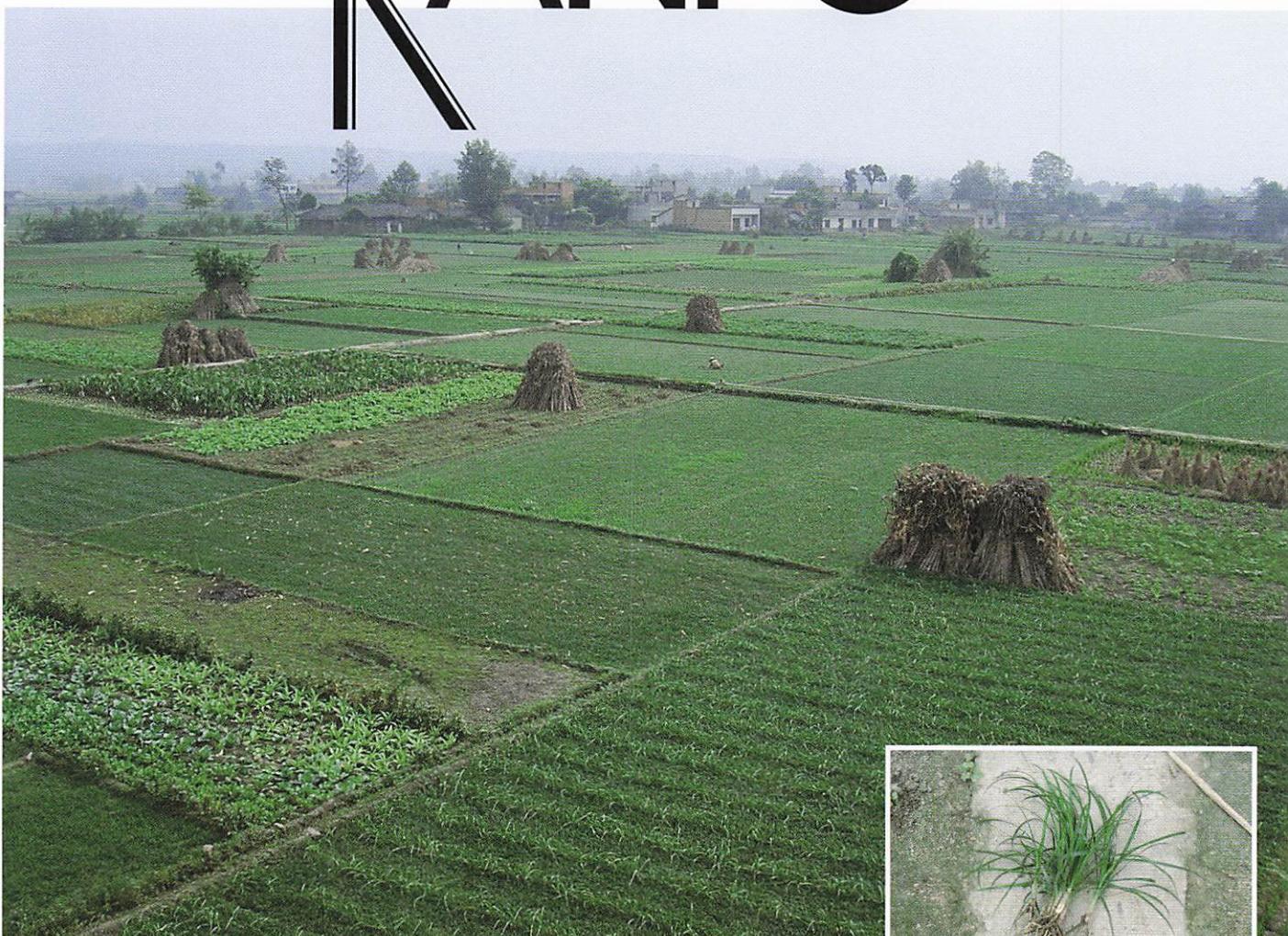


2024
1号

MEDICAL KANPO



綿陽花園鎮（中国・四川省）



麦門冬

特集

子どもの心の健康をサポートする漢方医学

Contents

特集

**子どもの心の健康をサポートする
漢方医学**

川嶋 浩一郎 1

症例報告

**■ペインクリニックにおける
痛みの漢方治療**

—越婢加朮湯と薏苡仁湯を活用して—

赤澤 訓 5

**■更年期障害や月経前症候群(PMS)
に対して加味逍遙散が著効した5症例**

金 雅子 7

表紙 綿陽花園鎮(中国・四川省)

麦門冬

有名な「三国志」の時代に「蜀」の国であった現在の四川省。豊かな水と肥沃な土地に恵まれ、漢方薬草などの生産量は中国一である。

綿陽花園鎮では、広大な敷地に麦門冬が栽培されている。

本誌記載内容は、執筆者の原著に基づいており、内容の一部に医療用漢方製剤の承認外の記載が含まれている場合があります。医療用漢方製剤の使用にあたっては、各製剤の最新の電子化された添付文書をご覧ください。

子どもの心の健康をサポートする漢方医学

つちうら東口クリニック(茨城県) 日本小児東洋医学会理事 川嶋 浩一郎



【はじめに】

1992年の国民生活白書で「少子社会の到来」が広く認識され、少子高齢化社会と言われて30年が経過し、昨年の令和5年4月、ようやく国が「こども家庭庁」を発足させ、本腰を入れて少子化対策に乗り出しました。

1980年に「詰め込み教育」知識量偏重型から「ゆとり教育」経験重視型の教育方針に改定され、2010年(平成22年)までの30年間実施されましたが、学力低下が指摘されて、その後の教育方針が見直されました。

この数十年間に様々な教育への模索があり、子どもへの関心が高まっていますが、文部科学省が昨年10月に公表した調査結果からは、いじめや不登校の問題が増加しつつあり、ここ10年間は不登校児童生徒数が毎年増加し(図1)、学年別不登校児童生徒数も学年が上がる毎に増加しています(図2)。

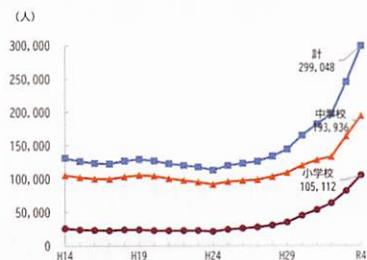


図1. 不登校児童生徒数の推移

<https://reseed.resemom.jp/article/2023/10/05/7358.html>

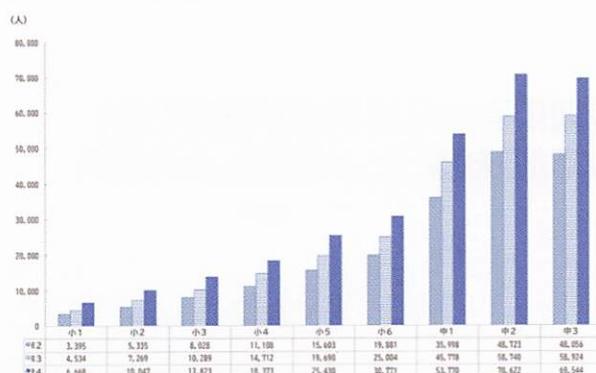


図2. 学年別不登校児童生徒数

<https://reseed.resemom.jp/article/img/2023/10/05/7358/24832.html>

子どもの成長にとって教育が必要なことは誰も異論のないところですが、このような文科省の統計資料から推測されるることは、子どもの心の健康と心のレジリエンスが十分に育たないまま成長している子が増えているのか、または、子どもの心の成長を凌駕するような強いストレス社会が、学校や親社会、世界中に広がっているからか、その両方だろうと思います。

心が健康でレジリエンスが十分にあれば、様々なストレスを

成長の糧としてポジティブに受け取ることができるので、ストレスによって更に心が逞しく成長するはずですから、子どもの心の健康を最優先に考える教育こそが最も大切だと思います。

日頃から不登校の子たちを診療している小児科医の私は、漢方医学的発想を活用し、漢方治療を行うことによって、ストレスをストレスと思わず、心の成長の糧と思えるポジティブな心を育てることができ、子どもの心の健康をサポートできるのではないかと考えています。

【子どもの心の健康と「けがれ】

どんなに学業成績が良い子でも、子どもはちょっとしたきっかけで意欲を失い、不登校になってしまうことがあります。子どもは成長途上にある若木なので、ストレス環境に曝されると直ぐに枯れてしまいます。

心身共に成長しようとする「気」が削がれて枯れてしまうことを、日本の神道では「けがれ」と言います。人は誰でも日々の生活によって、次第に心身の疲れが蓄積して気力が続かなくなり、気が萎えて、気が枯れて、気力や意欲が低下していくので、この解決策として「みそぎ祓い」という神道の伝統文化が生まれました。

日本には、神社で毎年、夏越しの大祓、年越しの晦日の大祓を行い、また人の成長の節目毎に神社でお祓いを受けて、けがれた気を祓い清める風習があります。また神社の神々と一緒にとなって氣を盛り上げる「祭」の非日常性によって、日常生活で疲れた人の心身をリフレッシュしてきました。日本の神道は、「家門高く、生業豊かに」と日々の生活がずっと幸せに続きますようにと、人々の運気を盛り上げる弥栄を神々に祈願しています。つまり、まず気が枯れないように運気を盛り上げて、意欲や気力を高め続けることが最も大切だという日本人の価値観を連綿と培ってきたのです。

子どもの心の健康も、日々の生活のストレスによって気力が削がれて意欲が低下し「けがれ」することは、普通にあり得ることです。神社のお祓いやお祭りのように、ネガティブな気を祓って、ポジティブな気を補充しつづければ、心の健康を保てるのです。

【教育の二面性と陰陽論的発想】

子どもの意欲や好奇心、主体的な洞察力をさらに高めて持続させるためには、幅広い基礎知識や言語力を得る教育が必要です。そのためには教育基本法が制定され、義務教育が行われてきました。しかし、その主たる目的に対する意識が薄れて、知識や言語力を得ることばかりを重視した知識量偏重型教育になり、その弊害を経験しました。1980年に、これを否定した経験重視型の「ゆとり教育」が生まれたのですが、30年後に「ゆとり教育」による学力低下の弊害が認識され、再度軌道

修正されました。

漢方医学は、その背景に陰陽太極論があり、陰と陽は同じ量が存在し、循環し、バランスがとれて、はじめて健康な状態が保たれる考えますので、知識と経験のどちらも否定しない教育が、漢方医学的発想に基づいた教育と言えると思います。

【心の二面性と陰陽論的治療原則】

心にも知識教育に相応するマインドと、経験教育に相応するスピリットがあります。世界保健機構WHOは1948年に、健康を「身体的(physical)、精神的(mental)、社会的(social)に健全な状態」と定義しましたが、50年後の1998年、mentalの後にspiritualを加えて、スピリットも健全である必要があると理事会提案されました。

マインドとは自分の心のイメージを口述できる顕在意識であり、心理分析によって客観的にとらえる事ができる心なので、西洋医学の治療対象になっています。

スピリットは言葉で表現し難く、人の靈性spirituality、感性、気力、情感など、潜在意識とも呼ばれ、客観視が困難なので、西洋医学では普遍的な宗教性として、病院におけるスピリチュアルケアとして、介護の分野で取り入れられています。

漢方医学では、スピリットは顕在意識の心を動かす原動力であることから「気」と捉えて、治療対象として扱ってきました。

漢方医学における气血水は、陰陽太極論から見ると、気が陽で血水が陰であり、「陰は陽の母」という陰陽論の法則から、水を含む血によって気が生まれます。

また、漢方医学は「心身一如」という法則があり、心身は陰陽太極システム論によって相互に補い合う関係であり、具体的には「陰は陽の母、やがて育った陽が陰を統帥する」関係性が心身にも当てはまります。つまり、心身には「身体が心の母であり、育った心が身体を統帥し健全にする」という順序性があるので、心身の成長途上にある小児の心が病んだ場合は、心の母である身体を最優先で治療し元氣にする必要があると考えるのが漢方医学です。

さらに、西洋医学で心の病気を考える時は、心の「邪氣」である「ストレス」の軽減策を優先しますが、漢方医学で心の病的状態を考える時は、図3のように「正気」である心の「レジリエンス」と「邪氣」である心の「ストレス」とのバランスを考え、漢方医学のバイブルである傷寒論の「扶正去邪」の治療を念頭にして、正気が充実している間は西洋医学と同じように去邪の治療を優先しますが、病状が進行して気力・意欲を失い、正気が虚した気虚状態の時は、去邪よりも扶正を優先した補氣治療を行います。

虚証と実証は流動的な正気と邪気の相対バランス



図3. 病状の流れに連動した正気と邪気の相対バランス

【五行説・臓腑経絡説による気の生成と小児の特徴】

気の生成は、腎(泌尿生殖内分泌系)に宿る生命力や寿命としての先天の気に、脾胃(脾臍を含む消化器系)から吸収される水穀の気(水分栄養)と、肺から吸入される天空の気(空気)が三つ合わさって生成されると考えています(図4)。

つまり、気が不足

(気虚)して気力が低下したら、気を生成するために、まず美味しい食べ物(水穀)を食べて、きれいな空気を吸って、適度な運動で「気血水」の循環を良くすれば、心の気であるスピリットが改善していくということを意味しています。

健康な小児や婦女子、未成熟な心に共通する漢方医学の臓腑経絡的特徴に「二



図4. 寺澤捷年著
絵で見る和漢診療学
医学書院1996年より一部改変

余り三不足」があります(図5)。身体的には、肝(自律神経系)と心(循環系)が機能亢進して、脾(消化器系)、肺(呼吸免疫系)、腎(腎泌尿・内分泌系)が機能不足の状態にあり、漢方医学の五行色体表にある脾(水穀)肺(宗氣)腎(精氣)が不足するため「血」の生成が不足します。血は気の母であるため、気の生成も不足して、気血両虚の病態になりやすいので、小児の心身症は、初めから病状の根底に気虚、血虚が存在しているという前提で漢方治療を行います。

こどもや未成熟な心に 共通する漢方的特徴「二余り三不足」

身体的に

消化器、呼吸器、腎泌尿器が
弱い共通体質がある
脾の水穀の気十肺の宗氣十腎の
精氣:三不足⇒血の生成が不足
血は気の母: ⇒気の生成が不足

精神的に

(肝)怒りっぽく
(心)情緒不安定で
(脾)意欲が続かず
(肺)本能的欲望に流れやすく
(腎)夢や希望、志が続かない



図5. 子どもの漢方的特徴である「二余り三不足」

また精神面から見た「二余り三不足」の特徴は、肝氣(魂)が亢進して怒りっぽく、心気が暴走して情緒不安定になり、脾気が不足して意欲が続かず、肺氣の魄が不足して本能的欲望に流れやすく、腎氣不足で夢や希望、志が続かない状態です。

【五行説・臓腑経絡説を活用した心の漢方治療】

心にも五行の要素が内在されていて、図6にあるように心身を病的にする強いマイナス感情である五志があり、肝には怒り、心には喜び、脾には憂い、肺には悲しみ、腎には恐怖心が

配当されています。この五志は五味を用いることによって改善し、五味によって心身を元氣にするポジティブな感情である五神を育むことができます。

五味が身(五臓)と心(五神)を養い育てる 五臓(陰)を元気にすれば五神(陽)も元気になる

五臓(五味)	五志(体を壊す感情)	五神(体を元気にする感情)
肝木(酸)	怒	魂(審美的で崇高な感情)
・情緒不安、欲求不満、怒り	感情を支える勇猛心、忍耐力 こころの動き広さ強さ包容力に関連	
心火(苦)	喜	神(生成化育の開き、精神)
・動悸、健忘、感情失禁	精神の中枢、安心感、鎮定 こころの向上心に関連	
脾土(甘)	憂、思	意(神の音(声)を受ける心)
・心配性、意欲低下	生成化育しようとする意欲 こころの元気さ持続力に関連	
肺金(辛)	悲	魄(現実的で情欲な感情)
・気の消沈、気滯	意欲から生じた現実的欲望、情念 こころの情感、愛情に関連	
腎水(鹹)	恐、驚	志(心の目指す方向希望)
・精力、根気の減退	希望を支える心、やる気、根気 こころの成長、再生力、心の強さに関連	

図6. 漢方薬の五味が五志を治療し五神をサポート

具体的には、情緒が不安定で欲求不満や怒りがある場合は、肝気に働く柴胡剤や抑肝散(加陳皮半夏)を用いて、魂の勇猛心や忍耐力をサポートできます。動悸や健忘・感情失禁には、心気に働く甘麦大棗湯や苓桂甘棗湯などを用いて、神の向上心をサポートできます。科学的には、甘麦大棗湯がセロトニン神経やオキシトシン神経を賦活化し、抗ストレスホルモンであるコルチゾールの代謝を抑制します。心配性や意欲低下には、脾気に働く加味帰脾湯や人参製剤などの補脾剤を用いて、意欲をサポートできます。悲しみ胸が詰まり気滞する時は、肺気に働く半夏厚朴湯や辛温発表作用のある行気薬などによって、魄の情念をサポートできます。恐怖で根気が続かない場合には、補血補腎薬で腎気を補えば安心を得ることができます。夢や希望や志をサポートできます。

【子どもの心の健康をサポートする本治としての補気薬】

私は、小児の心の問題や慢性疾患に漢方薬を用いる場合、必ず標治(目前の困りごとに対する対症療法)と本治(漢方的原因療法)を考えた治療を行っています。まずは標治を優先しますが、軽症であれば本治だけで体調が良くなることもあります。基本は標本同治で、標治と本治のバランスを少しづつ切り替えながら治療を進めていきます。

子どもの漢方医学的特徴は「二余り三不足」による気血両虚なので、私の漢方治療の基本は気血双補が本治になりますが、小児では成人ほどの血虚・栄養不足は少ないと思います。

五臓の三不足の始まりに位置する「脾胃(消化器系)」を補気薬で補うと、食欲が出て、疲労倦怠感が解消されて、気血水の循環が良くなり、五臓が相互に補い合って、氣であるスピリットが充実してくる事が多いので、ストレスが解消されなくとも何とか登校できるようになります。

逆に気虚、つまりスピリット不足が残っていると、図7に列記したように西洋医学的な治療の効果が現れにくくなります。このような状況が認められたら、漢方の補気薬などの適用を考慮すべきだと思います。

臨床で気虚(心身症)を疑う時

睡眠薬の効かない不眠症
不安の解消
消化器薬が効かない消化器症状
補脾(補氣、行氣、降氣)
抗炎症剤の効かない頭痛
補氣、免疫調整
いつも風邪気味で治りが悪い
補陽、滋陰
鎮痛剤の効かない痛み
補血、行血薬、抗不安
休養しても疲れがとれない疲労
参考薬、去痰薬、抗不安剤など

図7. 気虚、スピリット不足が残っている病態

漢方薬の基本原則に、構成生薬の数が少ないほど、シャープに強く効いて、構成生薬が多いほど症状のカバー率は増えますが、効果の発現がやや遅くなる傾向があります。図8に補気剤の基本である四君子湯と、四君子湯に陳皮と半夏を追加した六君子湯の構成生薬の比較を示しました。さらに図9に気虚の症状である四君子湯の症状と代表的補気剤を並べてみました。

漢方医学はSpiritを気と捉えて治療対象 安心と気力のスイッチは胃腸の補脾と痰飲治療!

四君子湯(補脾利水)	六君子湯(補脾化痰)	など
補氣薬 人参 ^{上4} 白朮 ^{上4} 大棗 ^{上2} 甘草 ^{上1} 甘(苦温平)		
行気薬 (蒼朮 ^{中1}) 陳皮 ^{中2} 生姜 ^{中0.5} 辛(苦温)		
降氣薬 茯苓 ^{下4} (降氣鎮静、利水、胃内停水)	半夏 ^{下4} (降氣鎮咳、利痰、胃内停水)	

脾胃を中心に気虚、気鬱(滯)、気逆を治す漢方薬

西洋薬にも、よく似た作用のスルビリドがあるが副作用が強い

図8. 四君子湯と六君子湯の構成生薬と効能

気虚の症状と治療

気虚(気不足)の症状

無気力、倦怠感、息切れ、食欲不振 ⇒ 気血水全てに影響
気虚の治療: 补氣

生薬: 人参、黄耆、白朮、甘草

処方: 四君子湯類

四君子湯	六君子湯	補中益気湯	十全大補湯	人参養榮湯
補氣	補氣+行氣	補氣+升提	補氣+補血	補氣+補血+不安鎮静
無気力 疲労感	痰 胃もたれ 食欲不振	胃腸皮膚虛弱 微熱伴う疲労	胃腸皮膚虛弱 貧血(硬便)	胃腸虛弱 ストレス不眠

図9. 気虚の主症状と気虚に多用される四君子湯を含む処方と効果

【当院の小児への補気剤使用の実際】

当院では、子どもの心の健康をサポートする本治のために、基本となる補気剤である人参製剤として、四君子湯、六君子湯、補中益気湯を多用しています。

その年齢層別の使用件数(2006年11月から2023年10月までの17年間)を方剤毎にまとめて、四君子湯のエキス散剤と錠剤を図10に、六君子湯のエキス散剤を図11に、補中益気湯のエキス散剤と錠剤を図12に示します。

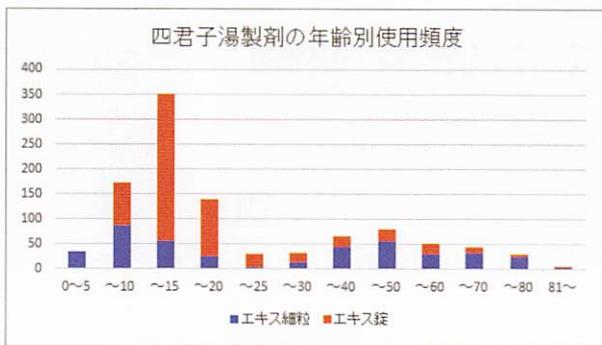


図10. 四君子湯の年齢別使用件数 ('06年11月～'23年10月)

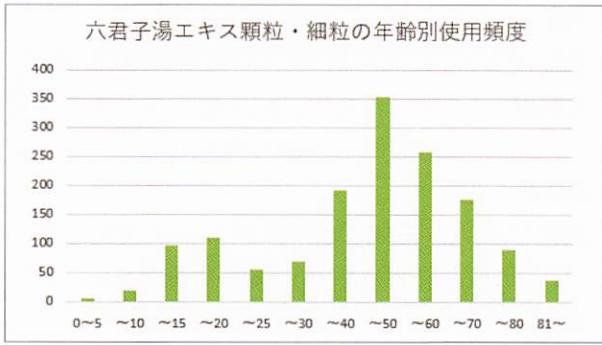


図11. 六君子湯の年齢別使用件数 ('06年11月～'23年10月)

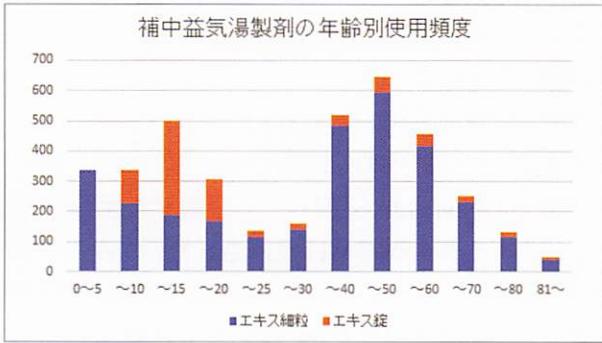


図12. 補中益気湯の年齢別使用件数 ('06年11月～'23年10月)

漢方薬はエキス散剤を基本としていますが、小児では漢方薬の味を嫌う傾向があるので、適宜エキス錠剤にした結果、エキス錠剤のある四君子湯と補中益気湯で、どちらも小児に多用されていました。補氣剤にエキス錠製剤があることが、小児漢方診療にとっての大きなメリットになっていました。

【心のレジリエンスは漢方医学の陰陽太極論を活用】

漢方薬で補氣しても心の健康を取り戻せない場合、ストレスを強く意識しすぎて、心が動けなくなっている場合があります。

漢方医学の太極論（図13）を学ぶと、ストレスは季節のように誰にでも巡ってきて、消長していることが分かります。太極觀によって冬のようなストレスの次には必ず春がやってくることを知るだけで（図14）、ものの見方、考え方方が広くなつた分だけ、ストレスが相対的に小さくなれば、図3に示したように、レジリエンスとストレスのバランスが逆転して、ストレスを超えられるようになっていきます。その経験の積み重ねによって、図15のようにストレス経験から真諦を得て上乗に至る向上心が生まれれば、レジリエンスが逞しくなって、社会に貢献し（功業を積み）したり、人に優しく（衆生済度）できる素晴らしい人に育つのだと思います。

漢方の背景にある東洋哲学の本質は
陰でも陽でもない、常に全体を等閑に見る太極觀

太極（樹木全体）



図13. 心のレジリエンスに役立つ太極觀の循環法則

陰陽循環を樹木の年輪のように
ポジティブに受け取れれば逞しく成長できる

陽: 昼春夏 (嬉しさ、楽しさ、楽、容易 外慈)
陰: 夜秋冬 (悲しさ、辛らさ、苦、困難 内修)

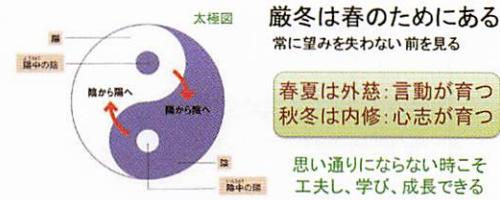


図14. 陰のストレスと陽のレジリエンスは同じだけ存在して循環する

気にやどる陰陽の働き

気は陽だから陽の働き(生成化育)が強く発揮されると元気になる

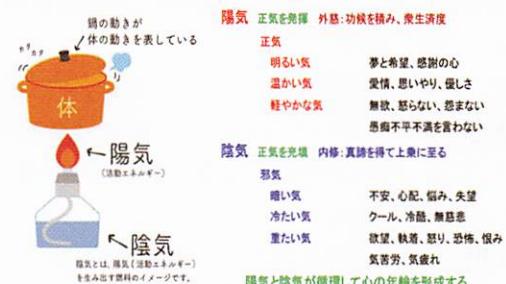


図15. 陰のストレスから学んだ真諦と向上心で陽のレジリエンスを発揮

【おわりに】

不登校などの子どもの心の問題に対する漢方治療において、スピリット不足に焦点を当てた補氣治療が大切であることを述べてきましたが、スピリットが充実しても登校できない子がいることも事実です。

そのような場合に、子どもの心のレジリエンスよりもストレスが強くて大きい場合があります。具体的には、家庭の両親の不和やネグレクトなどの養育環境であったりします。

また、ストレス自体はさほど強くなくても、子ども本人がストレスを強く思いすぎて捕らわれ続けている場合もあります。そのような場合は神経発達症の可能性も考えて、相応の対応を加える必要がありますが、補氣治療を止める必要はないと思います。

子どもの基本的な漢方体质に脾氣虚があるので、子どもの心の健康をサポートするために漢方医学は必須アイテムになると思います。