



Shin-Kobe 漢方薬だより

9月号 (Vol.2)

『ストレスによる胃腸障害と漢方薬』

皆さんは毎日のストレスにどう対処していますか？
ストレスにうまく対処できないまま毎日頑張っていると、胃腸などの体の調子も悪くなってしまいます。今月はストレスをうまくコントロールするのを助けてくれる漢方薬についてお話しします。

抑肝散加陳皮半夏という漢方薬をご存知でしょうか？
これは名前の通り「肝」を「抑」えるお薬に陳皮と半夏を加えたものです。「肝」と聞くと、ふつうは「肝臓」をイメージされるかもしれませんが、漢方では、「肝」は、「自律神経」のことを指します。
つまり、「抑肝散」は、「自律神経」を「抑える」(整える)薬ということになるのですね。

体力が低下している人が精神的なストレスを受けると、肝の作用が過剰になる「肝火」と言われる状態になり、イライラしやすくなったり、怒りっぽくなったり、安眠できなくなります。

漢方の考え方では、「肝火」は火であるため「風」を巻き起こし、その「風」によりふるえ、めまいなどが生じるとされています。こういった症状は、ストレスによる症状として、よく見られるもので、納得ですね。
さらに「肝火」は「脾」(漢方では消化管という意味)に影響しやすく、嘔吐したり、お腹が張ったり、少食になったりといった症状があらわれやすくなります。

抑肝散加陳皮半夏は、多くの生薬で構成されていますが、これらはそれぞれ、「肝」を整えて「風」を抑えたり「脾」を整えることで、ストレスによる症状を改善していくのです。

ストレスや、それにまつわる体の色々な症状でお悩みの方は、心と体の両面のバランスを整えてくれる漢方薬を試してみたいはいかがでしょうか。

副院長：岡田 直己

糖尿病・内分泌・漢方内科 新神戸おかだクリニック

電話：078-241-1350