

夏バテの漢方治療

新しい夏バテの考え方と 本治としての半夏白朮天麻湯の重要性

つちうら東口クリニック 院長 川嶋 浩一郎

漢方は気象医学

東洋医学における病因を大別すると、気象現象が身体に影響する外因、感情が身体に影響する内因、日常生活の食事、房事、外傷などが身体に影響する不内外因の3つしかありません。これらの病因ストレスと、人体の抗ストレス反応と、薬物などの治療手段と、生活改善の方法(養生)とを、全て陰陽五行説の拮抗と循環のバランスシステムによって結びつけて、心身と生活の全てにバランスのとれた究極の健康をめざそうとするのが東洋医学の本質的な考え方です。

東洋医学は、特に気象と人体の関係に詳しく、気候から受けるストレスに対しての治療や対処(養生)に長けた医学なので、四季の変化が大きい日本の気候風土においては、極めて有効な治療手段となります。

夏バテとは

日本の四季の中では、夏の湿気と暑さが最も耐え難いものようです。徒然草にも家の造りは夏を基本とするのがよいとあり、昔から日本人は高温多湿環境をいかに凌ぐかを念頭にして生活上の様々な工夫を重ねてきた歴史があります。

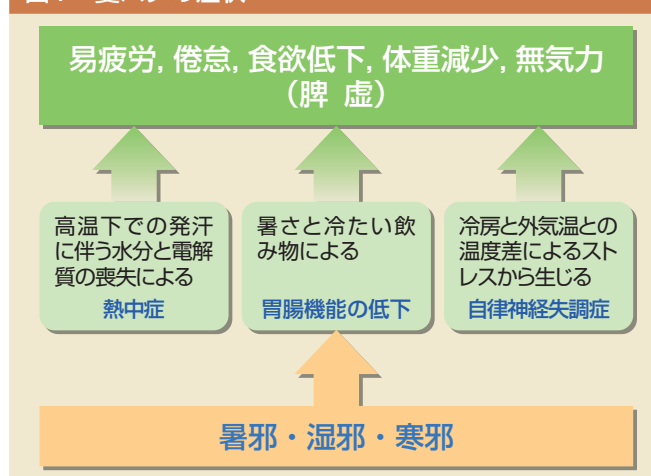
夏バテは、医学書院の医学大辞典¹⁾によれば、「夏負け」の項に、夏バテ、暑気あたりと同義語で、「夏期の高温多湿のために起きる易疲労、倦怠、食欲低下、体重減少などといった不快な身体症状をいう」とあります。夏負けは昔から使われて季語にもなっている言葉であり、暑気あたりと同様に、熱中症など暑さによる体調不良を表しますが、夏バテは新しい言葉で、夏負けに冷房や冷蔵庫による寒冷ストレスなど夏期の疲労要因を広く含んで使われています(図1)。

東洋医学的に見た夏バテの本質は脾虚

東洋医学では気象ストレスを六淫(風邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪、火邪)と言いますが、夏バテは主に暑邪と湿邪によって生じた体調不良で、現代の夏バテには冷房などによる寒邪も加わっています。

夏バテの主要症状である疲労倦怠、食欲不振、無気力、発汗過多の全てに共通する原因は脾虚です。脾虚によって気虚を生じて無気力、発汗過多となり、水血が巡らなくなって「脾は湿を惡む」とあるように、湿邪が強く影響するようになる四季の土用の頃に、だるさやめまいを生じやすくなります。特に湿邪の影響が前面に出てくる梅雨には、体のだるさを強く感じて低気圧や前線の通過と共にだるさが凝りや痛みに変化します。夏に向かって気温が上昇すると水分摂取量が増して胃腸が冷えるので、脾虚が更に悪化して、完璧な夏バテ状態に陥るのだと考えられます。

図1：夏バテの症状



新たな考え方による夏バテの標治と本治

夏バテは、夏の暑さと湿気による体調不良ですが、私は、張仲景が傷寒論で提唱した傷寒の病気の流れのように、夏バテにも初期から末期に至る3つの段階があると考えます(図2)。

始まりは、五月の連休が明けて立夏を過ぎた頃から生じる五月病です。つまり**気力や精神力がバテる「心の夏バテ」**です。春先からの三寒四温と呼ばれる変動の大きな気温の上昇と、五月の嵐と呼ばれる4月下旬から五月上旬の重なる前線の通過で、次第に体にだるさを感じるようになります。元々脾胃の虚弱体質のある人は気虚でもあるので、このだるさによって気力が益々低下し、意欲を失い、五月病に象徴される無気力状態に陥ってしまうのです。

心の夏バテは肉体を流れる気を充実させれば良くなると考えて、補気を標治、補脾を本治とした標本同治を行います。補気と補脾を併せ持つ補中益気湯単剤だったり、気剤は香蘇散などを用い、補脾は、わずかでも冷え症を伴えば半夏白朮天麻湯、冷えが目立たなければ四君子湯や六君子湯や補中益気湯などを併用します。脾胃のエキス剤には、同じ処方名でも健脾作用の蒼朮製剤と補脾作用の白朮製剤があり、燥湿という点では蒼朮が優れ、補脾という点では白朮が優れています。夏バテで補脾作用を強く求める場合は白朮製剤を多用します。

次の段階の夏バテは四肢が重だるくなる「身体(表証)の夏バテ」で、夏至の頃から目立つようになります。梅雨の湿邪が筋肉に停滞するので、手足が真っ先に重だるくなり、次第に全身に及びます。特に女性は、排卵から月経前までは黄体ホルモンのために体が潤ってむくみやすくなるので、男性以上に湿気の影響を受けやすくなります。

「湿は脾胃を傷める」というように、梅雨に後天の元気を宿す脾胃が弱ると、気力が萎え、疲れやすく、雨が降ると特に体がだるく、食後の水穀の負担によって眠けが強くなり、夏バテが悪化します。特に日本は、四方を海に囲まれた海洋国で湿度が高く水がおいしい気候風土ですから、脾胃の弱い人が増える

要因が多いのです。

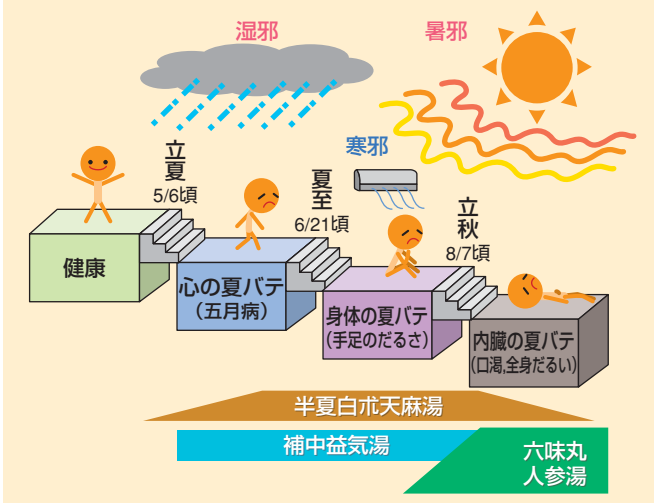
治療は、前述した補脾の処方を本治とし、体表の湿邪をさばく防已黄耆湯を標治として併用します。他に黄耆剤や薏苡仁を含む処方や、桂枝加苓朮附湯、桂枝茯苓丸、当帰芍薬散など、水血の代謝を促す処方を併用する場合があります。

夏バテの最終段階は「内臓(裏証)の夏バテ」です。本格的な夏を迎えた立秋の頃から目立つのですが、冷たいものを摂りすぎて体の芯を冷やして、腎陰虚「口渴、五心煩熱、寝汗、不眠」の六味丸証になったり、下痢が止まらなくなって人參湯証を呈したりします。腎陰虚は小児に多いのですが、そのイメージは、長くプールに入って体を冷やした直後に全身が暑く火照って咽が渇くのと同じ状態です。

腎陰虚になると火照って咽が渇くので、益々冷たいものを口にして体の芯を冷やし切ってしまい、難治性の下痢が続くようになり、脾腎両虚となって後天の元気も先天の元気も動かなくなり、自力での夏バテ回復が難しくなり、傷寒論の厥陰病のような状態に陥ります。

夏バテの初期のうちに、半夏白朮天麻湯に代表されるような、利水作用を併せ持った補脾剤を主剤として後天の元気を養う

図2：夏バテの3段階



表：夏バテの処方

処方名	構成生薬	用途
補中益気湯	人参・ 白朮 各4.0；黄耆・当帰各3.0；柴胡・陳皮・大棗・乾生姜各2.0；甘草1.5；升麻1.0	脾胃を補う
四君子湯	人参・ 白朮 ・ 茯苓 各3.0；大棗2.0；甘草・乾生姜各1.5	脾胃を補う
六君子湯	半夏・人参・ 白朮 ・ 茯苓 各4.0；陳皮・大棗各2.0；甘草・乾生姜各1.5	脾胃を補う
人參湯	人参・甘草・ 白朮 各3.0；乾姜2.0～3.0	脾胃を補う
啓脾湯	白朮 ・ 茯苓 各4.0；人参・蓮肉・山薬各3.0；山査子・陳皮・ 沢瀉 各2.0；甘草1.0	脾胃を補う
加味帰脾湯	黄耆・人参・ 白朮 ・ 茯苓 ・柴胡・酸棗仁・竜眼肉各3；当帰・大棗・遠志・牡丹皮・梔子各2；乾生姜1.5；木香・甘草各2	脾胃を補う
半夏白朮天麻湯	茯苓 ・ 白朮 ・ 蒼朮 ・半夏・陳皮各3.0；生姜・ <u>天麻</u> ・神麴各2.0；黄耆・ 沢瀉 ・麦芽・人参各1.5；黄柏・乾姜各1.0	脾胃を補う +全身の利水
清暑益気湯	人参・ 白朮 ・麦門冬・当帰・黄耆各3・陳皮・甘草・五味子・黄柏各2	脾胃を補う+津液を潤す*

*：止汗作用の白朮と反対の発汗作用のある蒼朮を配合した製剤があるので注意

ことを心掛け、少しでも発汗過多や筋肉の湿邪を見たら、肺気虚と考えて黄耆剤を考慮し、体の熱感を感じたら腎陰虚の有無を配慮し、脾胃の虚寒状態に陥らないような食事や生活(養生)を指導し、必要に応じて補陽の漢方処方を考慮するというのが、当院の夏バテの治療です(図2)。

当院での半夏白朮天麻湯の年間使用状況と気候の変化

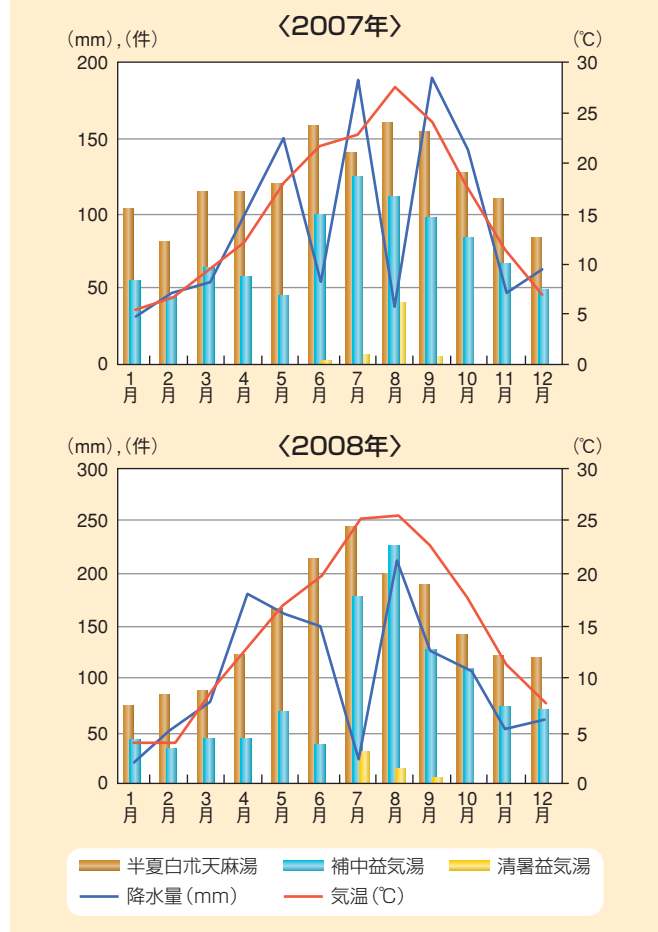
当院の過去2年間の半夏白朮天麻湯と清暑益気湯と補中益気湯の使用実人数と茨城県土浦市の気温と降水量の推移をグラフにしてみました。どの処方も気温の推移に一致して使用件数が変化していましたが、益気湯類よりも半夏白朮天麻湯の証と判断した人が多いことがわかります(図3)。

生薬構成から見た現代の夏バテの本治として適した処方半夏白朮天麻湯

脾胃を補う漢方エキス処方としては、補中益気湯を代表として、四君子湯、六君子湯、人參湯、啓脾湯、加味帰脾湯など様々な処方がありますが、**表**のように利水作用の生薬に注目すると、全身の利水作用を併せ持つ処方としては半夏白朮天麻湯しかありません。

半夏白朮天麻湯の生薬構成を考えると、六君子湯から大棗

図3：漢方処方件数と土浦市の気象データ²⁾



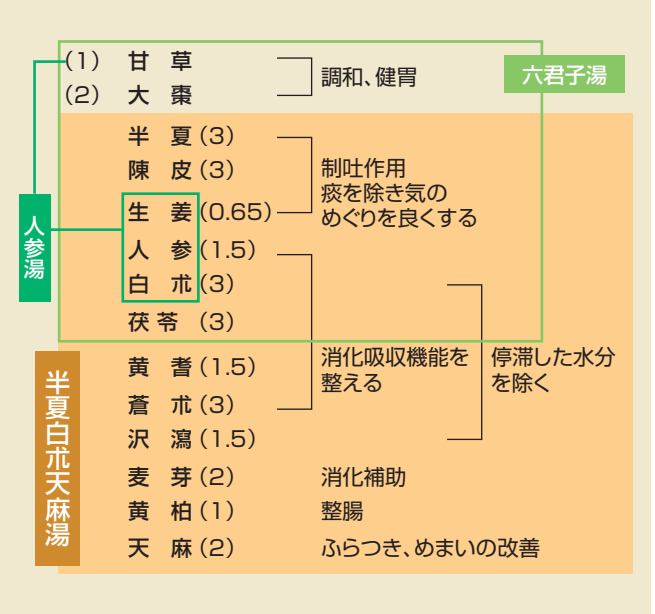
と甘草を除いて生姜を増量し、更に乾姜を加えて脾胃を温め、神麴・麦芽・黄柏で胃腸の消化を助け、人参十黄耆十天麻で補気熄風して頭痛や四肢の疼痛や知覚異常(だるさ)を改善し、天麻十沢瀉が、茯苓十白朮の利水作用をさらに増強して、頭頸部や内耳の水毒をとり内リンパ水腫などの水分代謝を改善して、上半身の方に強く働かせるという構成になっています。さらに、水分貯留を起こす甘草がないために、偽性アルドステロン症を心配することもない点で利水効果が一段と高まる処方になっています。人參湯から甘草を除いた生薬構成も含まれているので、腹冷えから生じる下痢・軟便にも有効です(図4)。

夏バテの代表的繁用処方としては、清暑益気湯が有名ですが、この処方の生薬構成を考えると、人参・白朮・麦門冬・当帰・黄耆各3g、陳皮・甘草・五味子・黄柏各2gで、利水剤が白朮のみで、水分を蓄える甘草も含まれ、温補剤としては当帰があるのみで、汗を止めて津液を潤し胃腸を元気にするという生薬構成ですから、古来の夏負け、暑気あたり、熱中症に適した処方と言えます。

ところで、実際に日本で流通している清暑益気湯のエキス剤は原典の白朮(甘苦温)の代わりに蒼朮(辛苦温・麻黄と同じ薬味)が用いられています。補中益気湯も止汗作用のある白朮でなく、発汗作用のある蒼朮を使っている製剤の方が多く出回っています。**表**に挙げた処方の全てが原典では白朮なのですが、江戸時代に起こった白朮を蒼朮に置き換えるという考え方によって、日本独自の蒼朮製剤と原典のままの白朮製剤が誕生しました。蒼朮はその当時の気候風土の賜ですが、冷房などで生活環境を自由に変えることのできる現代社会においては、蒼朮と白朮を使い分けなければ正確な治療ができません。夏バテの場合は止汗作用のある白朮を多用しますが、当院でも発汗状況や胃の湿熱の状況に応じて使い分けています。

現代社会の日本の高温多湿環境では、ペットボトルを常に持ち歩き、冷房や冷蔵庫が身近にある状況なので、半夏白朮天麻湯の適している人が多いのです。

図4：半夏白朮天麻湯の生薬構成³⁾



原典から見直した半夏白朮天麻湯の証について

医学書院の医学大辞典¹⁾には「目標:比較的体力の低下した胃腸虚弱な人が、冷え症で、持続性のあまり激しくない頭痛、頭重感、めまいなどを訴える場合に用いる。特に、悪心、嘔吐、食欲不振を伴う場合や下肢が冷え、心窩部に振水音を認める場合に用いる。」とあり、夏バテをイメージし難い内容です。

原典の脾胃論⁴⁾には、「素より脾胃の証有り、時に煩燥を顕し、…寒気の為に佛鬱せられ悶乱大いに作す、…復た吐逆を添えて食停むる能わず、痰唾稠黏し、湧出して止まず、眼黒く頭旋り、悪心煩悶す、…心神顛倒し…目敢えて開かず、風雲の中に在るが如し、頭苦痛して裂けるが如し、身重きこと山の如し、四肢厥冷し、安臥することを得ず、…胃の氣已に損じ、…重ねて其の胃を虚し、痰厥して頭痛と作す。半夏白朮天麻湯を製して之を主りて癒ゆ。」と書かれています。

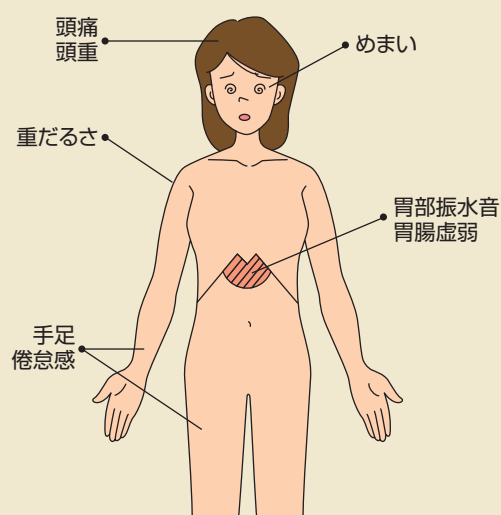
つまり、元々脾胃の虚弱体質のある人が、時々体調不良を訴え、冬や冷房などの寒冷刺激でさらに大いに悪化し、食事を全て嘔吐して、唾液や痰が流れるように出て、視界が暗く回転性のめまいで、むかむかして苦しみ、立っていられず、目も開けられず、体がふわふわと宙を舞うようで、頭が割れそうに痛むこともあり、全身が山のように重だるく、手足が冷えて安眠できない、胃が弱いところに更に胃を弱めたために、手足が冷えて人事不省になって頭痛を生じた者に、半夏白朮天麻湯を作ったらぴったりと治ったと書かれています。

増広医方口訣集⁵⁾では「痰厥の頭痛、眩暈する者、之を主る」とありますが、療治経験筆記⁶⁾には「食後胸熱悶、手足倦怠、頭重睡眠せんと欲するを治す、神効あり」とあります。前者のように頭痛やめまいの処方という認識が一般的ですが、原典にあるように脾虚が背景にあることを考慮すれば、後者の使い方の方が実用的ではないでしょうか。つまり、手足の倦怠感や重だるさ、食後や午後の眠気、頭重感などが日頃からあり、時にメニエールのような発作性の頭痛やめまいを起こすという人に神効がある処方なのです。益田総子先生の著書「やっぱり劇的、漢方薬」⁷⁾でも、私の好きな劇的に効く不思議な薬として、頭痛やめまいよりも、療治経験筆記に近い適応で多く処方しておられました。当院での経験からも、頭痛やめまいは年に1回あるかないかくらいでもかまわないようです。

生薬構成と原典を併せて考えると、この処方の本質的な証は、日頃から脾胃の虚弱体質と水毒体質とを併せ持つ人で、低気圧や前線や冷房などの寒気が加わって益々脾胃が衰弱して、頭痛やめまいを発症したり、手足の重だるさや疼痛を悪化させたりしやすいという病態を目標としていることがわかります(図5)。

戸外の高温多湿環境と室内の冷房(寒気)との狭間で、暑邪と湿邪と寒気が胃腸虚弱を悪化させ、だるくなって気力体力を消耗している病態が、現代社会の夏バテの特徴であるならば、半夏白朮天麻湯は夏バテの本治として最もふさわしい処方と言えるのではないのでしょうか。

図5：半夏白朮天麻湯の病態⁸⁾



< 背景 > 元々ある胃腸虚弱体質

+

発作性の頭痛・めまい
(頭痛・めまいは年1回ある程度)

手足倦怠感, 重だるさ,
食後・午後の眠気, 頭重感

手足の冷え

【参考文献】

- 1) 伊藤正男・井村裕夫・高久史郎,「医学大辞典」,医学書院,東京,2009
- 2) 気象庁・気象統計情報サイト
<http://www.data.jma.go.jp/oddb/stats/etrn/index.php>
- 3) 安井廣迪,「臨床応用漢方処方ガイド」,コーリン,東京,2004(一部改変)
- 4) 李東垣,「脾胃論」,1249

- 5) 長沢道寿,「増広医方口訣集」,1681
- 6) 津田玄仙,「療治経験筆記」,1793
- 7) 益田総子,「やっぱり劇的、漢方薬」,同時代社,東京,1993
- 8) 高山宏世,「腹証図解漢方常用処方解説(45版)」,日本漢方振興会漢方三考塾,東京,2009(一部改変)