



### ためして漢方!

### その9

### 精神不安



定年も間近となり、定年後の生活に不安もあるせいか、いろいろながつのり、落ち着いていることができず、つい、家族や部下をどなりつけてしまいます。夜中に目が覚めて悶々とすることも多くあります。やる気がおきなくて、疲れもとれず、いつも身体がだるいように感じます。このような精神状態に対してよい漢方薬はありますか。

(58歳、男性)



不安は漠然とした恐れで誰でも経験するものです。あなたのように明らかな理由がないにもかかわらず、イライラや抑うつ、不眠などのさまざまな臨床症状を伴って不安が続き、日常生活に支障が出る場合は治療の対象となります。以前はこの状態を「不安神経症」と言いましたが、現在の基準では「全般性不安障害」と診断します。軽症であれば漢方治療を試みてもよいのですが、症状を繰り返すうちに抑うつが強まることがありますので、症状が改善しなければ、抗不安薬や精神療法を考慮する必要があります。

漢方では一般に不安障害を「気」の失調ととらえ、気がうっ滞した「気滞」や頭部へ逆流した「気逆」などを想定します。**柴胡加竜骨牡蛎湯**は易驚性や動悸、不眠などの神経過敏を訴える体格のよい人に用いますが、ストレスによる抑うつ状態にも効果が期待できます。このような人で体力が低下し、下肢が冷える人には**桂枝加竜骨牡蛎湯**、息切れ、口乾、首から上の発汗がある人には**柴胡桂枝乾姜湯**を

用います。**半夏厚朴湯**は気滞に用いる代表薬で、不安感をベースに、咽の詰まり感、息苦しさ、抑うつなどを訴える人に適しています。長期化した場合は**柴朴湯**にします。更年期障害や月経前症候群などの月経と関連して出現する精神症状や自律神経症状には一般に**加味逍遥散**が効果的です。興奮しやすく、周囲に対して怒りの感情を抑えきれない状態であれば**抑肝散**を考えます。**黄連解毒湯**は赤ら顔で血圧が高く、いらつきや不眠などを訴える人、**甘麦大枣湯**は不安や動悸を発作性に繰り返すパニック障害に対して用います。また、不眠には前述の処方で対処しますが、**酸枣仁湯**は眠れていても疲れが取れないような眠りの質が悪い人に有効です。

漢方薬を服用していても、精神症状は必ずアップダウンします。症状の原因となるストレスを回避することがもっとも重要ですが、漢方治療で効果が不十分な場合は心療内科や精神科などの専門医の診察を受けてください。

あなたの場合、ストレスに起因した精神不安に、いらつき、抑うつ、中途覚醒などを伴っています。まずは可能な限りストレスを取り除くとともに、漢方薬は広い範囲に効く**柴胡加竜骨牡蛎湯**の服用をお勧めします。

(新井 信)

救心製薬株式会社 情報誌「はあと」より引用



### 第9回ちちぶ漢方教室

第9回ちちぶ漢方教室



詳しい情報は「あらい薬局ホームページ」をご覧ください。  
<http://araipharmacy.co.jp/>

「ちちぶ漢方教室」は、日本の伝統医学である「漢方」を漢方専門医で社長の新井信が秩父の皆さんに、オンラインで3か月ごとに分かりやすくお話ししようという企画です。第9回は「**こころに効く漢方～元気になると体調も良くなる～**」というテーマです。YouTubeでご覧になることができますので、<https://youtu.be/uPhpPm8Qpjo>、専用QRコード、または「あらい薬局ホームページ」からアクセスしてください。





# 「秋バテ」にご用心



皆さんは「秋バテ」をご存知でしょうか？

夏から秋にかけての季節の変わり目に生じるさまざまな不調は「秋バテ」と呼ばれています。

医学的には、「秋バテ」の明確な定義はありませんが、夏の疲れや、昼と夜との寒暖差が大きくなることで生じる不調を指します。

今回はあまり知られていない「秋バテ」についてご紹介します。

- 秋バテには身体的症状と精神的症状の二つがある！？

### 身体的症状

- ・疲労倦怠感
- ・食欲不振 など

### 精神的症状

- ・やる気や集中力低下
- ・抑うつ感 など



- 夏場の偏った食生活が疲労倦怠感の原因に...

- ・そうめん
  - ・アイスクリーム
  - ・アルコール類 など
- 摂取する機会が増える



夏からの栄養の偏りが続くと、秋になる頃に“電池切れ”を起こすこととなります。その結果、疲労倦怠感といった症状が現れやすくなるのです。

- 対策！！ 多くの種類の野菜をしっかり食べよう

「まごわやさしい」食べていますか？

豆類、ゴマ、ワカメ（海藻類）、野菜、魚、しいたけ（キノコ類）、芋類を、毎日の食事にまんべんなく取り入れて秋バテしない体づくりを心がけましょう。



## あらい薬局の薬局製剤

今回おすすめするお薬は虫刺され、あせも、皮膚炎によるかゆみに効果のある「ジフェンヒドラミン・フェノール・亜鉛華リニメント」です。

薄く皮膚面に塗擦しておくことで、水分が蒸発して薄い被膜が残り皮膚を保護する働きがあります。

1,100円（税込）/50g

ジフェンヒドラミン・フェノール・亜鉛華リニメント



### あらい薬局

〒368-0044  
埼玉県秩父市本町1-19  
<http://araipharmacy.co.jp/>

### ☎ 0494-27-0033

FAX 0494-27-0034

受付時間：9時～18時（日曜、祝日を除く）