

花粉症の中医弁証論治

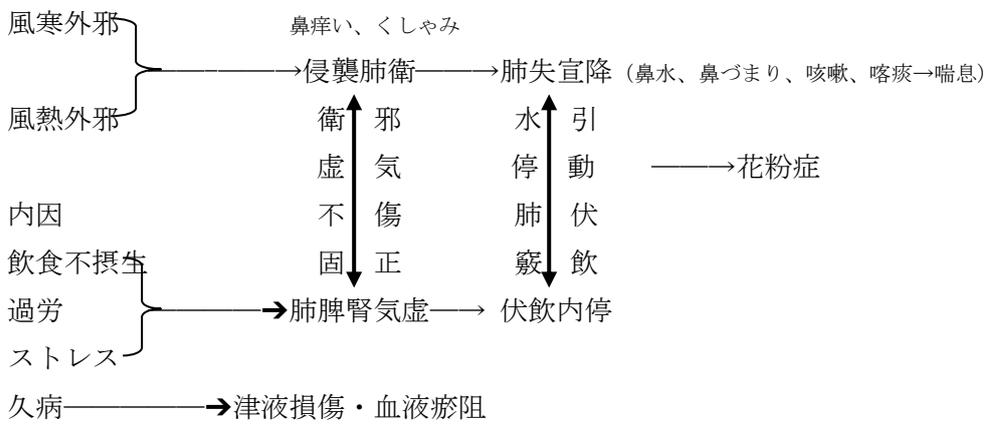
高橋楊子・上海中医薬大学附属日本校

花粉症、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎は、現代人をよく悩ませる病気である。中医学では花粉症、アレルギー性鼻炎による鼻がむずかゆい、くしゃみが出て薄い鼻水がよく出ることを「鼻鼽」・「鼽嚏」と呼ぶ。

一．病因病機

「正気存内、邪不可干」、「邪之所湊、其氣必虚」『素問』

外因（急性発作期）



二．弁証論治

治療原則：「急則治其標、緩則治其本」

●急性発作期

標治（対症療法）→疏風散寒・疏風清熱・宣肺通竅など

●慢性緩和期

本治（体質改善）→補肺益衛・健脾補腎など

△急性発作期

1. 風寒犯肺

症状：顔色が青白い、鼻や目がむず痒い、くしゃみが出て白い水様性の鼻水が止まらない、鼻詰まり、ときに悪寒、頭痛頭重、咳嗽、白痰をするのを伴う、軟便下利をしやすい。舌淡、苔薄白、脈浮遅。

治療原則：疏風散寒・温肺化飲

処方：小青竜湯・葛根湯加川窮辛夷・麻黄附子細辛湯 + 蒼耳散

小青竜湯：麻黄・桂枝・白芍・乾姜・細辛・半夏・五味子・炙甘草。宣肺散寒・温肺化飲（通鼻竅）。

葛根湯加川窮辛夷：葛根・桂枝・白芍・甘草・大棗・生姜・麻黄・川窮・辛夷。疏風散寒・

宣肺通竅。

麻黄附子細辛湯：麻黄・附子・細辛。温陽散寒・宣肺解表。

蒼耳散：蒼耳子・辛夷・白芷・薄荷。疏風・排膿・通鼻竅。

2. 風熱犯肺

症状：顔色がやや赤い、鼻と目と咽はひどく痒い、痛痒い、くしゃみ、薄い鼻水（粘り気がありやや黄色い）が多い、鼻詰まり、目の充血がひどい。ときに悪熱、頭痛頭重、口渇喜冷飲を伴う。便硬か便秘、尿黄、舌尖紅、苔薄黄、脈浮数。

治療原則：疏風宣肺・清熱解毒

処方：銀翹散・荊芥連翹湯・辛夷清肺湯・越婢加朮湯＋蒼耳散

銀翹散：金銀花・連翹・薄荷・豆豉・荊芥・竹葉・芦根・牛蒡子・桔梗・生甘草（去芦根羚羊角）。辛涼透表・清熱解毒。

荊芥連翹湯：黄連・黄芩・黄柏・山梔子・地黄・当帰・川窮・芍薬・連翹・荊芥・防風・薄荷・白芷・柴胡・桔梗・枳殻・甘草。清熱解毒・去風排膿・涼血養血。

辛夷清肺湯：辛夷・黄芩・山梔子・石膏・知母・升麻・枇杷葉・麦門冬・百合。清肺通竅・潤肺止咳

越婢加朮湯：麻黄・石膏・甘草・生姜・大棗・白朮。宣肺泄熱・利水消腫

蒼耳散

△慢性期

1. 肺気虚

症状：顔色が白い、息切れ、自汗、風邪を引きやすい、咳嗽、喀痰、喘息が出やすい、時に鼻がむず痒くてくしゃみ、薄い鼻水、鼻詰まり。舌淡、苔薄、脈細弱。

治療原則：補肺・益衛・固表

処方：玉屏風散・補中益気湯＋苓甘姜味辛夏仁湯

玉屏風散：黄耆・白朮・防風。補肺益気・益衛固表。

補中益気湯：黄耆・人参・白朮・陳皮・炙甘草・当帰・升麻・柴胡。健脾益気・補中昇陽。

苓甘姜味辛夏仁湯：茯苓・乾姜・細辛・五味子・甘草・半夏・杏仁。温肺化飲

2. 脾気虚

症状：顔色萎黄、倦怠無力、胃が重苦しい、あるいは痛い、食欲不振、軟便下痢をしやすい、時に鼻がむず痒くてくしゃみ、鼻水、鼻詰まり。舌淡胖大歯痕、苔白膩、脈濡。

治療原則：健脾・補中・化湿

処方：補中益気湯・香砂六君子湯・黄耆建中湯＋苓甘姜味辛夏仁湯

補中益気湯

香砂六君子湯：人参・白朮・茯苓・甘草・陳皮・半夏・木香・縮砂。健脾益気、理气和胃

黄耆建中湯：黄耆・桂枝・芍薬・甘草・生姜・大棗・飴糖。健脾益気・温中補虚

苓甘姜味辛夏仁湯

3. 腎気虚

症状：顔色が黒っぽい、くまがでしやすい、めまい、耳鳴り、腰膝酸軟、頻尿、夜間尿、冷え性、時に鼻がむず痒くてくしゃみ、薄い鼻水、鼻詰まり。舌淡、胖大歯痕、苔白滑、脈沈細、尺弱。

治療原則：温腎・補気・固摂

処方：八味地黄丸・麦味地黄丸 + 苓甘姜味辛夏仁湯・冬虫夏草・紫河車

八味地黄丸：六味地黄丸＋附子・肉桂。温補腎陽

麦味地黄丸：六味地黄丸＋麦門冬・五味子。滋腎潤肺・止咳平喘

苓甘姜味辛夏仁湯

三. ほかの治療法

1. 鼻のマッサージ
2. 針灸の治療

四. 食事面、生活面の改善のため

1. 外出に帽子、マスクなどを着用し、帰宅後、うがいをする
2. 暴飲暴食・偏食・無理なダイエットをやめる
3. お勧めの食材
 - ①補肺健脾補腎・免疫機能を強化する→山芋などのイモ類、豆類、キノコ類、緑黄野菜(ニンジン、ピーマン、パプリカ、カボチャなど)、玄米類、甜茶、ドクダミ茶など
 - ②風寒型・冷え性の人＋ネギ類、ショウガ、ニンニク、紫蘇、紅茶など
 - ③風熱型・暑がりの人＋ミント、ダイコン、キュウリ、トマト、レンコン、海藻類、ドクダミ茶など
 - ④結膜炎、目の痒い人＋菊花、ブルーベリー、ニンジン、パプリカ、ピーマン、クコの実、ハブ茶、オオバコ茶、菊花茶。
4. 過労を避け、十分な睡眠と休息をとる
5. 適度な運動を行う
6. ストレスを溜まらないようにうまく発散する

【症例検討】アレルギー性鼻炎

患者：男性、20才、学生。

主訴：くしゃみ・鼻痒・透明鼻水がだらだら止まらない。

病歴：幼児期からアレルギー性鼻炎の病歴がある。中学受験から夜更かしのきっかけによ

り症状が悪化し、ほぼ一年中鼻の症状が出ている。今までは耳鼻咽喉科の抗ヒスタミン剤などの治療を受けていたが、最近2年間でだんだんきかなくなった。3ヶ月前、酷い風邪を引いてから鼻の症状更に増悪した。

望診：顔色が青白い、痩せ型。

問診：朝晩くしゃみが連発し、ほぼ一日中透明な鼻水が出て止まられない、鼻が詰まりやすく息が苦しいときがある。体は疲れて頭がボーッとして集中できない。食欲正常、便は1回／日、軟便下痢しやすい、風邪を引きやすい。

舌診：舌質やや淡・苔薄白。

脈診：脈弱・寸小滑。

生活習慣：辛い食べ物嗜好・煙草は10本／日、夜更かしが多い。

西洋医学診断：アレルギー性鼻炎

弁証：

治則：

処方：