

漢方講座

ヴァインドラッグ

あがり浜薬局

漢方みず堂 漢方相談員

盛本 直也



木を見て森を見ず

枝葉の症状(木)に振り回されて根本(森)を見落としてしまう事。
漢方の処方選定では根本(主治)をいかに見つけて
アプローチできるかがポイントです。

そのために必要なことは

「コミュニケーション」

症状(木)・経過を確認⇒点を線で結ぶ⇒原因を聞き取る
⇒全体を把握する(森全体)

今回の目標

- 1) 標治(症状に合わせた選定)
体質を確認し漢方薬を選定する
- 1: 聞くべき体質
- 2: 体質から判断できること
- 3: 体質から選ぶ漢方薬
- 4: 間違っはいけない体質と漢方選定



2)本治

主治を確認し漢方選定する

1:五臓(肝・心・脾・肺・腎)

2:陰・陽

3:表・裏

4:熱・寒

八綱弁証の理解

3)なぜ人は病気になるのか、治るのか

聞くべき体質

- 疲れやすい・風邪ひきやすい・貧血気味・暑がり・寒がり・のぼせ冷え(手、足、腰)・ほてり(手、足)・汗かき・寝汗・無汗・(肩、首、背中)のコリ・肌(湿疹・乾燥・肌荒れ)・目の下のくま・あざ・頭痛・目の疲れ・耳鳴り(高い・低い)・水分(/日)・飲み物・食欲・便通・寝つき・良く夢を見る・生理周期・生理痛・性格

以上の内容を確認することで体質をチェックしていきます。

体質から判断できること

例：疲れやすい・風邪ひきやすい⇒気虚 貧血⇒陰虚

暑がり⇒熱(陰虚からくる熱) 寒がり⇒寒(腎陽虚)

耳鳴り⇒高い(ストレス・肝)突発性難聴など

低い(腎虚)高齢者に多い、聞こえずらいなど

視力低下・ドライアイ⇒肝 性格

動悸⇒心血虚

夢を見る⇒腎・心

生理周期⇒お血・血虚・気虚など

基礎体温からも体質は読めるので妊活時に有効

体質から選ぶ漢方薬

熱実・熱中・熱虚

中間証

寒実・寒中・寒虚



間違っはいけない漢方選定

証の取違によって真逆の作用が生じ症状の悪化、副作用発現が生じることがある。

例：冷え

手足の冷えで末端冷え性と訴える場合通常だと「寒」ととらえて

「温」の漢方薬を処方するが身体の中心は暑い場合には「熱」ととらえなければいけない。

この場合循環が悪く末端まで温められていないので循環を改善する漢方薬が必要となる。

例えば桂枝茯苓丸など理気か活血で行う。

実例をもとに漢方薬を選定！！

症例1：頭痛

一日中パソコンに向かって仕事をしているので慢性的な肩こりがありますが、ひどい時には頭が痛くなります。肩から首、頭皮まで凝っている感じです。病院で緊張型だといわれました。

漢方処方？

解説

原因：同じ姿勢を長時間維持するといった身体的な負担が肝気の流れを乱し頭痛を発生させている。

漢方：肝の高ぶりを沈める

柴胡加竜骨牡蛎湯

吐き気や咳（気逆）がある場合には半夏厚朴を用いる。

症例2：頭痛

33歳女性、身長150cm、体重45kg。暑がり、天気が悪くなる前になると頭痛がひどくなる。これから来る梅雨を考えると今から憂鬱で仕方がない。

性格：ストレスため込みやすい、周りが気になる。イライラしやすい。

痛み：ズキズキ・こめかみを締め付けられるような痛み

漢方処方：

漢方処方

加味逍遙散

気圧の変動で頭痛が出る場合

1: 自律神経系の乱れ

2: 水滞からくるむくみ(五苓散など)

水の流れ

口⇒胃(脾)⇒肺⇒全身⇒腎

症例3: 排尿痛・血尿

60歳女性、身長156cm、体重60kg、暑がり、味の濃い食べ物好み。お酒1週間に3回ほど。

症状: 1週間前から排尿時の痛みが始まる、病院を受診するが細菌性の膀胱炎ではないため特に薬は処方されず。血尿は検査のたびに毎回引っかかるが治療はしていない。

経過: 数か月前から母親の介護が始まり病院や施設の往復でほぼ毎日動き回っている。

漢方処方:

漢方処方

猪苓湯

基本的な処方になりますが症状(木)を取るだけの漢方薬になる。

本治(森)は別に原因がある。

症例4:慢性鼻炎

24歳女性、身長160cm、体重70kg、暑がり、お酒毎日500mm×5本甘いものが好き。便秘あり。仕事上のストレスが強くお酒や甘いもので現実逃避

症状:朝起きてくしゃみ、鼻水が滝のように出る。午前中このような症状が続き午後からは鼻が詰まる。これが毎日。病院でアレルギーの薬を数年のんできるが服用時は良いが飲まないとまた症状出る。

経過:今の仕事を始めて1年後あたりから症状が出始め現在3年目になる。症状がひどくなることはなく通年同じ。

漢方処方:

漢方処方

小青竜湯と辛夷清肺湯

朝起きてすぐに小青竜湯を服用し、午後からは辛夷清肺湯を服用する。朝の鼻水は改善されるが薬の効果が切れるころになるとまた出てくる。辛夷清肺湯ではつまりの改善は見られず1か月変化なし。

この場合には標治(木)では対応できず、二か月目から本治(森)に移行した。

症例5: 鼻・脳内・過度な緊張

55歳男性・身長165cm・体重60kg

1年前から鼻の中がグチュグチュアメーバがいる感じがする。脳内にも同じような感じがする。それが気持ち悪くてどうにかしてほしい。またプレゼン時に話ができないほど緊張がひどく仕事にならない。

病院では心療内科に行くように言われた。本人ショックを受けていた。

脳内異常なし。

漢方処方:

漢方薬：柴胡桂枝乾姜湯

服用開始1か月後から緊張感が取れた。プレゼンもうまく話せるようになってうれしい。

鼻と脳内のアメーバはまだ改善されず鼻の中にはんだこてを当てて

焼いている。

本治

漢方選定

森を見る

患者様とのコミュニケーションから得られた情報をもとに

根本的な原因を探り出す。そのことから主治である臓腑を特定しアプローチする。

症例3：排尿痛・血尿

竜胆瀉肝湯

竜胆瀉肝湯は痰湿熱・体内の熱を冷まし排泄する働きが期待できる。

結果：1か月後には症状も消え血尿も良くなっている。

急激なストレスから肝熱から心に熱が移り心熱となることにより痛みを伴う膀胱炎様症状が発生した。そこで本治(主治)としては心の熱をとることを優先する必要がある。その後ストレスからくる肝熱を沈めていく加味逍遙散に変更する。

症例4：慢性鼻炎

小青竜湯や辛夷清肺湯では改善が見られない場合本治(主治)にて体質改善を行う。この方の場合ストレスが強くビール・甘いものを好む傾向にあるため主治は肝鬱である。

今回は便秘もあるので肝鬱を改善する女神散または桃核承気湯を用いる。今回は生理痛も激しく不順もあるために桃核承気湯を用いたところ1か月後には朝の瀧のような鼻水もなくなり、その後つまりも改善された。それ以外に肝鬱が取れたことによりビールも甘いものもとることがなくなった。

漢方薬の面白さがここから見えます。

症例5：鼻炎・脳内・過度な緊張

普段から緊張が強く出ているため、この方はかなり気滞が強くなっている。その結果鼻の中や脳内の違和感が生じていると考え漢方薬で

「柴朴湯」を追加

半年後、鼻のアメーバはスポンと音がした感じがありその後出ていった（改善した）

1年後頭の中もすっきりして爽快感



精神神経科系疾患

自律神経失調症・慢性疲労（体力低下は消化器科疾患（p48）を参照）
喉の閉塞感・顔面神経麻痺・原因不明の痛み及び痺れ・その他精神神経系疾患

熱寒 実虚		方剂 分類	方剂	主治		鑑別	口訣（主治以外の症状）	
				臓腑関連	気血水等			
清熱・解毒剤	三黄瀉心湯			脾胃湿熱 肝胆湿熱 心火旺	血熱妄行 熱盛			黄連解毒湯の証で、尿量減少、便秘、炎症が顕著のもの ・肝鬱化火がある場合は、大柴胡湯 ・血瘀が顕著の場合は、桃核承気湯
				肝胆湿熱 心火旺 脾胃湿熱 膀胱湿熱	血熱妄行 熱盛			興奮状態、イライラ、顔面紅潮、動悸、目の充血、口苦、口内炎、胃痛、胸やけ、もやもや感、 高血圧傾向 ・肝血虚、上熱下寒がある場合は、温清飲
					表裏俱実 風熱壅盛			のぼせ、動悸、イライラ、太鼓腹、口渇、腹部膨満感、尿が濃い、むくみ、便秘、湿疹 ・肝鬱化火、痰湿がない場合は、大柴胡湯 ・血瘀が顕著、痰湿がない場合は、桃核承気湯
	竜胆瀉肝湯		肝胆実火 下焦肝経湿熱		イライラ、のぼせ、目の充血、口苦、口渇、排尿痛、残尿感、臭いのある黄色帯下、膈炎、陰部炎、 突発性難聴、手足の多汗 ・心腎不交、神経過敏の場合は、清心蓮子飲 ・生殖器症状はない、下焦湿熱が顕著の場合は、猪苓湯 ・肝鬱が顕著、痰湿、下痢がある場合は、柴苓湯			
	荊芥連翹湯		肝胆三焦風熱	鼻淵 耗血	内向的な性格、神経質、手足の脂汗、筋肉質、顔面が浅黒い、化膿しやすい、アレルギー傾向 ・肝脾不和、手足の冷えがある場合は、四逆散 ・肝鬱化火、驚悸がある場合は、柴胡加竜骨牡蠣湯 ・肝鬱化火が顕著の場合は、小柴胡湯			
活血化瘀剤	通導散		血瘀 氣滯	桃核承気湯の証で、便秘・氣滯が顕著のもの ・氣滯は軽度、太鼓腹の場合は、防風通聖散 ・肝鬱化火、血瘀が軽度の場合は、大柴胡湯				
	桃核承気湯		蓄血証	のぼせ、イライラ、ノイローゼ、 頭痛、めまい、 手足の冷え、 腰痛、 下血、 月経不調、 閉経、 子宮寒冷症、 流産、 産後血暈、 産後腹痛、 産後嘔吐、 産後下血、 産後尿閉、 産後便秘、 産後乳汁不調、 産後乳汁不通、 産後乳汁過多、 産後乳汁減少、 産後乳汁色黄、 産後乳汁色白、 産後乳汁色紫、 産後乳汁色黑、 産後乳汁色紅、 産後乳汁色淡、 産後乳汁色濃、 産後乳汁色臭、 産後乳汁色不臭、 産後乳汁色清、 産後乳汁色濁、 産後乳汁色滑、 産後乳汁色不滑、 産後乳汁色多、 産後乳汁色少、 産後乳汁色稠、 産後乳汁色稀、 産後乳汁色粘、 産後乳汁色不粘、 産後乳汁色干、 産後乳汁色不干、 産後乳汁色硬、 産後乳汁色不硬、 産後乳汁色軟、 産後乳汁色不軟、 産後乳汁色脆、 産後乳汁色不脆、 産後乳汁色易折、 産後乳汁色不易折、 産後乳汁色易碎、 産後乳汁色不易碎、 産後乳汁色易凝、 産後乳汁色不易凝、 産後乳汁色易化、 産後乳汁色不易化、 産後乳汁色易散、 産後乳汁色不易散、 産後乳汁色易聚、 産後乳汁色不易聚、 産後乳汁色易沉、 産後乳汁色不易沉、 産後乳汁色易浮、 産後乳汁色不易浮、 				

認知症

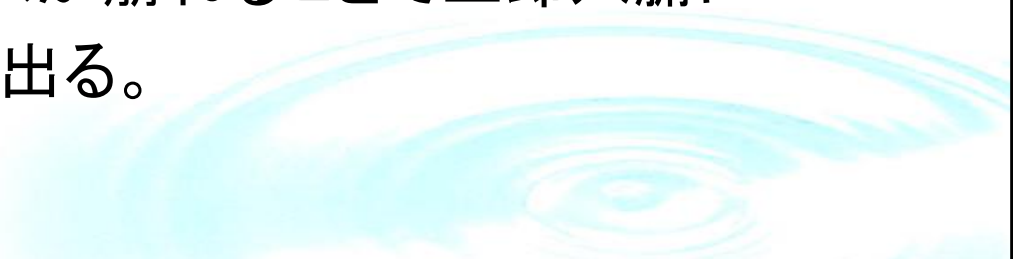
熱寒
実虚

のぼせ、イライラ、ノイローゼ

なぜ人は病気になるのか

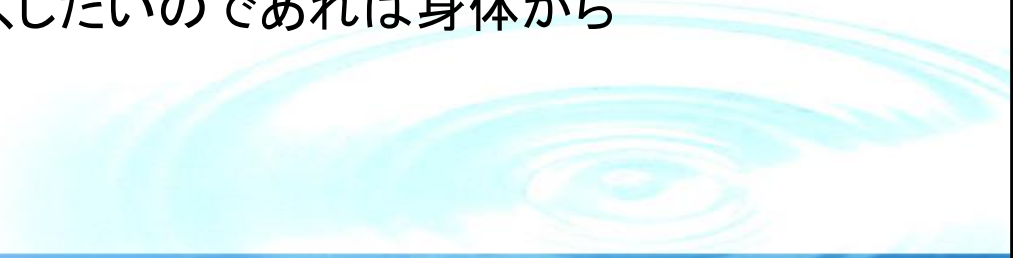
心・食・動・休・環の乱れで病気になる
(森の部分)

バランスが崩れることで五臓六腑に
影響が出る。



心身一如

「心と体は一つ」

- ・身体を良くしたいのであれば心から
 - ・心を良くしたいのであれば身体から
- 

まとめ

自店に相談に来られた患者様・お客様に対して適切にOTC薬や漢方薬、サプリメントを選び服用していただくためにはやはり「コミュニケーション」が必要不可欠です。

コミュニケーションとは「傾聴」聞くことが重要です。

得られた情報から病気の成り立ち、経過、改善方法をイメージしてアプローチすることです。

「人が薬になる」=かかりつけ薬剤師

ちゅーがるくすりやんど

インフォメーション

FM沖縄
毎週土曜日 AM10:30～11:00
放送中



沖縄セルフケア協会主催 / ヴァイランドラッグ協賛



マルシェでセルフケア

～気軽にできる冬の養生～

健康のための情報満載！
漢方や薬膳の知恵と
アロマ・ツボなど
気軽に取り入れられる
セルフケアを利用した
冬の養生などをご紹介
各30分・各500円



2月13日 (土) 西原劇場

西原町字小波津480 西原さわふじマルシェ内 (トイレ向かい)

講座内容 (各30分 / 1回500円 要申込)

10:00 / 12:40 ツボ講座

～足のむくみはツボでセルフケア～

10:40 / 13:20 アロマ講座

～アロマでできる感染症対策～

11:20 / 14:00 漢方講座

～漢方で考える正しい冷え対策～

12:00 / 14:40 ペット薬膳講座

～ペット薬膳のすすめ～



お申込は「イベント」の
各講座の詳細より
お申込下さい
*お電話でのお申込は
ご連絡下さい

ブース出店有！

- ・漢方無料相談
- ・ツボ治療 10分1000円
- ・アロマ作り
- ・薬膳おやつ

沖縄セルフケア協会 080-3229-8900 2021selfcare.okinawa@gmail.com