



2024.06

漢方医学センター
センター長・教授
及川 哲郎

メンタルヘルス・不眠と漢方

春は気候の変わり目、年度の変わり目ということで、「木の芽どき」「五月病」という言葉もあるように心身に負担のかかりやすい季節です。今日は不眠を例にメンタルヘルスと漢方についてお話ししてみたいと思います。

まずメンタルヘルス疾患の漢方医学的見方を簡単に説明します。

漢方は「心身一如」ということで、精神症状と身体症状を分けて扱いません。したがって、病名投与的に例えば不眠症に〇〇湯などの出し方をしません。精神症状や関連する身体症状、体格体質を考慮して処方を決定する、いわゆる随証治療ということによってやっていくのが基本です。

よく使う生薬としては便秘を改善し抗精神作用も有する大黃、興奮を抑えて眠りをよくする黄連、気鬱を改善し精神疾患には特に頻用される柴胡、睡眠の質改善や認知症に用いられる遠志や酸棗仁、精神的な興奮を抑制する釣藤鈎、抗不安作用を持つ厚朴などがあげられます。

漢方治療の特徴は西洋医薬に比べ副作用が少なくQOLの維持に優れることが挙げられます。それに関連して西洋医薬の副作用軽減にも用いられます。口渇に白虎加人参湯、便秘に大承気湯、嘔気に六君子湯などが応用され、六君子湯は抗うつ薬の副作用である嘔気の改善に有効というエビデンスも出ています。

不眠症については、漢方薬以前に生活習慣の改善（睡眠衛生）がまず重要です。眠前の喫煙やカフェイン摂取を避ける、PCやスマホを見過ぎないといったことです。漢方薬にはいわゆる睡眠導入剤はありません、全身状態や体調の改善に伴い自然な眠りが得られるようにしていきます。代表的処方として以下のようなものがあります。

- 抑肝散・・・イライラして眠れないタイプ、特に怒りを背景とした不眠に。元々は夜泣きや癩の虫に対して用いた小児科の処方です。
- 抑肝散加陳皮半夏・・・抑肝散に2つ生薬を足したもの。抑肝散より虚証で胃腸虚弱がある場合に用いるとされます。
- 酸棗仁湯・・・虚証で心身が疲弊し疲れすぎて眠れないタイプに。原典の『金匱要略』には「虚勞、虚煩、眠るを得ざるは、酸棗仁湯之を主る」と記されています。
- 加味帰脾湯・・・悩み過ぎて胃腸機能が悪化し、イライラして眠れなかったり睡眠の質も悪くなっているもの。加味帰脾湯は気血双補剤といって気血の不足を補う漢方薬ですので、虚証タイプに応用します。
- 黄連解毒湯・・・実証・赤ら顔でのぼせるタイプ。興奮して眠れないものに。顔が赤いというところからアトピー性皮膚炎の患者さんに出すと、かゆみが改善するだけでなくよく眠れるようになったと喜ばれることが多いです。
- 柴胡加竜骨牡蛎湯・・・実証で不安や動悸など精神神経症状を伴う場合に。腹診では胸脇苦満と腹部動悸が認められることが多いです。
- 桂枝加竜骨牡蛎湯・・・虚証タイプで柴胡加竜骨牡蛎湯の裏処方（症状は似ているけれど虚実が異なる）とも言われます。原典『金匱要略』の記載から、性夢・悪夢を伴うことが使用目標とされます。
- また便秘傾向があれば麻子仁丸、調胃承気湯など大黃含有処方の併用を考えます。便秘の改善で気分がすっきりし大黃の抗精神作用も期待できます。

メンタルヘルスの維持・改善に漢方薬もうまく取り入れて、新年度のスタートを乗り切ってください。