



こころの時代の漢方治療

修琴堂大塚医院 渡辺賢治

2024年3月に奈良県主催の講演会で「こころの時代の漢方治療」というテーマで話をしてきました。

漢方では「心身一如」といって心の状態と体の状態は密接につながっていると考えて治療に当たります。

体の不調には心の不調が大きく関係していることが多く、逆に体の不調から心の不調を来す場合もあります。

漢方を受診する

こころの不調

こころの不調を覚えた時に、どこを受診するでしょうか？精神科はハードルが高い、と思われる方は多いのではないのでしょうか。そうした場合に心療内科を受診する人が多い

ようです。特にコロナが始まってから私の近所にも心療内科の診療所がかなり増えました。新型コロナの流行はこころの状態に大きな影響を及ぼしたものと思われま

す。実は漢方外来にも心の不調の方は多く来院されます。不眠、不安、動悸などの訴えで、その根底に心の不調があることを自覚している場合もありますし、まったく自覚していない場合もあります。

漢方外来の問診は推理小説です。今表れている症状がどういう背景で出てきたのか、大本を手繰っていき過程で、本人が気が付いていないストレスが浮き彫りにされることもあります。時系列を辿りながら、今出ている症状はいつからで、その前にもどのようなことがあったのか、というように、今ある不調の原因に行き着くまで根気強く問診をします。

心身一如

心身一如は心と体は不可分だということ考え方です。心の不調が身体症状に影響を及ぼす例としては、ストレス性胃炎などが代表です。仕事の負担が多く、寝不足などが続くとストレスが溜まって胃が痛くなります。その状態が長引くと胃潰瘍になることもありますから要注意です。そこまでいなくても、ストレスが身体に及ぼす影響は多

大で、様々な症状を起こします。これはよく知られていますが、逆もありま

す。過敏性腸症候群は心理的要因で下痢になります。通勤時に突然便意を催したらどうしよう、という恐怖から電車に乗るとパニック障害を起こすようになり、欠勤が続いているうちに休職した患者さんがいました。この場合には、原因は過敏性腸症候群なので、まずは身体症状を治すことで、心のゆとりができて、電車に乗るのも平気にな

りました。

心からのアプローチだけでなく、身体からのアプローチができるのが、漢方の強みです。心と体はお互いに影響し合っていて、さまざまに絡み合っているの

ストレスとは 切り離せない現代社会

本来は技術の進歩によって余剰な時間ができ、ゆとりある生活ができるはずですが、現実はその逆なのは皮肉なことです。ミヒヤエル・エンデの『モモ』という小説がありました。楽しく暮らしていた人々が、時間泥棒に時間を盗まれて、どんどん余裕のない生活になってしまい、モモが時間を取り戻す、という物語ですが、現代社会を風刺していますね。患者さんにはよく、デフォルト

未病漢方事始め

モードネットワークの話をしします。デフォルトモードネットワークは、ボーっとしているときや何も考えていないときに盛んに働く、脳のネットワークです。面白いことに、作業している時の消費エネルギーよりもはるかに多くのエネルギーを使っています。何をしているのかというと、脳が蓄積された情報を取捨選択して、整理整頓作業をしているのです。整理整頓に多大なエネルギーが必要だというのは、日常生活にもつながりますね。こうした整理整頓をしながら、これから起こるであろう出来事の展開をイメージしているのです。ひらめきが生まれるのもこのデフォルトモードネットワークが働いている時です。ニュートンが、本当にリングが落ちるのを見て万有引力を発見したかどうかは諸説ありますが、数々の発見をした1665年〜1666年は、ロンドンでペストが流行して、ケンブリッジ大学が閉鎖され、18カ月の期間、故郷で過ごした時期です。大学での業務に追われることなく、ゆっくりと物を考える時間があつたからこそ、数々の発見ができたのでしょう。

現代人は常に時間に追われているようです。電車に乗ってのんびりと外の景色を見る、などという光景は今ではあまり見られませんが、電車内のほとんどの人がスマホを見ています。情報を取ったり、マンガを読んだり、ゲームをしたり、と片時もぼーっとする時間がないようです。

これでは脳内の整理整頓ができません。それが積もり積もって心の不調を来してきます。意図的にぼーっとするのは難しい、という人もいると思います。そんな時にお勧めなのが、散歩をしながら四季の移りいを見ることがです。中には意識してサイクリングに行く研究者もいます。脳内の整理をして、新たな仕事のシミュレーションをする

ためには、必要な時間となります。

子供の心の不調

コロナ以降、特にお子さんの心の不調が増えているように思います。お子さんの心の不調の原因は、さまざまな体の不調を伴っていることが多く、それらを見抜くことが大切です。例えば立ちくらみがあつたり、

雨の日や生理前に頭痛があつて学校に行けないお子さんは水毒です。五苓散や当帰芍薬散でまずは水毒を取ります。虚弱ですぐにお腹を壊すような気虚のお子さんには、小建中湯や黄耆建中湯で対応します。生れ痛がひどいお子さんは瘀血なので桂枝茯苓丸などで対応

します。アトピーが辛くて学校に行けないお子さんはアトピーの治療をします。体が元気になるにしたがつて心が強くなって、学校に復帰する姿は何よりも医者冥利につきます。さらに、受験生には風邪予防で葛根湯や麻黄附子細辛湯を早めに服用することで、冬の受験シーズンを乗り切ってもらいます。今年も数多くの患者さんから、受験結果の良い報告を受け、こちらも本当に嬉しい限りです。

何より効いているのは「大塚医院の薬を飲んでいれば合格間違いなし」という暗示かもしれません。プラセボ効果も大事な治療法の1つです。



わたなべ けんじ
渡辺賢治

慶應義塾大学医学部卒。慶應義塾大学医学部内科、東海大学医学部免疫学教室に国内留学後、米国スタンフォード大学遺伝学教室に留学。帰国後北里研究所（現北里大学）東洋医学総合研究所、慶應義塾大学医学部漢方医学センター長、慶應義塾大学環境情報学部教授を経て、1931年に開設された漢方専門医院、修琴堂大塚医院院長に就任。横浜薬科大学学長補佐・特別招聘教授、神奈川県顧問、漢方産業化推進研究会代表理事、日本臨床漢方医会副理事長、WHO医学科学諮問委員、WHO伝統医学分類委員会共同議長等を兼ねる。1900年以来、西洋医学のみだった国際疾病分類の、第11改訂（2019年）に、伝統医療が初めて取り入れられたが、2005年からプロジェクトの共同議長として長年尽力。主な著書に『漢方医学 同病異治の哲学』（講談社学術文庫）、『未病図鑑』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）、『漢方で感染症からカラダを守る』（ブクマン社）など。