

腰痛と漢方

監修／中永士師明先生

秋田大学 大学院医学系研究科 医学専攻 病態制御医学系 教授
秋田大学医学部附属病院 漢方外来 外来長

腰痛は、骨折、感染、腫瘍、内臓疾患などに起因する特殊なもの以外に、以下のような様々な原因で起こりません。

1) 静力学的腰痛症(姿勢性腰痛症)、2) 変形性脊椎症、3) 腰部椎間板症、4) 腰椎椎間板ヘルニア、5) 骨粗鬆症、6) 腰部脊柱管狭窄症、7) 腰椎分離・すべり症 など。腰痛の原因によって、また、急性期か慢性期かによって、一般的な治療の方法が異なります。

急性の腰痛で、骨折、感染、腫瘍などによるものは、西洋医学的治療を優先させます。また、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、腰椎分離・すべり症などは、重症になると手術が必要となることもあります。筋・筋膜炎腰痛症(いわゆるギックリ腰)では、仙腸関節炎を引き起こし非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)を必要とすることがありますが、漢方薬を頓用することもあります。

慢性の腰痛は、静力学的腰痛症、変形性脊椎症、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症などによるものが多いようですが、西洋医学的治療以外にも、広く漢方治療が行われています。

腰痛に使用される漢方薬

■ 腎虚(下半身の衰え)による場合

中高年の腰痛症や坐骨神経痛には、**八味丸**を使うことが多いです。その使用目標は口渇、口乾、夜間頻尿、冷え症などであり、ときに足底のほてり感があることがあります。急性期で体動により腰痛が悪化する場合は、**芍薬甘草湯**を併用(時間をずらして服用)します。冷えが強い場合は、**八味丸**に**附子末**を加える(増量する)こともあります。

下腿がむくんだり、しびれが強い場合は、**牛車腎気丸**を用います。

一方、冷えがなく、暑がりではほてりがある場合は、桂皮と附子を除いた**六味丸**にします。

胃腸虚弱で胃もたれがする場合は、**疎経活血湯**や**十全大補湯**の方がよいでしょう。それでも胃腸障害が起こるようであれば、**補中益気湯**や**桂枝加朮附湯**に変えて続けることで腰痛の改善をめざしたりもします。



腰痛に関連する漢方用語

【腎虚】腎気(泌尿器系と生殖系の2つの腎の機能)が低下すること。乏尿または多尿、精力減退、視力減退、腰以下の倦重などが現れる。

漢方薬は、症状のみならず患者さんの全身状態を診て処方されます。漢方薬のご使用にあたっては、お医者さんや薬剤師さんにご相談ください。

腰痛に使用される漢方薬

■ 瘀血による場合

桂枝茯苓丸を使うことが多いです。便秘はないか、あっても軽い場合が多く、肩こり、頭重、月経異常、更年期障害を伴うこともあります。

下肢痛を伴う場合は**疎経活血湯**の方がよいでしょう。

妊娠中・出産後や貧血がある場合は**当归芍薬散**を使用します。



■ 肥満・便秘による場合

固太りには**大柴胡湯**や**防風通聖散**が使われますが、のぼせがある場合、**桃核承気湯**を用います。**桃核承気湯**は瘀血に用いる漢方薬の一つで、下腹部を押すと痛みが認められ、のぼせ、肩こり、イライラや不安、不眠を訴える女性向きの漢方薬です。

水太り気味で汗をかく場合は**防己黄耆湯**を服用します。



腰痛に関連する漢方用語

【瘀血】血液の流れが悪く滞りがちなこと。うっ血、微小循環障害、血液凝固線溶系異常などが複合した状態をいう。

腰痛治療の基本

腰痛の原因を取り除くことが治療の基本になります。

特に、画像に異常なく手術適応ではないような慢性的な腰痛においては、まず、生活習慣を考え直してみましょう。食生活などを改善することによって、腰痛の基礎要因である肥満や冷えを解消することが期待できます。また、散歩、体操、ストレッチなどの運動療法でも、代謝や肥満を改善するとともに、下半身筋肉の強化にもつながると考えられます。さらに、温熱療法では、血行が良くなり冷えが改善し、筋肉の緊張状態を和らげて腰痛も治っていきます。

すなわち、西洋薬であれ漢方薬であれ薬物による治療は、このような基本的な治療を行いながらの補助的な役割を果たすものと考えてください。

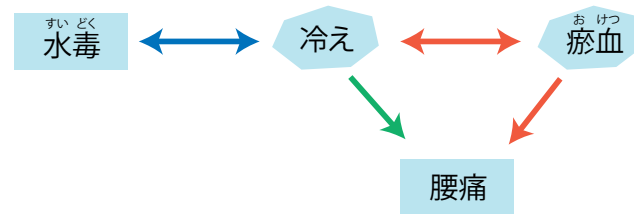
■ 慢性腰痛（外科的治療の適応外）の治療

基本的な治療 (原因の除去)	食餌療法	肥満や冷えの解消
	運動療法	代謝や肥満を改善 下半身筋肉の強化
	温熱療法	血行を良くして冷えを改善 筋肉の緊張状態を和らげる
補助的な治療	薬物療法	西洋薬、NSAIDsなど

漢方医学からみた腰痛

漢方医学において、腰痛の原因として最も多いのは冷えによるものです。漢方医学では、冷えは単なる体質（冷え性）ではなく、一つの疾患（冷え症）と考えます。次いで、瘀血が関係しているものが多く、坐骨神経痛も瘀血が関わっていると考えます。瘀血とは、うっ血、微小循環障害、血液凝固線溶系異常などが複合した状態と考えられています。その他、体重の過重が原因と思われるもの、便秘が関係しているもの、腎虚（下半身の衰え）が原因と思われるものなどがあります。漢方医学で示す「腎」は、西洋医学でいう腎臓とは必ずしも一致せず、下半身（生殖器を含む）を主とした広い概念です。したがって、腎虚の状態では腰痛以外に排尿異常、性功能低下、耳鳴り、白内障、脱毛などもみられることがあります。

実際には、原因がどれかひとつだけということは少なく、いくつかの要因が関係していることがほとんどです。例えば、水分のバランスが悪く、体のどこかに水が溜まる（水毒）と、患部が冷えます。また、冷えると血流も滞り、瘀血となります。それらが絡み合って腰痛を引き起こすことがあります（図）。



腰痛に使用される漢方薬

■ 急激な痛みを伴う場合

芍薬甘草湯を頓服で用います。**芍薬甘草湯**は、脳で感じる痛みを抑えたり、筋肉の痙攣を抑えたりして、鎮痛作用を発揮すると考えられています。即効性があり、腰痛が治れば、服用を続ける必要はありません。

■ 打撲・捻挫による場合

桂枝茯苓丸や**治打撲一方**を服用します。どちらも急性期、慢性期にかかわらず用いられる処方です。

■ 冷え症による場合

附子、当帰、桂皮（桂枝）、乾姜など体を温める作用のある生薬が配合された漢方薬が使われます。

腰の冷えが強く、水に浸かっているような感じがする場合には**苓姜朮甘湯**を用います。

一般には**五積散**を用いることが多いです。**五積散**が効く人は冷えのぼせ（上半身がほてり、下半身が冷える）がみられます。朝の起床時から腰痛を訴えたり、生鮮食料品売り場の冷気で調子が悪くなったりする中年女性などは良い適応です。

胃腸虚弱で胃もたれがする場合は**桂枝加朮附湯**の方をお勧めします。

手足の冷えが強く、冬季にしもやけがみられる場合は、**当帰四逆加呉茱萸生姜湯**がよいでしょう。