



祥王堂

健康通信 NO.24

はじめに東日本大震災で被災された方に心よりお見舞い申し上げます。震災の影響で心の乱れや不安、悩みなど呈しているところ、季節の変わり目、自律神経の調節が難しい時期ですし、心のケアが重要な課題になると思います。今回の祥王堂健康通信には漢方薬で心のケアをテーマにして微力ながらお役に立てれば幸いです。

漢方薬で心のケア

—自律神経失調症、睡眠障害—

東北地方を中心に未曾有の規模の大震災が起きたと同時に福島原発の事故が発生、さまざまなニュースや情報が交錯しているうちに、皆様の精神状態が恐怖と不安にさらされてしまいます。不眠・動悸・気分の落ち込みなどの不定愁訴が急増中です。これに対して、「心身一如」に基づく漢方薬の力を借りて、漢方薬で心の病を緩和し、心のケアを実施し、今の困難の境面を皆様と一緒に克服していきたいと思えます。患者様からよく聞かれた質問から回答させていただきます。同じようなお悩みをお持ちの方はご相談下さいませ。

(一)

問：テレビに映る震災の報道を見ると、動悸とめまいを始め、体がこわばるような感じ、動作や行動が鈍くなったり、たまに震えたりします。これは漢方でどう考えられますか？ どのような対応がありますか？

答：今回の震災は本当に誰もが経験したことのない空前の災害ですね。人々の心に強いショックを与えたに違いない。漢方医学には人間の「心」を五臓六腑の中で君主と据え、また西洋医学の循環器系の心臓と異なって、神明を司るという機能を持ちます。「神明」は精神、意識、思惟などを指し、心が精神思惟活動を主宰していると考えられます。今の訴えられた症状は漢方医学で「心身不寧」と認めます。「寧心安神」という治療法方を用い、漢方薬の牡蛎、竜骨、磁石、酸棗仁、白芍薬などの生薬、あるいは「柴胡加竜骨牡蠣湯」、「百合地黄湯」方剤も使用し、患者様の症状を緩和させる、また「医食同源」の思想によって食事のアドバイスも行います。(後記「医食同源」ご参照ください。)

NO.24号 発行日 平成23年3月24日

(三)

問：漢方医学では心の病に対する独特の認識があると聞きましたが、どのような考えですか？

答：四千年の歴史を持つ漢方医学にはたくさんの先人達の積み重ねた叡智と経験があります。心の病に対して、「心」以外は「肝」にも密接な関係があります。肝が情志、情緒などの精神活動を司ると認識しました。心と肝の異常について精神活動は興奮型と抑うつ型に分けられます。抑うつの場合では、気分が抑うつし、孤独で楽しくない、憂鬱、悲しみ、心配、ため息、ぼんやりする。時に、悲傷して泣くなどを生じます。一方興奮型では、イライラ感、怒りっぽい、不眠、夢をよく見る、頭が張って痛む、ほてり、目の充血などを呈する。いずれにしても、漢方医学が個人差を重視して、各型又は混合型に対して一人一人にぴったり合った生薬や方剤を工夫します。

① 心肝の興奮型を鎮静させる食材

イライラや自律神経の乱れなどが引き起こされた時には気持ちを落ち着かせる食物を積極的に摂りましょう。

有効な栄養素は、カルシウム・ビタミンB群・マグネシウム・ビタミンCです。

カルシウムを多く含む食材として小松菜、青梗菜、牡蠣、キクラゲ、レタス、バナナがお勧めです。たんぱく質と一緒に摂るとカルシウムの吸収率はアップします。

特にレタスには、カルシウム以外にラクッコピコリンという睡眠効果のある成分を含んでいます。百合根にも、精神安定やイライラを改善する多種のアルカロイドを含んでいて寝付きを良くするそうです。なかなか寝付けられない方はぜひお試しください。

② 抑うつ型には気分を高める食材

セロリ、春菊、紫蘇、三つ葉などの香味野菜、オレンジ、ライムなどの柑橘類は、「気」の巡りを良くし、「気」が体の上部に上がって熱を帯びている状態を取り除きます。

玉ねぎの辛味成分は「気」「血」の滞りを解消し、「気」を巡らせ、「肝」の高ぶりにより弱っている胃の働きを高めてくれます。「肝」が強くなりすぎると「脾」が弱まります。

「脾」は胃腸を含めた消化器全体を意味し、「脾」の働きを助けるには甘みのある食材を取り入れると良いでしょう。ただし甘みとは、百合根、米、山薬、バナナ、棗(なつめ)など野菜や果物の自然の甘みのことを指します。

最後になりますが、いつもご愛顧いただき、誠にありがとうございます。あらためて御礼申し上げます。今回ご紹介した症状等でお困りの方は、ご遠慮なくご相談ください。みなさまのつらい症状や不安を緩和する一助になればと心より願っております。くれぐれもみなさまどうぞお大事に。

(祥王堂薬局一同)

