

# クリニックレター 2019年2月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

## 複合剤としての漢方の魅力

冬はお日様が顔を出すのが遅く、朝起きが大変です。日の出が一年で一番遅いのは1月初旬の10日間くらいで今年は7時7分でした。これが、1月末には6時59分となり、2月下旬には6時半には明るくなります。一方、日の入りが一番遅いのは12月の上旬頃の16時48分ごろで、実は1月下旬の日の入りは17時27分、これは10月中旬と同じくらいなのです。2月に入ればすぐに立春、まだまだ寒い日も続きますが、季節は少しずつ春に向かっていきます。

先日、あるところで胃食道逆流症(GERD)についての講演を聴く機会がありました。GERDは近年急激に増加してきた病気で、胃の中の胃液や食べ物や胃酸が食道に逆流し、胸やけやげっぷなどの典型的な症状だけでなく、心臓の痛みと間違えられるような胸痛、嘔声(声がれ)、慢性の咳や喘息の原因となることが知られています。GERDの増加には、高齢化、肥満や高脂肪食の影響や、ピロリ菌除菌後の胃酸分泌の増加などがあげられますが、GERDを放置しておくことで、不眠や抑うつ感などが増悪して、QOL(生活の質)の低下につながることも指摘されています。GERDの西洋医学的な治療法としては、まずは胃酸の分泌を抑制することであり、このためにはH2受容体拮抗薬やプロトンポンプ阻害剤(PPI)が用いられます。特にPPIの胃酸分泌抑制作用は強力で、これを使うことで逆流性食道炎は8割方治療できると言われています。しかし、胃酸分泌を抑えることだけでいいのか?という、必ずしもそうではありません。GERDになりやすい方は、食道の運動能が落ちていたり、胃排出能(胃が蠕動運動をすることで胃にたまった胃液、食物などを十二指腸に送り出すこと)が低下していることが多く、これらはH2受容体拮抗薬やPPIでは改善することができないのです。

そこで漢方薬の登場となります。

GERDの治療の際によく用いられる漢方処方には、六君子湯(リククシツリ)、半夏厚朴湯(ハンガコウホクトウ)、茯苓飲合半夏厚朴湯(フクリョウインコウガクコウホクトウ)などがあります。この中で、今回は、茯苓飲合半夏厚朴湯についてお話しします。この処方文字通り、茯苓飲と半夏厚朴湯という二つの処方を合わせたものです。

茯苓飲は図1のように6つの生薬から構成されており、胃腸の働きが悪く、胃が張ったりげっぷや胸やけがある場合に用いられる処方です。一方半夏厚朴湯は「気分のふさがっているのを開く」作用があり、咽中炙癢(のどに焼肉の切れ端が引っ掛かったような感じ)や梅核気(梅の種がのどに引っ掛かる感じ)といわれるような咽喉頭違和感に用いられることが多く、現代医学的には、高齢者の誤嚥性肺炎の予防に効果があることが確かめられています。

図1. 茯苓飲の構成生薬

茯苓(フクリョウ)	} 胃腸の働きを改善して 胃液の停滞を防ぐ
白朮(ヒヤクジュツ)	
人參(ニンジン)	元気を補う
陳皮(チンピ)	} 気の巡りを良くして、抑 うつ感を改善する
枳実(シジツ)	
生姜(シヨウキョウ)	胃を温めて消化を良くする

図2. 半夏厚朴湯の構成生薬

半夏(ハンガ)	痰を去り咽喉の痞えをとる
茯苓・生姜	図1参照
厚朴(コウホク)	気の痞えをとり胃と腸を動かす
蘇葉(ソエツ)	気を巡らせ抑うつ感を改善する

すなわち、茯苓飲合半夏厚朴湯の中には、胃腸の働きを改善するだけでなく、元気を補ったり、気の巡りをよくしたり、お腹を温めたり、気鬱をはらしたりというように、一つの方剤で様々な効果を持つ生薬が配合されており、それによりQOLを改善させる効果を持っているのです。身体にあった漢方薬を飲み続けると、気がつかないうちに人生が豊かになる、そんなことも期待できるのが、漢方治療の大きな魅力の一つなのです。

## 知っておくと役に立つ“経穴(ツボ)”の知識-関元(カゲン)-

今回は、任脈(ニンマキ)という、体の中心を走る経絡上のツボを解説します。任脈とは、女性の妊娠と密接な関係があり、また、全身の調節を行うための大切なツボが多く存在します。中でも、関元は丹田(タンテン)とも呼ばれる部位で、部位は、臍下に三寸下がった部位をとります。関元は、ヒトの原気、すなわち、先天的な生命力を宿す部位と言われています。瞑想をおこなうときに丹田に意識を集中しますが、そのことにより最も心身が安定し、生命力を感じることができると言われています。この部位を温めたり灸をすることにより、精力減退、不眠症、高血圧症などを治療します。また、冷え性や、頻尿、月経痛などにも効果があるとされています。

## 2019年2月・3月の西本院長外来日程について

休診日: 2月 12(火) 3月 22(金) 23(土) 25(月) 26(火)

時間変更: 2月 21(木) 22(金) 28日(木) 3月 1(金)

詳しくは受付にてご確認ください。

## 武内医師の診療時間変更について

武内医師の診療時間が次のように変わります。

2019年3月まで: 木曜日の診療時間帯が短縮されます。土曜日は第2週のみとなります。2019年4月以降: 木曜日の診療時間帯が12時15分までとなり、土曜日の診察はなくなります。

患者様には大変ご不便をおかけしますが何卒ご了承ください。なお、1月より中井恭子医師(婦人科・東京女子医大卒業)が第4土曜日を担当しております。

お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようお願いいたします。駐車場の長時間のアイドリングもお控えください。

クリニックレターのバックナンバーはクリニックホームページでご覧いただけます。