高齢者の諸症状に対する漢方薬の使い方

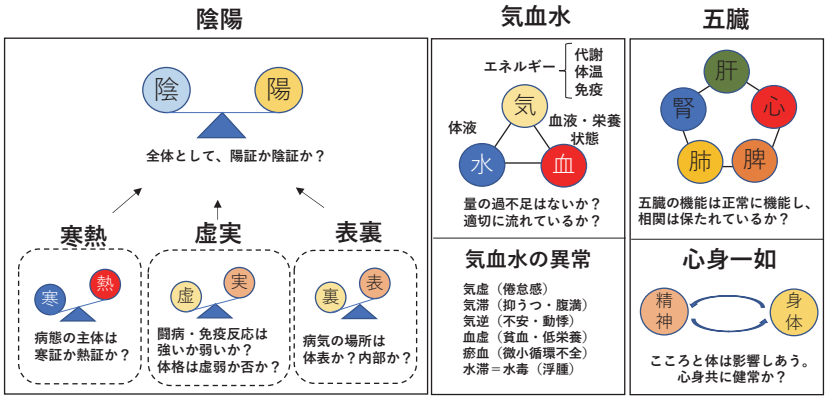
山口大学医学部附属病院　漢方診療部　准教授　**瀬　川　　誠**

1　はじめに

漢方医学は日本の伝統医学であり、複数の生薬や鉱物で構成される漢方薬を用いて治療します。漢方薬は複数の薬理作用を持ち、各成分が複雑な相互作用を示します。そのため、複数の症状に対して同時に治療が可能です。148種類の漢方薬が保険適用となっています。漢方には、陰陽・虚実・寒熱、気血水、五臓、六病位などの基本概念があり、これらの指標を用いて身体と精神の状態や体質、病態などを診断します（図１）。これらが調和した状態が健康な状態であり、乱れを補正することが漢方治療の基本です。患者の体質や症状を含めた診断を証といいます。

●陰陽・虚実・寒熱・表裏

陰陽は虚実・寒熱・表裏の上位概念であり、多くの病態は、陰―寒―虚か、陽―熱―実のパターンに属します。陽証は、新陳代謝が旺盛で身体における熱産生が亢進している状態であり、陰証は新陳代謝が衰え、熱産生が低下した状態です。虚実は、体力・体質の充実度や闘病反応の強弱の指標です。虚弱で体力がなく、元気がない場合は虚証、がっちりとした体格で元気な方は実証です。病気の性質を示す指標が寒熱です。体に熱を自覚する場合は熱証、体の冷えを自覚する場合は寒証と捉えます。表裏は、闘病反応の起きている場所を表し、悪寒、発熱、頭痛、咽頭痛など、皮膚や頭部などの体表面の症状は表証、腹満、



解説
漢方では、陰陽・虚実・寒熱、気血水、五臓の調和の乱れにより病気が生じると考えます。
気血水は、量と流れを評価し、気虚・気滞・気逆、血虚・瘀血、水滞の診断をします。
五臓は、身体・精神機能を肝心脾肺腎で評価します。
漢方では心身一如の考え方に基づき、精神と身体を同時に評価します。

図１　漢方の診断の指標（ものさし）
陰陽・気血水・五臓

下痢、便秘など身体深部の症状は裏証です[1)]。

●気血水

気血水は生命に必要な三大要素です。気は身体や臓腑を動かす生命活動を営む根源的エネルギーです。血は気とともに体内を流れ、臓器に栄養を供給する血液と解釈され、栄養状態も含む概念です。水はリンパ液などの血液以外の無色の液体です[1)]。健康な状態では、これらが過不足なく存在し、滞りなく流れており、不均衡な状態は病気を生じると考えます。診察では、気血水の量と流れを評価します。

気虚は気の量が不足した状態であり、倦怠感、食欲不振、免疫力低下、眠気が見られます。気滞は気の流れが滞った状態であり、精神的な抑うつ気分やのどの詰まる感じ、腸管ガスの停滞による腹部膨満などが見られます。気逆は気が頭部に逆上した状態で、不安焦燥感、発作性動悸、冷えのぼせなどが見られます。気虚には四君子湯、六君子湯、補中益気湯、啓脾湯などの人参を含む補気剤を、気滞には半夏厚朴湯や香蘇散などの理気剤を用います。気逆には苓桂朮甘湯や桂枝加竜骨牡蛎湯など気を降ろす性質のある桂皮を含む方剤を用います。

血虚は血の量が不足した状態であり、貧血症状、顔色不良や栄養不良による皮膚のガサつき、脱毛などが見られます。瘀血は血の流れが滞った状態であり、月経痛や月経不順などの月経異常、下腹部の圧痛、紫斑、目のクマ、打撲痕、下肢静脈瘤などが見られます。血虚の基本方剤は四物湯ですが、気虚と血虚の合併した状態には十全大補湯や人参養栄湯を用います。四物湯を構成生薬である当帰（とうき）、川芎（せんきゅう）、芍薬、地黄は、様々な漢方薬に配合されています。瘀血には桂枝茯苓丸、桃核承気湯など駆瘀血剤を用います。駆瘀血剤には、瘀血を改善する桃仁や牡丹皮などの生薬が含まれています。

水が量的あるいは分布に異常をきたした状態が水滞（水毒）であり、浮腫、胸水、腹水、めまい、頭痛、口渇などの症状が見られます。水滞の基本処方は五苓散です。茯苓（ぶくりょう）、沢瀉（たくしゃ）、猪苓（ちょれい）などの利水作用のある生薬を含みます。新陳代謝の低下による冷えを伴う水滞の場合は附子（ぶし）を含む真武湯を用います。

●五臓

五臓は肝・心・脾・肺・腎を指し、現代医学の臓器とは概念が異なります。漢方では腎虚と脾虚と肝の概念が慣習的によく使用されます。五臓は互いに影響を及ぼしながら、生体の精神と身体の機能を正常に維持します。心と身体を分離して考えず、一体のものとして捉えます。五臓は互いに影響を及ぼし合うと考え、心と身体の両方を同時に治療します。この考え方を心身一如（しんしんいちじょ）と言います。

腎は水分代謝機能に加え、成長・発育・生殖機能を含みます。腎の機能低下は腎虚と言い、加齢に伴う腰痛、難聴、視力低下、生殖機能低下、夜間頻尿などの症状は腎虚の症状であり、六味丸、八味地黄丸、牛車腎気丸などの補腎剤を用います。

脾は消化吸収機能であり、気の産生に関わります。脾虚は脾機能が低下した状態で、食欲不振、悪心、慢性下痢、倦怠感などは脾虚の症状です。脾虚には六君子湯や人参湯など

を用います。

肝の機能の一つに、気を伸びやかに全身に巡らせる疏泄（そせつ）作用があります。肝は精神的ストレスを受けやすく、感情の抑圧や怒りなどのストレスを受けると肝の疏泄機能が障害され、気の流れが悪くなり、気滞を生じます。これを肝気鬱結と言います。不安や抑うつ、イライラ、胸脇部やお腹が張るなどの症状がみられます。肝気鬱結には、柴胡を含む抑肝散や加味逍遙散、四逆散などを使用します。柴胡にはストレスを緩和する疎肝（そかん）作用があります。

3　漢方治療の考え方

漢方治療の考え方の基本は、身体の偏りを捉えてそれを補正することです。体が冷えていれば温め、熱ければ冷まします。過剰であれば除き、不足していれば補い、流れが滞っていれば流します。生薬を用いて、過不足や不調和を補正し、きれいに流れるように調整します。すると体は治癒力を持っていますので、自然に治っていきます。

例えば、お腹が冷えて痛み、腸が動かず、便秘を訴える虚弱な高齢者をどのように治療したら良いでしょうか。冷えとは、血流・新陳代謝が低下し、熱産生が低下した状態です。エネルギー産生が低下した状態である気虚が進行すると、熱産生も低下し、寒証に進行します。高齢者は加齢に伴い腸管機能が低下します。腸管の栄養吸収機能、腸管血流、腸管蠕動が低下し、エネルギー産生が低下し、便秘を生じやすくなると考えます。開腹手術後に、腸管血流が減り、腸蠕動が弱くなり、腸閉塞をきたしやすくなる状態も寒証の症状と言えます。

このような病態には、温熱性の薬能を持つ生薬である温熱薬を用いて、胃腸を刺激してお腹を温めます。温熱薬には、桂皮（シナモン）、乾姜（蒸して干した生姜で温熱作用が生姜より強い）、呉茱萸（ごしゅゆ）、附子などがあります[2]。辛い唐辛子のような香辛料を食べると、胃が熱くなるのを感じ、胃腸がぐるぐる動き始め、体が熱くなり、汗がでるのを経験したことがあると思います。これらの温熱性生薬はTRP（transient receptor potential）受容体という温度受容体を介して感知され、熱産生を促進します[3]。このような温熱性の生薬の薬効を利用して、身体の生理反応を引き出し、冷え（寒証）を治療します。

大建中湯は、山椒、乾姜、人参、膠飴（こうい）から構成される温裏補陽剤です。お腹が冷えた高齢者の便秘や、腹部の手術後のイレウス予防などに用いられます。腸管が冷えていますので、人参を用いて新陳代謝を刺激して元気にし、山椒や乾姜で刺激して温め（血流亢進、蠕動亢進）、膠飴（みずあめ）で栄養補給をし、腸管機能を補助することで、便秘を解消し、お腹の冷えを取り、食事が取れるようになり、元気になるのです[4]（図２）。

4　標治と本治

漢方の治療には標治と本治という考え方があります。標治は今ある症状を取る治療で、本治は病気の発症の根本原因を取り除く治療を指します。例えば、下肢浮腫があり（水代謝障害）、足が冷えて（血流障害）、痛みを訴える高齢者がいる場合、下肢の浮腫を五苓散で治療するのは標治、その根本原因である腎の機能低下（腎虚）を牛車腎気丸などの補腎

剤で腎の機能低下を補い、長期的なコントロールをするが本治といった具合です。標治から始めて本治に移行するのが一般的ですが、最初から同時に治療することもあります。また、漢方では、病気にならないようにすることが最も重要と考えます。季節の変化に応じた日常生活を送り、身体を養生するよう指導し、患者さんの体質を整えることを重視します。

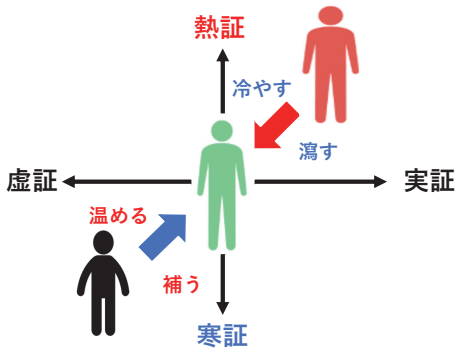
5　高齢者の身体的特徴

高齢者の身体的特徴として基礎代謝や生理機能の低下が見られます。また、運動機能や泌尿生殖機能、消化吸収機能、精神・認知機能の低下がみられます（図３）。複数領域の生理機能の低下による加齢関連症候群であるフレイルの臨床症状としては、サルコペニア、食欲不振、倦怠感、うつ病、転倒のリスク、認知障害などがありますが、これらは漢方では腎虚としてとらえます。フレイルに特化した標準的治療法や予防法は西洋医学ではないため、補剤に分類される漢方薬が用いられます[5]。六君子湯、補中益気湯、牛車腎気丸、人参養栄湯、帰脾湯、加味帰脾湯などは補剤と呼ばれ、加齢に伴い合併する様々な慢性疾患において心身の活力を回復する目的で使用されます。

6　高齢者の症状に応じた漢方薬の使い方

・サルコペニア

サルコペニアは、主に加齢により生じる骨格筋量と筋力、身体機能の低下のことですが、低栄養、慢性疾患などでも生じます。サルコペニアの進行により、運動機能は低下し、



寒証	停滞した代謝を刺激し、末梢循環を改善する 温熱薬を用いる	
	温熱性生薬 乾姜、山椒、附子、桂枝	方剤：温裏補陽剤 大建中湯、小建中湯 牛車腎気丸、桂枝加朮附湯
熱証	亢進した代謝を抑制し、解熱消炎する 寒涼薬を用いる	
	寒涼性生薬 石膏、黄連、黄芩	方剤：清熱剤 黄連解毒湯、白虎加人参湯

解説
漢方では証に基づき治療方針を決定します。熱証は冷まし、寒証は温め、実証は瀉し、虚証は補います。
高齢者は虚弱で寒がり（虚寒証）が多いので、補中益気湯などの補剤や、大建中湯などの温熱薬を用いると体調が良好に保たれます。
炎症性疾患で発熱したり、体がほてる患者は熱証なので、抗炎症性の生薬からなる寒涼薬で冷やします（熱をとる）。

図２　証と治療方針

QOLが損なわれるため、予防や進行を遅らせる治療の開発が求められています。サルコペニアの発症には、酸化ストレスや炎症性サイトカイン、ホルモン調節障害、栄養障害、運動不足、筋肉のアポトーシスなどが関与します。最近、牛車腎気丸が、インスリン/IGF-1シグナルの改善・ミトコンドリア機能の回復・TNF-αの産生低下を介して、サルコペニアを改善することが示されました[6]。牛車腎気丸は、腎虚、即ち加齢に伴う機能低下症状を治す薬として古来より使用されてきましたが、フレイル・サルコペニア対策に有用な薬剤となる可能性があります。

・身体の冷え、手足の冷え

基礎代謝の低下や血流低下は、体の冷え、手足の冷えなどの自覚症状として現れます。漢方では、真武湯、八味地黄丸などを用いますが、血流を改善し、浮腫をとり、基礎代謝を上げる生薬を用いて冷えを改善させます。手足が冷えて、しもやけなどができる場合は、当帰四逆加呉茱萸生姜湯がよく使用されます。当帰や呉茱萸など温熱性の生薬が多く配合されており、血流を改善します。腰から下肢にかけての冷えと痛みには苓姜朮甘湯が用いられます。

・食欲低下、倦怠感

食欲不振は、エネルギー産生低下、倦怠感、栄養障害、免疫力低下、サルコペニアの発症に繋がります。胃腸を整え、食欲を回復させ、気虚を改善することは漢方治療の基本であり、六君子湯、補中益気湯などの補気剤を用います。六君子湯は、機能性ディスペプシアによる食欲不振や胃もたれ、異食道逆流症、手術やがん化学療法により惹起された食欲不

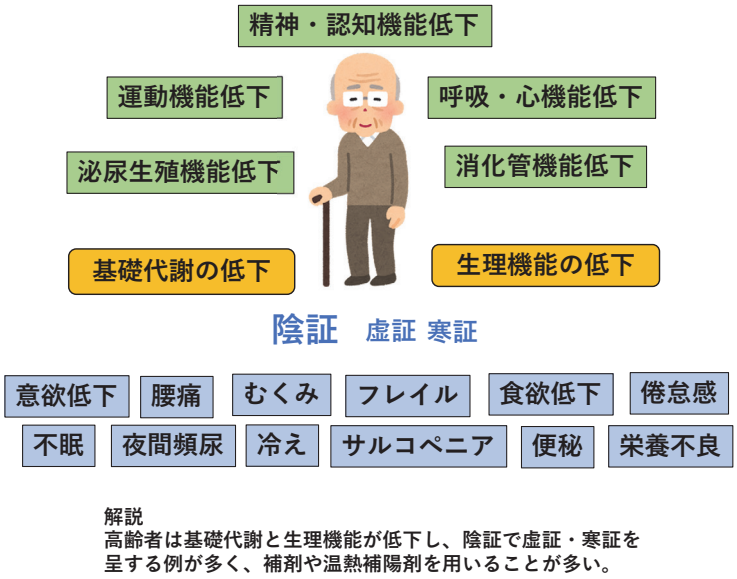


図 3　高齢者の身体的特徴と症状

振などに用いられ、胃排出能の改善作用、胃適応性弛緩作用、グレリン分泌促進を介した食欲改善作用など、さらには健康寿命に影響を及ぼすことも報告されています[7]。高齢者では消化管機能低下による食欲不振が高頻度に見られるので、六君子湯が有用な場面によく遭遇します。加齢や慢性疾患等により、食欲不振が持続し、褥瘡など栄養障害の症状が生じている場合は、十全大補湯などの気血双補剤が適応となります。

・慢性下痢、便秘

お腹が冷えて下痢傾向が見られる場合には、人参湯や真武湯を用います。人参湯は乾姜で腸管を温め、真武湯は附子で温め（＝新陳代謝を刺激する）ます。より虚証の高齢者で胃腸が弱く、食欲不振を伴う慢性下痢には、啓脾湯を用います。啓脾湯には食欲不振を改善する四君子湯（蒼朮、茯苓、人参、甘草、生姜、大棗）の成分が含まれ、山薬や蓮肉など下痢を止める生薬も配合されています。お腹が冷え渋る痛みを伴う下痢の場合は、桂枝加芍薬湯を用います。桂皮が身体を温め、芍薬と甘草が腸管の過剰な収縮を抑制し、生姜と大棗が胃腸機能を整えます。

高齢者の便秘薬に、潤腸湯、麻子仁丸、大建中湯、桂枝加芍薬大黄湯などを用います。お腹が冷えて、腸管の動きが悪く、腹部が張り、便秘を生じている場合は、大建中湯を用います。山椒や乾姜が含まれ、腸管血流を改善し、腸管蠕動を刺激します。コロコロした硬便で便秘を呈する場合は、麻子仁丸が用いられます。麻子仁（ましにん）に含まれる脂肪油、精油によりツルッと滑らせて出すイメージです。桂枝加芍薬大黄湯は、過敏性腸症候群などに頻用される桂枝加芍薬湯に大黄を加えたもので、芍薬で腸管の過剰な収縮を抑えつつ、大黄で刺激をして排便を促します。

・膝関節痛

高齢者の膝関節痛の多くは関節軟骨の消耗が原因の変形性膝関節症です。熱感を伴い、炎症性の変化が強い場合は、麻杏薏甘湯や越婢加朮湯などを用います。これらには、炎症と浮腫を改善する麻黄が含まれます。ただし、麻黄が胃腸障害を来す可能性もあるので、胃が弱い高齢者は短期もしくは少量の使用にとどめます。浮腫性の変化が強く、痛みがある場合は、防已黄耆（おうぎ）湯を用います。防已（ぼうい）は利水作用により水腫をとります。また、防已に含まれるシノメニンが鎮痛・抗炎症作用を発揮します。疎経活血湯も関節痛に使用され、防已が含まれます。慢性関節リウマチなどで膝関節の変形をきたし痛むのを鶴膝風（かつしつふう）と言い、大防風湯を用います。

・夜間頻尿

夜間頻尿（夜間多尿）は、前立腺肥大症や過活動膀胱に限らず、高齢者によく見られる症状です。睡眠不足から日中の眠気や倦怠感を来すためQOLを損ねます。原因として水分過剰摂取、薬剤性多尿、高血圧などがあります。高齢者では、加齢とともに高血圧や動脈硬化が進行し、昼間のカテコラミンが高値となり、腎血流量が低下する結果、尿量が減少しますが、夜間は相対的にカテコラミン低値となり、腎血流量が増加するため夜間に多尿となる機序が推定されています。夜間頻尿は腎虚の症状であり、牛車腎気丸などの補腎剤

を用います。牛車腎気丸には利水作用を持つ車前子（しゃぜんし）が含まれており、浮腫を改善し、体内水分分布を正常化することで夜間頻尿を改善します。その他、清心蓮子飲も用いられます。

・皮膚の乾燥

食事や水分の摂取量の低下は、栄養障害や細胞内脱水を引きおこし、皮膚は乾燥し、カサカサしてきます。そのため、夜間に激しい掻痒感を自覚する場合があります。老人性皮膚掻痒症には、補血作用をもつ当帰、芍薬、地黄を含み、かゆみを止める荊芥（けいがい）や疾黎子（しつりつし）を含む当帰飲子（とうきいんし）を使用します。

・判断力低下、認知機能低下、抑うつ、せん妄

高齢者では、認知機能の低下や精神状態の不安定化が生じ、せん妄、抑うつ、不眠、意欲低下などの症状がみられることがあります。不安や抑うつ、不眠症状を持つ虚証の高齢者には帰脾湯や加味帰脾湯を用います。加味帰脾湯は、高ストレス作用や抗不安作用などを制御するオキシトシンの分泌を促すことが示されており[8]、不安症状のある高齢者の認知機能や精神機能の低下症状に有効である可能性があります。認知症のある高齢者のイライラした状態には、抑肝散や抑肝散加陳皮半夏などの緊張やストレスを緩和する方剤が使用されます。抑肝散は元々子供の夜泣きや疳の虫など、虚弱者の神経が高ぶった状態に用いられていましたが、認知症の周辺症状（認知機能以外の症状で、不安、不眠、抑うつ、興奮、徘徊、妄想など）に対する有効性が報告され[9]、日常診療で頻用されています。

7　漢方治療の例

●症例１　下肢の冷え、むくみ、しびれを訴える高齢者

下肢浮腫、冷え、しびれが主訴の80代男性です。3年前に下肢の浮腫が出現し、内科で精査を受けるも異常なく、加齢によるむくみと診断され、経過観察となっていました。半年前から下肢浮腫が増悪し、下肢の重さ、冷え、しびれを感じるようになったため、漢方治療を希望して受診されました。方的な診断としては、腎陽虚、即ち、老化に伴う下半身

五苓散投与　２週後

「先生、だいぶ、足の腫れがひきました。足の骨が見えてきた。」

五苓散投与　９週後

「どんどん、良くなる。冷えがなくなり、しびれがとれた。足が軽くなった。」以後、牛車腎気丸へ変更した。

図４　症例１

の機能の低下により水滞が生じている状態です。治療として、まずは、標治として利水剤の五苓散を処方いたしました。徐々に水が引いていき、9週後にはほとんど浮腫はなくなり、しびれも冷えもなくなりました。以後、本治として牛車腎気丸に切り替え、症状安定しています。（図4）

●症例2　微熱と倦怠感を訴える高齢者

微熱、倦怠感、夜間頻尿、口渇を主訴に来院された70代後半の女性です。既往歴として、狭心症、高血圧、腰痛があり、内科にも通院中です。最近、午後になると、熱っぽい感じと倦怠感が出現し、体が熱く、喉が渇き、体がだるいとのことでした。夜は、足だけ出して寝る。体温が36.9度だと体が熱く感じてえらい。食欲も落ちたとのことです。西洋医学的精査では異常は認められませんでした。舌を見ますと、舌体は紅色で、黄色の舌苔の付着、亀裂を認め、乾燥していました。漢方的には腎陰虚による虚熱（体内の水分が不足することにより、微熱を生じる状態）の可能性と気虚の合併を考えました。気虚症状を改善する補中益気湯5g分2と滋陰作用を持つ補腎剤である六味丸5g分2を処方しました。2か月後には、「最近、微熱が出なくなって、だるさがとれました。調子いいです。」と話されていました（図5）。

なお、舌の所見は、身体の状態をよく反映します。漢方では舌診は腹診、脈診と同様、基本的診察手技ですので、大学の漢方教育でも舌診の見方を学生に教えています。最近、山口大学では舌診教育システムを開発し、漢方教育に活用しています[10, 11]。

8　最後に

高齢者の諸症状に対する漢方薬の使い方を、実例を混じえながら解説しました。高齢者は、身体の機能低下による複数の症状を同時に訴える場合が多いのですが、漢方薬は、症状を治す複数の生薬が絶妙に配合されており、高齢者の多愁訴を1つの漢方薬で治すこともできます。「この症状にはこの漢方薬」という代表的なパターンを理解して覚えておくと、日常診療でとても役にたちます。漢方薬を日常診療でぜひご活用ください。

舌所見　舌体は紅色で、黄白色の舌苔の付着、亀裂を認め、乾燥している。

図5　症例2

文献

1) 日本漢方医学教育協議会　基本がわかる漢方医学講義　羊土社　2020年
2) 川端二功　スパイスの化学受容と機能性　日本調理科学会誌　46(1); 1-7, 2013
3) 富永真琴　刺激感受性：温度受容性TRPチャネルの生理機能　日本香粧品会誌　36(4) 296-302, 2012.
4) 西正暁、他　大建中湯による周術期管理のサポート　外科と栄養・代謝　56(2);59-61, 2022.
5) Nakae H, et al. Kampo Medicines for Frailty in Locomotor Disease. Front Nutr. 2018; 5: 31.
6) Kishida Y, et al. Go-sha-jinki-Gan (GJG), a traditional Japanese herbal medicine, protects against sarcopenia in senescence- accelerated mice. Phytomedicine. 2015;22(1):16-22.
7) Yamada C, et al. Ghrelin Enhancer, the Latest Evidence of Rikkunshito. Front Nutr. 2021 Dec 9:8:761631.
8) Tsukada M, et al. Kamikihito, a traditional Japanese Kampo medicine, increases the secretion of oxytocin in rats with acute stress. J Ethnopharmacol. 2021 Aug 10:276:114218.
9) Iwasaki K, et al. A Randomized, observer-blind, controlled trial of the traditional Chinese medicine Yi-Gan San for improvement of behavioral and psychological symptoms and activities of daily living in dementia patients. J Clin Psychiatry. 2005;66:248-252.
10) Segawa M, et al. Construction of a Standardized Tongue Image Database for Diagnostic Education: Development of a Tongue Diagnosis e-Learning System. Front Med Technol. 2021 Dec 22;3:760542.
11) Segawa M, et al. Objective evaluation of tongue diagnosis ability using a tongue diagnosis e-learning/e-assessment system based on a standardized tongue image database. Front Med Technol. 2023 Mar 13:5:1050909.