

# 不安 と 漢方

監修／福原 慎也 先生

えのもとクリニック 副院長

## パニック障害に使用される漢方薬

### ■ 息苦しく不安感が強い場合

気分がふさいで咽喉頭部に異物感がある場合には**半夏厚朴湯**が一般的ですが、自覚症状を上手に口に出せず、はっきりしない場合には**香蘇散**の方が良いでしょう。**香蘇散**は胃腸が弱い人にも穏やかに効き、身体に優しいアロマテラピー効果も期待できる漢方薬です。



### ■ 動悸の訴えが強い場合

**桂枝加竜骨牡蛎湯**を服用します。**桂枝加竜骨牡蛎湯**は不眠症状や悪夢などの睡眠障害などに困っている場合にも有効です。また突発性で、お腹から胸に突き上げるような症状の場合には、パニック発作と考えると**苓桂朮甘湯**に**甘麦大棗湯**を加えて服用します。不安時や不安を起こす場面に臨む前に、**苓桂朮甘湯**や**甘麦大棗湯**を頓服することも有効です。



## 抑うつ症状に使用される漢方薬

### ■ イライラする場合

心身ともに弱くなってくるとイライラすることがあり、そのような時は**抑肝散**をいいます。胃腸虚弱で胃もたれがする場合には**抑肝散加陳皮半夏**の方が良いでしょう。

一方、体格もしっかりされて、不安から神経質になっている方には**柴胡加竜骨牡蛎湯**や**四逆散**が良いようです。

### ■ 以前の出来事を思い出してしまう場合

いやな出来事を急に思い出して、いてもたってもいられないことをフラッシュバックといいます。**桂枝加芍薬湯**を中心に用います。これは西洋薬にない良さで、特に**桂枝加芍薬湯**に**四物湯**を加える方法が良いようです。



お薬の服用などで、ご不明な点がある場合は、お医者さん・薬剤師さんにご相談ください。

今も昔も、ひとは年代や生活環境を越えてふれあい、直接意見を交換して繋がりを広げていきます。しかし、食い違いがあったり、他者から取り残されたという疎外を感じたりすると、「自分はひと付き合いが下手である」と沈み込みます。やがて、他人からの視線が恐ろしくなり携帯電話やメールなど表情の見えない世界に依存していきます。

このストレスによる漠然とした不安から、登校拒否やいじめ、不眠、パニック障害、抑うつ症状なども生れてきます。また社会問題になっている認知症の発症にも不安は関与しているようです。もちろん、人間は誰しも不安を持っており、適度の場合は精神成長や生活・生命の防御を促す大切な動機にもなっています。今回は過度の不安が漢方医学的に心身にどのような変化を生じさせるのか、また、それに対して漢方薬はどのような効果が期待できるのかを簡単に説明します。

## 不安症状に対する治療薬

### ■ 西洋医学

対症的には抗不安薬や睡眠導入薬を、そして、抗うつ薬を使います。

### ■ 東洋医学（漢方薬）

患者の体質や体力を判断し、ひとりひとりの心身の状態に一番合う薬を使います。治療効果を期待して用いると同時に西洋薬の副作用抑制や、西洋薬の減量時にも使うことがあります。この場合はまさに二刀流ですね。

## 不安に対する漢方医学の考え方

漢方医学では生体には気・血・水の3要素があると考え、これらによって心身の健康が維持されていると考えています。大雑把に言うと「気」とは生命活動のエネルギー、「血」は生体を支える血液、「水」は身体を巡る血液以外の水分です。この三者が過不足なく存在し、身体内をスムーズに巡るときに心身は健康なのです。

特にストレスにより不安が生じると「気」に変調を生じます。例えば、精神活動のエネルギーが不足状態（⇒「気」が減っている）を気虚といい、またエネルギーの巡りが滞る状態を気滞（気鬱）と呼びます。やがて、これが飛び火して、この「気」の過不足が「血」や「水」にも悪影響を与え、ますますバランスが保てなくなってしまいます。そのような変化の複合が不眠やパニック障害、抑うつ症状などを引き起こしていきます。

## 不眠に使用される漢方薬

### ■ 精神的な興奮が治まらない場合

比較的体力がある場合には三黄瀉心湯や柴胡加竜骨牡蛎湯が一般的ですが、逆に体力が低下している場合には柴胡桂枝乾姜湯が有効です。最近では、スマートフォンなどの画面を見ることにより寝る直前まで活動して、精神的興奮が治まらない場合の不眠に使われます。



### ■ 不安感が強く眠れない場合

精神的緊張が強くて気が昂ぶって眠れない場合に、竹茹温胆湯を使用します。また元来虚弱で、心労や過労のためにくよくよ悩んで、眠れない場合には帰脾湯を、イライラを伴う場合には加味帰脾湯を服用します。また不安感やイライラした興奮が強い場合には抑肝散や抑肝散加陳皮半夏が有効です。



### ■ 心身ともに疲れ体力低下が著明な場合

疲れ切っているのに眠れない・熟睡感がない場合には酸棗仁湯を服用します。またストレスが長く、食欲も低下し、何事にも意欲が低下して眠れない場合には補中益気湯が有効です。

