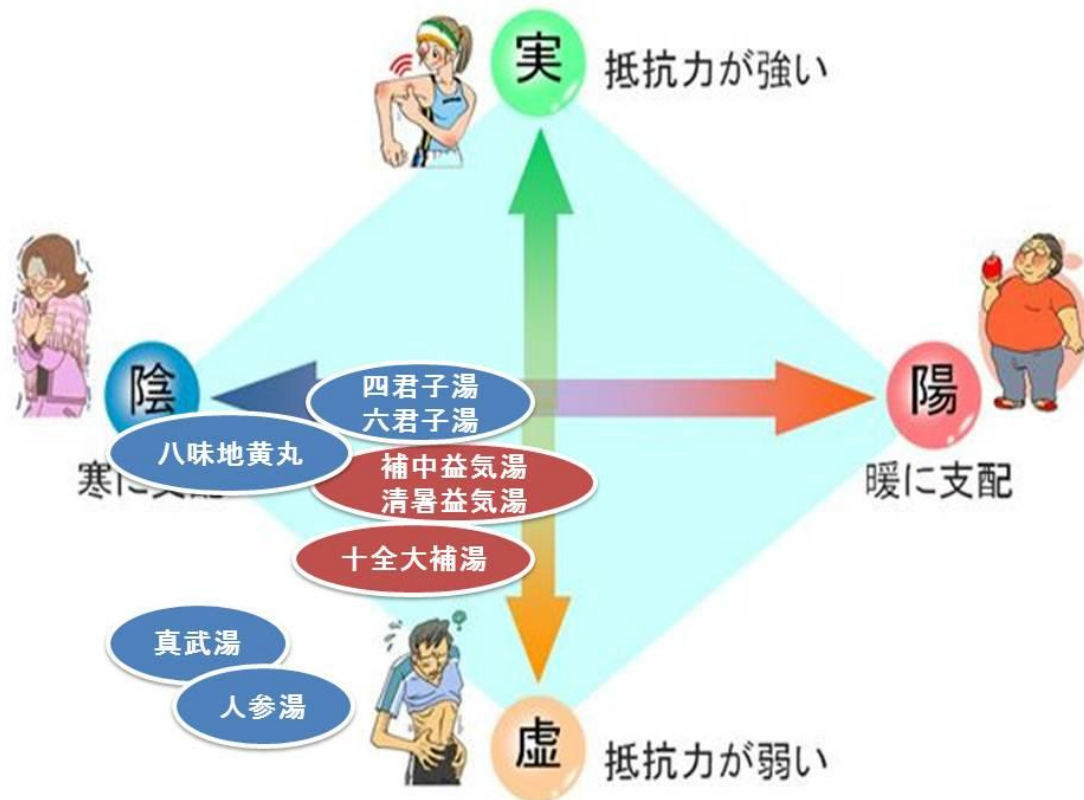


1. 全身倦怠感、気うつ、意欲の低下に対する漢方治療の使い分け



- 体力増強、食欲亢進、免疫力向上作用により、漢方薬の補益剤は倦怠感に有効
- 意欲が低下し、全身倦怠・衰弱の著しい人には**補中益気湯**(ホチュウエッキトウ)、**十全大補湯**(ジュウゼンダイホトウ)
- 夏バテには**清暑益気湯**(セイショエッキトウ)
- 倦怠感とともに冷えを訴え、水分代謝の低下を伴う場合は**人参湯**(ニンジントウ)、**真武湯**(シンブトウ)
- 食欲不振には**四君子湯**(シクンシトウ)、胃もたれが強ければ**六君子湯**(リククンシトウ)
- 加齢に伴う疲れには**八味地黄丸**(ハチミジオウガン)

一方、気うつ傾向や意欲の低下は、西洋医学(心療内科、精神科)の心理療法や薬物治療が必要な場合があります。

気うつ感や意欲の低下を生薬・漢方処方だけで治療するのは限界がありますが、本音を話せる「かかりつけ」の医師と相談すれば、気分が晴れることがあります。このような心因性の「気うつ・不安感・意欲の低下」に用いる生薬や漢方処方を紹介します。

主たる生薬は、**薬用人参**です。胃腸を調べて心身の機能を活性化する薬です。

2. 人参を含む処方(1)胃腸虚弱で疲労感が顕著な人の「意欲低下」

食欲がなく疲れやすいこのタイプの方は、体力低下のため「やる気」ができません。風邪をひくとこじれて寝込みます。

このタイプの方には**補中益気湯**(ホチュウエッキトウ)が適します。この処方には薬用人参をはじめ黄耆(オウギ)、甘草(カンゾウ)、白朮(ビャクジュツ)、大棗(タイソウ)、生姜(ショウキョウ)、陳皮(チンピ)という胃腸を調える生薬が含まれています。処方名の「補中」は、「おなか」の機能を補うという意味です。

なお大棗は、果物のナツメの果実、生姜は薬味のショウガ、陳皮はマーマレードに類するミカンの皮ですから、食べ物と同じ生薬です。

胃腸が弱いと貧血傾向になります。そうすると自信がなくなって不安感や、動悸息切れ、不眠を伴います。このような時には人参に加えて酸棗仁(サンソウニン)を含む**帰脾湯**(キヒトウ)が適します。

3. 人参を含む処方(2)人の思惑が気になる人の「気うつ」

意欲を高める柴胡(サイコ)という生薬と薬用人参を組み合わせる「気うつ感」に用いる処方に**柴胡加竜骨牡蛎湯**(サイコカリユウコツボレイトウ)があります。

このタイプの方、見かけ以上に神経質で、人の思惑や血圧の変動が気になり、動悸、めまい、気うつ感、不眠に悩む人です。

4. 胃腸虚弱な人の「意欲低下」

体力が低下し冷え症の婦人の「意欲低下」や「体力低下」には**黄耆建中湯**(オウギケンチュウトウ)が適します。これは薬用人参を含みませんが、黄耆や甘草、大棗、生姜は補中益気湯と共通しています。

5. 胃腸虚弱な人の「気うつ」

このタイプの方は孤独を好む几帳面な人で、電車の座席の隅に「ひっそり」と座っている様子です。このタイプの方には**半夏厚朴湯**(ハンゲコウボクトウ)が適します。のど元のつかえ感(咽喉頭異常感)に用いる処方です。厚朴(コウボク:ホオノキの樹皮)と蘇葉(ソヨウ:シソの葉)が気分を明るくする生薬です。

6. 高齢者の体力低下に伴う「意欲不足」

このタイプの方は、年齢を重ねて疲れがとれにくい状態です。**八味地黄丸**(ハチミジオウガン)が適します。夜間に小便に行く回数が多く、眠れないので疲れや気力の低下を感じています。皮膚が乾燥し「かゆみ」にも悩んでいます。

地黄(ジオウ:カイケイジオウの根)や山茱萸(サンシュユの果肉)で潤いを回復します