



2025. 6

漢方医学センター  
センター長・教授  
及川 哲郎

## じんましん・にきびの漢方治療

今回は皮膚疾患の続きで、じんましん・にきび（尋常性ざ瘡）についてお話しします。

まずじんましんですが、慢性蕁麻疹のように長期間抗アレルギー剤をやめられない、といった訴えで受診する患者さんがいらっしゃいます。現代医学のように一律に抗アレルギー剤を投与するのではなく、じんましんの出る状況や診察所見により処方を変えるところに漢方医学の持ち味があります。湿疹などと同様、抗アレルギー剤との併用も良いでしょう。

じんましんの出る具体的な状況を参考に、下記のように患者さんに合った漢方薬を選んでいくことになります。

- ・風呂上がりに出る → 熱を冷ます → 黄連解毒湯など
- ・寒冷じんましん → 温める → 当帰四逆加呉茱萸生姜湯など
- ・食事性アレルギー → 魚などに抗アレルギー作用が知られている → 香蘇散など
- ・胃腸が悪いと出る → 胃腸を整える → 半夏瀉心湯など
- ・むくみなど水滯傾向 → むくみをとる → 茵陳五苓散など

にきびも他の皮膚疾患と同じく、漢方医学的な観点を加味して使い分けていきます。大塚敬節、花輪壽彦によると、下記のような分かりやすい使い分けが紹介されています。

- ・赤いにきび（脂ぎった感じのもの） → 清上防風湯
- ・青いにきび（瘀血を伴う青紫色のもの） → 桂枝茯苓丸  
…（及川注）桂枝茯苓丸加薏苡仁でもよい
- ・白いにきび（艶がない感じのもの） → 当帰芍薬散
- ・黄色いにきび（胃腸障害を伴う化膿性のも） → 半夏瀉心湯

なお化膿傾向が強い場合、排膿散及湯や十味敗毒湯なども用いられます。特に女性のにきびには瘀血が関わっていることが多く、やはり桂枝茯苓丸を処方する機会が多くなります。また便通がよくないときは、適宜下剤を併用するなど便通のコントロールも考慮すると治療効果が高くなります。

最後に前回（昨年10月の皮膚科のコラム）、養生が大切とお話しました。皮膚疾患に関連が特に深いのはやはり食事、あとストレスでしょう。漢方医学センターHPに載せてある内容の一部を再掲しますが、食事は腹8分目を心掛け、特に夜はたくさん食べないようにしてください。体重がなかなか減らない方は夜の主食、具体的には米やパン・麺類などを減らすか、可能ならやめる習慣（糖質ダイエット）が有効です。スイーツや甘いジュース・コーヒーなども控えめに。またストレスの多い時代ではありますが、だからこそ日常のストレス管理が大切です。趣味や余暇を持つことはもちろん、食事や運動もできるだけ楽しんで過ごすようにしましょう。