

教えて！！漢方&鍼灸「息が苦しい」 そんな症状は漢方でよくなるかもしれないですよ。Vol.1」

附属東洋医学研究所
助教 岡林麻子

教えて！！漢方&鍼灸



“息が苦しい” そんな症状は漢方でよくなるかもしれないですよ。Vol.1

思い返せば令和2（2020）年から本格的にコロナ禍の生活に入り、2年が過ぎようとしています（改めて考えると長いですね、ほんと）。皆さん、色々なことを我慢し、努力し、耐え忍び、さまざまな情報に耳を傾け、身や気を削って生活してきたと思います。

私の外来では呼吸器内科ということもあり、「息が苦しい」という主訴で来院される方はもちろん多いのですが、特にコロナ禍に入って息苦しさを訴える患者さんが増えました。

そういう方に問診や検査を行っても異常がなく、アトピー咳嗽、気管支喘息、気胸、肺炎、心不全、肺塞栓、狭心症、心筋梗塞などは否定的となると、一般的に精神的なものと考えられます。またそういった方は息苦しいだけに留まらず、「胸や喉が詰まった（梅核気（ばいかくき））（咽中炙癭（いんちゅうしゃれん））←次回お話しします」「食欲が落ちた」「ガスがたまってお腹がはる」「夜眠りが浅い・眠れない」他にも動悸、げっぷ、空咳、便秘、頭痛、めまい、耳鳴り、倦怠感、無月経、嚥下困難、抜け毛といった症状も一緒に出ていることもあります。



東洋医学では気血水という考えがあり、気はエネルギーや気分、血は血液、水は血液以外のリンパ液や汗などの体液のことを指し、それぞれ不足したり、滞っていたり、上昇したりして、さまざまな不調を引き起こし、気血水を整えることで改善されていきます。「息が苦しい」は東洋医学では「気」のうちの主に「気鬱」という気分が滞った状態になります。先ほどの「息が苦しい」と一緒にでてくる症状も、概ね気鬱によってでてきたものと考えられるのです。コロナ禍でこのような方が増えたのは、感染回避・恐怖・対策から精神をすり減らして、ストレスに耐えることで気が滞ったことによると思われます。

これらの症状は行気薬または理気剤といった気の巡りをよくする生薬である厚朴（こうぼく）、枳実（きじつ）、香附子（こうぶし）、陳皮（ちんぴ）、蘇葉（そよう）、薄荷（はっか）などが入った漢方（例えば半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）など）を活用することで、気が整い、身体の諸々の症状も改善されることが多いです。身近で馴染みのあるものとして、陳皮＝みかんの皮、蘇葉＝紫蘇の葉、薄荷＝ミントがあり、いずれも爽やかな香りがあり気分をすっきりさせる効果があります。西洋のアロマセラピーでもオレンジやペパーミントはストレス軽減する作用があり、西洋と東洋では同じように植物から恩恵を受けている部分もあります。



個人個人に合った漢方を内服すると驚くほど体調がよくなりますが、合う漢方が見つからず、治療に難渋することも多々あります。医師は患者さんの症状はどこが原因なのか、体質や生活習慣を知り見極める必要がありますが、もちろん、患者さん自身の生活習慣は症状改善にとっても大切なのです。漢方治療の基本は養生（＝生活習慣）ですから、自分を見つめることは健康の要です。息が苦しい時は気持ちが落ちるような嫌な状況を避けたり、体を動かして気を巡らせたり、気がまぎれるようなことに励んだり、アロマやお茶、入浴剤などリラックスできる時間を作ったり・・・我慢しすぎず、無意識に行っている行動、そういったことも立派な養生です。

今回は「息が苦しい」 そんな症状は漢方でよくなるかもしれないですよ。Vol.2です。

