸部気滞には、枳殻、薤白(らっきょう)など、胃の気滞には、香附子、半夏、陳皮、木香、柿蒂(柿のヘタ)などを、腸の気滞には、木香、香附子、厚朴などを、肝鬱気滞には、柴胡、鬱金などを、さらに肝血を補つて、肝気を柔軟にする「柔肝」作用のある芍薬などを配合すると、より有効になります。肝気が上昇して、化火(熱を帯びる)した場合、竜胆草、山梔子、黄连、黄芩、決明子などの清熱瀉火薬を用います。代表方剤に、半夏厚朴湯、四逆散、大柴胡湯、抑肝散などを用います。

⑥ 湿熱

溜まった津液が病的な熱と結び付くと、ドロドロとした状態になり、これを湿熱といいます。暑がりやで汗っかきでがっちりした

体格が特徴です。ドロドロとしたものは、熱を帯びた状態で1箇所
に滞るため、痒みや腫れ、吹き出
物、化膿などを引き起こします。
アルコールの多飲でも生じます。
症状は、食欲不振、悪心、嘔吐、口
が粘る、口が苦い、口渇があるが
水分は欲しくない、尿は濃く、少
ないなどです。

体質改善のためには、湿熱の元
となる甘いものや辛いもの、油っ
こいものなどを控えることが重
要です。

治療には、黄連、黄芩、黄柏、山
梔子、竜胆草などの清熱燥湿薬
(熱を冷まして、乾かす)に、半夏、
陳皮、厚朴などの理気薬や茯苓、
猪苓、沢瀉、薏苡仁などの利湿薬
を用います。

⑦ 血瘀

血の巡りが悪く、滞った体質を
いいます。血が滞っていると、皮
膚の色が浅黒く艶がなくなつて
しまいます。血の巡りが悪いと、冷
えが生じやすくなったり、肩凝り
や頭痛が生じたり、月経痛が強く
なったりします。血瘀を招く主な
原因は、血の巡りの先導役の気が、



不足か巡りが悪くなっているかが
上げられます。したがって体質改
善には、気への配慮が必要です。

心臓、脳、肺、四肢などの血管の
疾患、血液疾患、自己免疫疾患な
どは、その多くが血瘀と関連する
とされ、血瘀に対する治療により
治療成果が得られることがよく
あります。

治療には、血瘀を取り去る活血
化瘀薬の桃仁、紅花、川芎、丹参、

赤芍などに鎮痛効果も備えた延
胡索、牛膝を用い、気滯血瘀の状
況が多いので、活血化瘀薬によく
理気薬を加えます。

代表方剤には、桂枝茯苓丸、温
経湯、桃紅四物湯などを用います。

⑧ 湿痰

水太り体質で、津液が過剰にな
ると、湿となり、さらに湿の粘度
が増して動きが悪くなると、痰に
なります。この湿や痰が体内に溜
まっている体質を湿痰といいま
す。水分が多い湿痰により体が冷
やされますので、気温に左右され、
寒がりの一方で暑がりの傾向が
あります。水太りの人にこのタイ
プが多く、色白で疲れやすい特徴
があります。改善策には、水分の
摂り過ぎに注意し、適度な運動が
必要です。湿痰は、狭義には、肺の
病証で、白色の多量の痰、胸苦し
いなどの症状を伴います。

治療には、半夏、陳皮、厚朴など
の燥湿化痰薬に、脾にも働く健脾
化湿作用のある、白朮、茯苓を用
います。

代表方剤には、二陳湯合平胃散
などを用います。



医療法人社団和漢全人会花月クリニック

昭和26年 北海道江差町に生まれる
昭和50年 千葉大学薬学部卒業
昭和57年 旭川医科大学卒業
平成 4年 医学博士取得
平成10年 新十津川で
医療法人和漢全人会花月クリニック開設
日本東洋医学会 専門医
日本糖尿病学会 専門医
日本内科学会 認定医
日本内視鏡学会 認定医



医療法人和漢全人会
花月クリニック
医学博士
和之