

プライマリ・ケア医も 精神科医も

精神症状に使える！

漢方処方レシピ集



宮内 倫也

精神症状に漢方が効くって本当？

漢方処方
初心者向け
“超”入門書



I 誰に向いている？

精神症状を和らげる薬剤。その中に漢方薬がありますが、それはどんな時に使えるのでしょうか。

まずは向精神薬、例としてうつ病に対する抗うつ薬を考えてみます。軽症のうつ病では、抗うつ薬はプラセボに対する優位性をなかなか示せません（注1）。いっぽう、重症のうつ病であれば抗うつ薬は非常に良く効いてくれます。精神疾患は不思議なもので、重症になればなるほど疾患としてシンプルになる傾向があります。うつ病も重症になれば妄想を帯びてきますが、患者さんの口からこぼれるその妄想内容はほぼ同じ。異質性が薄らぐとも言え、薬剤の効果はしっかり出ます。いっぽう、軽症の精神疾患は環境因子の影響（多くは周囲の対人関係）が強く、患者さんの状態もバラエティに富みます。異質性が高いため薬剤の効果もバラバラであり、環境面への配慮が欠かせません。軽症だから治りやすいと言い切れないのが、精神疾患の難しい点のひとつかもしれません。

こんな背景を考慮すると、漢方薬が主役となれるのはどんな状況でしょうか。一般的に漢方薬そのものは、抗うつ薬や抗不安薬よりも効果が劣ります。重症のうつ病に漢方薬のみで挑むことは、およそ現代的ではありません。仮に症例報告があったとしても、珍しいからそうなるのであって、その背景には死屍累々が見え隠れしています。重症に対して漢方薬を主役に据えてはなりません。では、軽症に対してはどうでしょう。軽症では抗うつ薬の効果は小さくなります。それは、漢方薬との距離が縮まることをも意味するでしょう。そして、インターネットの影響からか、抗うつ薬や抗不安薬に対して患者さん側がいいイメージを持っていないことも多いのです。そのため、私たち精神科医は処方の際、患者さんの抱く不安感を否定せず、

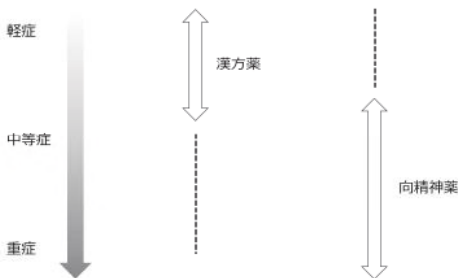
かなり慎重に説明をします。いっぽう、漢方薬に対しては割と肯定的な考えの人が多いため、処方すること自体が治療的とも言えますし、処方の際にはそれをさらに増幅させるように（取って付けたような）説明もします（注2）。

以上から、漢方薬の射程範囲がつかめたかと思います。すなわち、漢方薬は軽症の患者さんに対して主役となりうる、ということ。軽症であれば抗うつ薬との差は小さく、また処方すること自体が（何とも言えない味も）治療的になります。大事なプラセボ効果を膨らませやすいのですね。そして、実際の薬効がまた患者さんにゆとりを見出すことを助け、「漢方薬すごい！」と好印象を抱いてくれたらプラセボ効果がさらに高まります。まさにポジティブフィードバック。特に、軽症患者さんは精神科以外の治療者のもとに多く現れるでしょう。その治療には、漢方薬を選択肢のひとつとしても損はないかと思われま

そして、中等症や重症であってもサポートとして漢方薬を使うことはありますが、これは応用になるでしょう。本書では、抗うつ薬で症状が改善しきらない場合の併用を「**3**漢方処方レシピ集の**7**（→P.186）」で若干述べます。

以上をまとめると、下の図1ようになるでしょう。

図1. 主役の住み分け



注1) ただし、臨床試験という設定がプラセボ効果を高めてしまいます。臨床試験は実薬に不利で有意差が出にくい環境と言えるでしょう。

注2) 副作用がないと誤解している患者さんが多いのも困りものですが。

2

重症？軽症？

軽症や重症と述べましたが、精神疾患での重症度の判定はどうやって行なうのでしょうか。きちんと判定する時、例えば論文で発表する時などは、評価尺度を用います。うつ病であればHAMD（ハムディー）やMADRS（マドラス）が有名ですね（注3）。各症状で点数を付けて、合計点で重症度判定を行ないます。

ただし、普段の臨床で毎回点数を付けることはなく、基本的には患者さんの“日常生活の障害度”を聞きます。そこには患者さんならではの具体的なポイントが出てくるため、診察ではそこも活かします。家のこと、趣味のこと、仕事のこと…。こんなところを聞いていき、そこに強い支障が出ているのなら重症、症状はあれど生活はまずまずなら軽症、生活にちょっと不自由するのならあいだを取って中等症、と考えていきましょう。患者さんの生活を具体的に聞くことは、患者さんオリジナルの指標ができてくることでもあります。そして、それはどう生きているかを思い描くことにもつながります。実に精神科っぽいですね。

注3) この2つの違いは、睡眠に関わる質問数が異なるという点です（HAMDの方が多い）。臨床試験では評価尺度の点数を良く見せようと製薬会社が頭を捻り、不眠の作用がある薬剤ならMADRSを、鎮静の作用がある薬剤ならHAMDを意図的に用いることも。



抑うつ

数多くの鑑別・併存

抑うつ状態では、気分や身体がおっくうに感じ、食欲はないかあっても味気なく、美味しいものを美味しく思えません。思考は頭が空回りしたり鈍って回らなくなったりで集中できず、ふさぎ込みながらもイライラしてきます。対人関係と睡眠不足が発症やその維持に関わるでしょう。

抑うつをもたらす身体疾患や薬剤は数多あり、まずはそこから。精神症状があっても、特に初回エピソード（中高年ならなおさら）、産後、神経症状の存在、意識レベルや認知機能のわずかな低下などは身体疾患を強く疑わせます。そして、身体疾患や薬剤性をくぐり抜けても、抑うつでは双極性障害との鑑別が重要（注1）。もちろん、心疾患やがんや慢性疼痛など、抑うつを併存しやすい身体疾患もあります。鑑別と併存の視点を持ち、しっかり治療をすることが大切。

漢方的にどう考える？

エネルギーの不足と停滞の両方が絡みます。“うつ”は全体的にダウンする印象ですが、“鬱”という漢字が意味するように、“うつそう（鬱蒼）としている”ことも。うつ病患者さんの自殺は、“うつそうとしている”エネルギーが最悪の形で噴出してしまったと解釈できます。

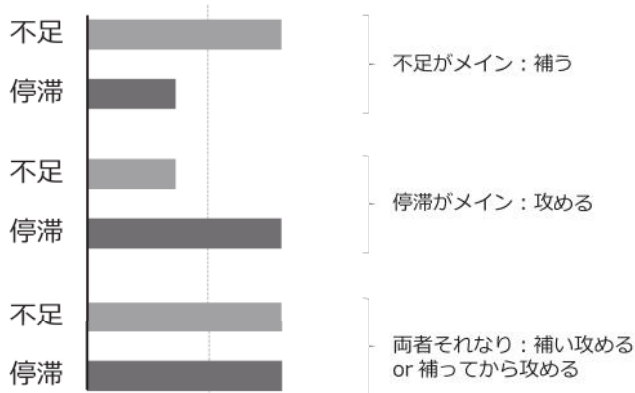
エネルギー不足は“疲労”や“機能低下”です。朝起きてもすぐベッドに入りたくなるほど身体が重く、ガソリン自体がないような状態なら、エネルギー不足が前面に出ています。食欲や性欲が落ちるのもまさにエネルギー

不足ですね。「その気が起きない」のであり、全体的にダウン。

いっぽう、エネルギー停滞はまさに“おっくう”、そして“イライラ”の一部として表現されます。前の項目（→P28）でお話ししたように、エネルギーのスムーズな流れが阻害されると分子運動が激しくなるため、“熱”が生じやすくなります。また、その阻害から乱流そして風が生まれ、気分も落ち着かなくなります。よって、エネルギーの停滞では、気分が塞がったり、その行き場もなくイライラしたりするのです。ガソリンの問題よりエンジンが動いてくれません。「気持ちはあるんです。でも身体が動かなくて…」であれば、エネルギー停滞が主な病態。問診でもそこを意識して聞いてみましょう。

意欲の低下が著しいタイプ、意欲はあるけど身体が動かないタイプ、思うように行かないところと身体にイライラするタイプ…。抑うつもいくつかタイプがありますが、多くの患者さんはエネルギーの不足と停滞の両者が混じっているため、治療の原則としては図9のようになるでしょう。代表的な漢方薬を、エネルギー不足を補うものとエネルギー停滞を攻めるものに分けていくつか紹介します。

図9. エネルギーの不足と停滞に分けて考える



注1) 特に軽躁病エピソードは、人によっては“見すぎ”となり、過剰診断に陥りますが…。何はともあれ、疑わしければ、外れていても良いので精神科に紹介をしてください。

活用できる方剤

最初から多く提示すると大変なので、ここでは代表的なものを示し、他は以降に譲ります。これらを単剤で、もしくは併用して治療します。各方剤の紹介ページでは最初にレスポンス所見を示します。当てはまりそうな患者さんがいたら、その方剤をメインに使用してみましょう。

抑うつで紹介する方剤と構成生薬

●六君子湯

人參、朮（白朮or蒼朮）、茯苓、半夏、
陳皮、大棗、甘草、生姜

●補中益氣湯

人參、朮（白朮or蒼朮）、黃耆、當歸、
陳皮、大棗、柴胡、甘草、生姜、升麻

●十全大補湯

黃耆、桂皮、地黄、芍薬、朮（白朮or
蒼朮）、川芎、當歸、人參、茯苓、甘草

●香蘇散

香附子、紫蘇葉、陳皮、甘草、生姜

●半夏厚朴湯

半夏、茯苓、厚朴、紫蘇葉、生姜

●苓桂朮甘湯

茯苓、朮（白朮or蒼朮）、桂皮、甘草

●四逆散

柴胡、芍薬、枳実、甘草

●加味逍遙散

柴胡、芍薬、當歸、茯苓、朮（白朮or
蒼朮）、山梔子、牡丹皮、甘草、生姜、
薄荷

●大柴胡湯

柴胡、半夏、生姜、黃芩、芍薬、大棗、
枳実、大黃

※ メーカーによって構成生薬が少し異なる場合があります。

では、61ページより抑うつに有用な方剤、72ページより具体的な処方レシピを紹介していきます。

六君子湯

• りっくんしとう

【レスポonder／普段から胃が弱くてあまりたくさん食べられない人】

方剤のまとめ

六君子湯 43番	
日本漢方の虚実	虚証
不足・停滞	エネルギー不足を補う うるおい停滞を軽く攻める
レスポonder	普段から胃が弱くてあまりたくさん食べられない
注意	うるおい不足の患者さんには合わないかも
その他	単なる胃薬ではない 香蘇散を合わせると効果アップ 四逆散と合わせると心身の緊張が強い患者さんの消化器症状(呑気症など)に効果的

単なる胃薬ではなく、エネルギー不足を補うところがポイント(注2)。元来あまり胃が丈夫でないというのが条件。機能性ディスペプシアに用いられるものの、特に有効なのは“もともと食が細い人”になるのです。

まさに“君子”としてエネルギーを補いますが、いっぽうでうるおい(特に体液面)を削ぐ傾向にあります。長期使用では注意が必要で、カラカラに乾いている人や空咳のある人にはあまり向きません(注3)。この六君子湯は四君子湯という方剤に2つの生薬(半夏と陳皮)を足したものであり、これらが胃を健やかにしますが、同時にうるおいを攻める作用を持つのです。これは、うるおいがたまり過ぎると胃の調子が悪くなると漢方的に考えられるため。うるおいを削がず純粋にエネルギーを補いたいのなら四君子湯が適切なのですが、採用を考えると六君子湯の方が圧倒的にメジャーですね。

代表的な併用は香蘇散で、胃を健やかにする作用がアップします。四逆散とも合わせることがあり、心身ともに緊張している患者さんの消化器症状に用います。

注2) 日本漢方では虚証用の方剤。これに限らず、不足を補うものは原則として虚証向き(体力がない、体格が細い)です。

注3) 乾燥を強くしてしまい、特に脆弱な肺を傷めてしまいます。

補中益気湯

●ほちゆうえつきとう

レスポonder／疲れて身体が重く感じる人

方剤のまとめ

補中益気湯 41番	
日本漢方の虚実	虚証
不足・停滞	エネルギー不足を補う
レスポonder	元気がなく、身体が重く感じる人
注意	たまに気分を上げすぎてしまう 決していい味ではない
その他	わずかにエネルギー停滞を攻めてうるおい不足を補う 平滑筋や横紋筋を引き締める作用あり

読んで字のごとし。これに含まれる生薬が横紋筋や平滑筋をキュッと引き締めるので、筋肉の弛緩や身体の重さを改善します。そのため、添付文書に胃下垂や脱肛の記載があります。ただ、内臓の平滑筋にまでは実際のところ効きづらく、これだけで脱肛はほとんど治りません。

基本的に使用するのは、身体が重く感じて横になっていた方が楽、立っているのもつらいという時（注4）。「身体が重くて、ここにお布団があったら入りたいくらいですか？」という質問にYESであれば、私は処方するようにしています。引き締め作用を有するため、緊張が強くて常に筋肉に力が入っているようなタイプにはあまり使用しません。また、風邪をひいたあとの体力低下にも用いられます。私もお世話になっていますが、味は美味しいとは決して言えません…。

また、引き締め効果によって時おり気分を上げすぎてしまい、それが焦り感やイライラ感につながることも。私は双極性障害（躁うつ病）のうつ病相に使用して躁転を起こしてしまった手痛い失敗が二度あります（注5）。

注4) 顔がぬれて弱ったアンパンマンを想像すると良いでしょうか。

注5) 「漢方も薬なんだな…」と改めて実感した瞬間です。

Case 1 40代男性 自動車会社の社員

会社の人事異動で仕事が変わってついて行けなくなって。自分でこれまでの経過をまとめてきたので、ちょっと見てください。そこに書いてますけど、その異動から気分がおっくうになってきて。でも人間関係も難しく、特に上司がきつくて会社でずっと緊張している状態です。食欲は少し落ちましたね。疲労感もちょっと。睡眠時間は6時間くらいで、少し早く目が覚めます。イライラもしますが、他人より強いわけではないと思います。週末はやっぱり気が楽です。その時に趣味のことをして気を紛らわしていますね。他に困ることは、何となく左胸がグッと痛くなる時が。1分も続きませんが…

その他の所見

口渇なし、便秘なし、体力は普通、暑がりでも寒がりでもない。中肉中背の真面目な男性であり、診察室でも礼節を保ち、やや緊張しがちに話す。皮膚や頭髮などは年相応である。

処方までのアプローチ

- 体格と体力** (注20) 中肉中背、体力は普通。
- エネルギー不足** 食欲はやや低下、疲労感は軽度あり。
- エネルギー停滞** おっくう感がメイン、イライラは少ない。左胸がグッと痛む時がある。
- うるおい不足** 特になし。
- うるおい停滞** 特になし。
- 寒と熱** 思い当たる場所はない。
- レスポonder所見** 症状の経過を Word ファイルで作成して持ってくる。左胸の痛み。

ファーストレシピ
first recipe

半夏厚朴湯 4包/day

この患者さんでは、エネルギーの軽い不足とまずまずの停滞が見られます（注21）。左胸の痛みというのは、身体の一部のエネルギー停滞所見と考えて処方を組み立てます（効果がなければ他の所見として考慮?）。うるおいの大きな不足はなさそうと暫定的に判断し、“メモの証”というレスポonder所見も参考に、エネルギー停滞を攻める半夏厚朴湯をまず選択。半夏厚朴湯は喉の違和感だけを目標にするのもったいなく、身体の一部の違和感や疼痛、嘔気などにトライしてみるべきものです。今回、エネルギー不足を補う方剤はとりあえずなしにして経過を見てみます。もちろん睡眠の指導は欠かさずしておきましょう。

セカンドレシピ
Second recipe四逆散 2包/day ⊕
香蘇散 2包/day

効かなければ、エネルギー停滞をより攻める柴胡剤を選択。レスポonder所見をさらに聞いてみて、合いそうなものを処方しましょう。便秘がないことや緊張しがちなことから、四逆散を選んでみました。香蘇散も軽くエネルギーをめぐらせ、胃の不調や身体の痛みを軽くしてくれます。疲労感や食欲低下が強くなってくるようだと、エネルギー不足を補う方剤をチョイスした方が良いでしょう。繰り返しですが、“量を多くする”、“併用する”では、副作用、特に甘草によるものに注意してください。

注 20) 私自身は体格と体力もあまり考慮しませんが、日本漢方の目安として記載しています。

注 21) 日本漢方でいえば虚証と実証の中間辺り、いわゆる“中間証”というものに該当します。以降のケースでも、この注の欄で患者さんの“証”を述べておきます（体格と体力を主に参考にして）。