

みんなの健康ラジオ

『身体のバランスを整えて元気に過ごそう
漢方医学の基礎』

(2020年9月10日放送)

横浜市産婦人科医会

小菅医院・横浜朱雀漢方医学センター

草鹿砥 千絵

「気」「血」「水」の異常

「気」の異常：

気虚（ききょ）、気滞（きたい）、気逆（きぎやく）

「血」の異常：

血虚（けっきょ）、瘀血（おけつ）

「水」の異常：

水滞（すいたい）

「気」の異常

気虚：「気」が不足 身体と心のパワーが足りない状態

疲れやすい、だるい、声に張りが無い、目に力が無い、やる気が出ない、横になりたい、身体が冷える、風邪を引きやすい...

「補中益気湯」(ほちゅうえっきとう) 等

気滞：「気」がうまくめぐらずに滞っている状態

気持ち落ち込む、ため息が多い、喉が詰まる、お腹が張る...

「半夏厚朴湯」(はんげこうぼくとう) 等

気逆：「気」の働きが不安定になり、身体の上方に突き上がる状態

上半身、特に頭や顔ののぼせやほてり、ふわふわした眩暈や動悸、イライラする...

「苓桂朮甘湯」(りょうけいじゅつかんとう) 等

「血」の異常

血虚：「血」が不足している状態

青白い顔色、肌につやがなく乾燥気味、脱毛が多い、爪が傷付きやすい、目がかすむ...

「四物湯」（しもつとう）等

瘀血：「血」の巡りが悪く滞った状態

末端の冷え、下腹部痛、シミ、静脈瘤、月経痛や月経時の血塊、下腿の毛細血管の拡張...

「桂枝茯苓丸」（けいしぶくりょうがん）等

「水」の異常

水滯：「水」の巡りが悪く滞っている状態 身体の中で「水」の偏りがある状態

浮腫、頭痛、眩暈、排尿の異常...

「五苓散」（ごれいさん）等

漢方薬の選択

「気」「血」「水」の三要素は互いに影響し合っているため、症状も多彩となることが多い

「**血虚**」と「**水滞**」があれば「**当帰芍薬散**」

「**気虚**」と「**血虚**」があれば「**十全大補湯**」

身体全体のバランスを整えるために、その状態を正確に判断し、総合的に考えて漢方薬を選択する