

第59回

辻和之先生の

健康コーナー

わかりやすい東洋医学講座
第10回 中医学における体質傾向・前編

中医学では、体質傾向を①脾虚
②腎陽虚③血虚④陰虚⑤氣滞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。

前編の今回は、①の脾虚から④
の陰虚までを解説します。

①脾虚

胃腸が弱く疲れやすいタイプ
で、消化機能ばかりではなく、気・
血津液を生成する役割を持つ脾
の機能が低下している体質です。
生命エネルギーである気が不足
しているため、元気が無い、疲れ
やすい、風邪をひきやすい、食欲
が無い、味覚の低下、腹が脹る、
便秘などと云った傾向が見られ
ます。



脾虚の改善方法には、脾機能
を損なう、食べ過ぎ、冷たい飲食
の摂り過ぎを避ける必要があります。

治療薬には四君子湯が基本製
剤ですが、胃の動きが悪けれ
ば、六君子湯、冷えが強ければ、
人参湯、内臓下垂や全身倦怠に
補中益氣湯などを用います。

②腎陽虚

腎陽は、*腎に蓄えられている
熱源を意味します。腎陽虚は、この
熱源が不足した、冷えが強い体質
です。腎陽には、津液の元となる腎
陰を温めて津液を巡らせる作用
があります。腎陽虚になると、

腎陰を十分に温められなくなると、
津液の巡りが悪くなり、皮膚に
ポチャポチャと水が溜まりがちに
なります。排尿に異常がみられる
ことが多く、多尿、頻尿を来しやす
くなります。先天的な衰弱・老化、
性生活の不摂生・慢性病の消耗

などで発症します。体を冷やさな
いように注意が必要です。

処方薬は、エキス製剤は、八味
地黄丸、生薬は、補陽薬として
附子、桂皮、杜仲、補骨脂、益智仁、
巴戟天、鹿茸、淫羊藿などを用い
ます。

当院では、補骨脂、益智仁、巴戟
天、淫羊藿などの補陽薬を中心と
した処方からアンチエイジング
の漢方薬を作成し、好評を得てお
ります。

*腎：中医学でいう腎は、西洋医学で
いう腎臓とは、イコールではありません。
成長、発育、生殖に関する働きを生
涯にわたって調整するとても重要な生
命力の元です。さらに津液の代謝機能
にも関わっています。この腎に蓄えら
れた予備の津液を腎陰といいます。ま
た太陽に当たる心の熱を蓄えており、
これを腎陽といいます。

③ 血虚

女性に多い、血が不足した体質です。血は、全身を巡って諸臓器に栄養を届ける作用がありますので、血虚になると、諸臓器に栄養が行き渡らず、皮膚の乾燥や筋肉の疲れ・引き吊り、手足のしびれ・冷え、爪が脆い、ふらつきなどを引き起こします。女性では月経周期が長くなります。

血虚には、心血虚と肝血虚があります。鑑別を表にまとめてみました。

分類	主な症候
血虚一般	顔色が悪い、皮膚に艶がない、頭がふらつく、目がかすむ、爪の色が悪い、舌質が淡白
心血虚	動悸、不安感、不眠、夢をよく見る、健忘
肝血虚	めまい、目がかすむ、目の乾燥感、目が疲れる、手足のしびれ、筋肉の痙攣、月経の遅れ、経血量が少ない、無月経



治療法は、補血を行います。一般に当帰、熟地黄、芍薬、何首烏などを用い、心血虚には、丹参、酸枣仁、柏子仁、遠志、竜眼肉などの養心安神薬を、肝血虚には、枸杞子、鶏血藤などを用います。代表方剤は、帰脾湯、四物湯などを用います。

④ 陰虚

陰とは体を潤す津液のことで、陰虚とは津液が不足した状態で乾燥気味の体質になります。水分が不足すると、相対的に陽である熱が強くなるため、体の熱感(特に午後)、皮膚や髪が乾燥気味の上に、熱が無いのに熱っぽく感じたり、手や足が火照ったり、のぼせ、いらいら、不眠になったりします。過労や睡眠不足、ストレスなどは、津液を過剰に消耗するため、陰虚を引き起こす原因になりやすくなります。

陰虚改善のためには、過度の活動による過労を避けて、夜は十分な睡眠をとるようにします。

治療は、地黄、天門冬、麦門冬、亀板、鼈甲、沙参(浜防風)などの滋潤、栄養、鎮静などの作用をもつ滋陰薬を、併せて清熱薬(冷やす薬)を併用するには、知母、黄柏、地骨皮、牡丹皮などを用います。

方剤として知柏地黄丸、六味地黄丸十三物黄芩湯などを用います。



医療法人和漢全人会
花月クリニック
日本東洋医学会 専門医
医学博士
和之

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



医療法人社団和漢全人会花月クリニック