

## ストレスによる症状の治療

### ■西洋医学

抗うつ薬や抗不安薬、睡眠導入薬などを使い治療していきます。外来診療で最初に使います。



### ■東洋医学(漢方薬)

西洋薬とは違った切り口で症状の改善を目指します。時には、西洋薬を上回る効果が得られる場合もあります。症状が軽い場合、西洋薬の減量を目的としたときに有用です。

### ■心身医学

心療内科では、西洋医学、東洋医学、心理療法を選択しながら、主に身体症状の治療にあたっています。病期、病態によって治療法を選択していきます。



ストレス症状の改善で大切なことは、**症状が重いときにはまず休むことです。**そしてアドバイスをもらいながら、自身が自分の良いところ、足りない所に「気が付いて」って、ストレスに上手に対応できる技術を学んでいくことです。

## ストレスの症状で使用される漢方薬

### ■ストレスによって腹側に症状が出る場合

(柴胡+芍薬+甘草)

胃痛や腹直筋の緊張に**四逆散**、加えて胃の詰まり感(嘔気)や咳がひどい時に**大柴胡湯**。これらの処方を実証の人に有効です。

### ■ストレスによって背側に症状が出る場合

(柴胡+黄芩+桂枝)

肩こり、背部痛、虚証の人に**柴胡桂枝乾姜湯**、肩こり、眠りが浅い(怖い夢)、動悸、実証の人に**柴胡加竜骨牡蛎湯**が有効です。

### ■ストレスの症状が血の変動(生理、出産、更年期)に関する場合

(当帰剤を加味)

イライラが強い時には**加味逍遙散**、元気がない時には**補中益気湯**が有効です。

柴胡の花と根



根は生薬「柴胡(サイコ)」であり、いくつかの漢方処方において重要な役割を果たしています

# ストレス と 漢方薬

監修 / 平本 哲哉  
福岡病院 心療内科医長

今の社会、ストレスという言葉は日常的に使われていますが、その意味を理解するのは簡単なようで難しい……。寒冷、高温、細菌や花粉などの刺激は身体にとってストレスであり、肉親や親しい人の死、失恋などは心にとって大きなストレスとなります。

一方、まったくストレスのない世の中では身体と心が健康的に成長できなくなります。たとえば、小さい頃から全く細菌に接していないと正常な免疫反応が発達せずアレルギー疾患に罹患しやすくなり、外界に対するホルモン分泌反応もおかしくなります。また、「間違っただけをしようと叱られる」といった経験がないと心はきちんと成長できません。

さて、ストレスとは何でしょうか？

そして漢方医学的にはストレスをどのようにとらえ、どのような効果が期待できるのでしょうか？



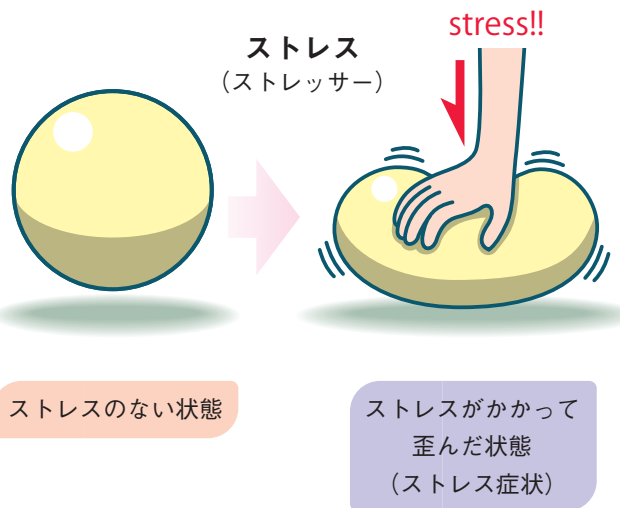
## ストレスとは？

ストレスという言葉は、1935年ハンス・セリエによって医学の分野で初めて使われ、私たち(身体と心)に加わる外からの刺激をすべてストレス、それによって生体に反応がおこることをストレス反応と提唱されました。



1997年ハンガリー発行「世界ストレス学会記念切手」

ストレスという言葉はなじみが薄いので、このパンフレットではわかりやすいようにストレス≒ストレスラーとして使います。



## ストレスと症状

ストレスは嫌なことも生じますが、身体と心の成長にとって必要なものでもあります。ストレスそのものが悪いものではなく、ストレスがたまり過ぎていること、また、たまっていることに「気が付かない」ことがストレス症状の原因です。身体が感じる「つらい」「胃が痛む」、心が感じる「悲しい」「嫌だなー」に気が付かずストレスを上手に処理できずにいると、脳や神経が緊張して不安や緊張、抑うつ、頭痛、胃痛といったストレス症状を引き起こします。受け身の人(周りが気になる人)、頑張ってしまう人、頭ばかりつかって考え過ぎる人はストレス症状に注意しましょう。

ストレスに抵抗できるような体力がある人は、お腹側に症状が出やすいようです。

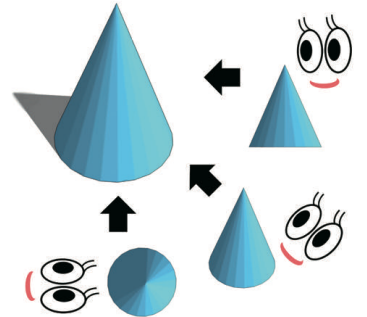


ストレスに対して受け身の対応が多い人、体力がない人は、肩や背中へのこりなど背中側に症状がでる傾向があります。

## ストレス社会における漢方薬の役割

この現代社会、多くの情報や複雑な人間関係が絡み合い、ストレスが生じやすく、ストレスを受けやすい状況になっています。過剰なストレスは体内で気(エネルギー)の停滞を導きストレス症状を引き起こします。この症状には、脳神経、性格・性質、行動といった要因もかわり、その病態は複雑で、その治療には東洋医学(漢方薬)を含め多くの視点が必要となります。

図のように、視点が変わると三角錐は三角に見えたり丸に見えたり、どこから見るかによって見る角度によって同じものでも違う姿に見えます。人の病気も同じで、頭痛という一つの症状でも西洋医学、東洋医学の視点ではその捉え方が変わってきます。



東洋医学は気(エネルギー)・血・水の動きを診ていることが特徴です。そして、漢方薬の処方を選択する場合には、問診や身体所見(脈診、腹診、舌診)より得た情報をもとに、気・血・水それぞれの過不足、停滞について判断し、処方を決定していきます。