

うつ病・うつ状態の中医弁証論治

高橋楊子・上海中医薬大学附属日本校

うつ病、うつ状態は、ストレスの蓄積を引き金により引き起こされた病気及びその状態を指す。中医学では、情志失調や過労による「鬱証」・「不眠症」・「胃痛」・「下痢」・「梅核気」・「絶経前後諸症」「臟躁」「百合病」などの各範疇で論じる

一. 健康とは

1. WHO憲章前文に書かれている健康の定義

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. (健康とは、完全に身体、精神、及び社会的によい状態であることを意味し、単に病気でないとか、虚弱でないということだけではない)

2. 中医学の最高な健康状態

形神合一 (心身一如)

二. 情志と臟腑・気血の関係

1. 情志失調による臟腑の異常

五臟	五藏神	七情五志	情志失調
肝 (木)	肝藏魂	怒	大怒傷肝
心 (火)	心藏神	喜	大喜傷心
脾 (土)	脾藏意	思 (憂)	大思 (大憂) 傷脾
肺 (金)	肺藏魄	悲	大悲傷肺
腎 (水)	腎藏志	恐 (驚)	大恐 (大驚) 傷腎

「人有五臟、化五氣、以生喜怒悲憂恐。故喜怒傷氣、寒暑傷形、暴怒傷陰、暴喜傷陽・・・喜怒不節、寒暑過度、生乃不固」『素問』陰陽応象大論

「五臟所藏、心藏神、肺藏魄、肝藏魂、脾藏意、腎藏志。是謂五臟所藏」『素問』宣明五氣篇

2. 情志失調による気・血の異常

「怒則気上、喜則気緩、悲則気消、恐則気下、驚則気乱、思則気結」『素問』挙痛論

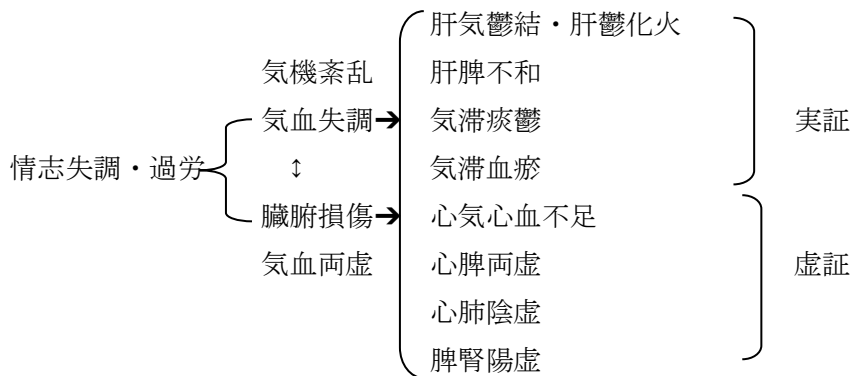
「血気者、人之神、不可不謹養」『素問』八正神明論

「血脈和利、精神乃居」『靈枢』平人絶穀

「血有余則怒、不足則恐」『素問』

「気血冲和、万病不生。一有怫鬱、諸病生焉、故人身諸病、多生於鬱」『丹溪心法』六鬱

三. うつ病の病因病機



四. 弁証論治

(一) 実証

1. 肝氣鬱結・肝脾不和

症状：不安憂鬱、イライラ、胸脇脹痛、食欲減退、胃痛、胃もたれ、吐き気、胃の膨満感、腹痛腹脹、便秘、下痢、或いは便秘と下痢は交互にでる、ゲップやガスが多い、疲れやすい、月経不順、月経前緊張症、月経脹痛、舌辺紅、苔薄白膩、脈弦細。

治則：疏肝理気・調和肝脾

処方：柴胡疏肝散・四逆散・逍遙散・加味逍遙散・柴胡加竜骨牡蛎湯など

肝脾不和+痛瀉要方・参苓白朮散

柴胡疏肝散：柴胡・芍薬・枳実・陳皮・香附子・川窮・甘草。疏肝行気・活血止痛

四逆散：柴胡・枳実・白芍・甘草。疏肝理気・解鬱透熱。

逍遙散：柴胡・薄荷・白芍・当帰・白朮・茯苓・甘草・生姜。疎肝理気・健脾養血。

加味逍遙散：逍遙散+山梔子・牡丹皮。疏肝理気・清熱涼血。

柴胡加竜骨牡蛎湯：柴胡・黄芩・半夏・生姜・人参・大棗・茯苓・桂枝・竜骨・牡蛎・大黃。和解少陽、重鎮安神。

痛瀉要方：白朮・芍薬・防風・陳皮。柔肝止痛・健脾止瀉

参苓白朮散：人参・白朮・茯苓・山薬・蓮肉・白扁豆・薏苡仁・縮砂・桔梗・甘草。健脾益気・滲湿止瀉。

加減：不眠+**酸棗仁湯**：酸棗仁・川窮・茯苓・知母・甘草。養血安神・清熱除煩。

2. 氣滯痰鬱

症状：憂鬱不安、咽喉部の不快感や異物感、胸悶多痰、吐き気、動悸、めまい、驚きやすい、或いは不眠、悪夢、或いは認知機能低下、痴呆、苔白膩、脈弦滑。

治則：理気化痰・解鬱散結

処方：半夏厚朴湯・柴朴湯・温胆湯・竹茹温胆湯・抑肝散加陳皮半夏など

半夏厚朴湯：半夏・厚朴・紫蘇葉・茯苓・生姜。理気解鬱・降逆化痰散結

柴朴湯：小柴胡湯+半夏厚朴湯。疏肝理気・解鬱化痰散結

温胆湯：半夏・陳皮・竹筴・枳実・茯苓・甘草。理氣化痰・清胆和胃

竹茹温胆湯 温胆湯＋黄連・柴胡・桔梗・人參・麦門冬・香附子。理氣化痰・清胆和胃

抑肝散加陳皮半夏：柴胡・川芎・当歸・白朮・茯苓・甘草・釣藤鈎・陳皮・半夏。平肝熄風・疏肝健脾・理氣化痰。

3. 氣滯血瘀

症状：憂鬱不安或は焦燥感、慢性的な頭痛、肩凝り、胸脇疼痛、顔唇紫暗、動悸、不眠、健忘、月経痛がひどい、血塊が多い、便黒、下肢静脈怒張、舌暗瘀点瘀斑、舌下静脈怒張、不整脈、洪脈。

治則：理氣活血

処方：血府逐瘀湯・芎歸調血飲第一加減・桃核承氣湯など

血府逐瘀湯：桃紅四物湯・牛膝・柴胡・枳殼・桔梗・甘草。活血逐瘀・理氣止痛。

芎歸調血飲第一加減：桃紅四物湯・牡丹皮・延胡索・香附子・烏薬・枳実・牛膝・木香・益母草・肉桂・白朮・茯苓・陳皮・大棗・生姜・甘草。活血化瘀・理氣止痛・益氣養血。

桃核承氣湯：桃仁・桂枝・大黃・芒硝・甘草。破血逐瘀・清熱瀉下。

(二) 虚証

1. 心気心血不足

症状：不安感が強い、集中力がない、びくびくしやすい、或いは易悲善泣、頻繁に生あくびをする、寝つきが悪い、眠りが浅い、舌淡白、脈細弦。

治則：養心安神

処方：甘草小麦大棗湯・帰脾湯など

甘草小麦大棗湯：浮小麦・大棗・甘草。養心安神。

帰脾湯

2. 心脾両虚証

症状：思慮過多、動悸、顔色無華、倦怠疲労、めまい、倦怠無力、食欲不振、軟便下利しやすい、眠りが浅い、夢が多い、目が覚めやすい、あるいは月経過多、経血色淡、不正出血、舌淡苔薄白、脈沈細弱。

治則：健脾養心

処方：帰脾湯・加味帰脾湯など

帰脾湯：黄耆・人參・白朮・茯苓・当歸・竜眼肉・酸棗仁・遠志・木香・甘草・大棗・生姜。益氣補血・健脾養心。

加味帰脾湯：帰脾湯＋柴胡・山梔子。益氣補血・健脾養心・清熱解鬱

3. 心肺陰虚

症状：神志恍惚、鬱っぽい、寡黙でしゃべりたがらない、眠りたいが眠れない、動きたいが歩けない、寒けや熱感をはっきりしない、食欲があるかないか、咽乾、口苦、独り言、脈細数など。

治則：養陰清熱

処方：百合地黄湯・百合知母湯・百合鷄子湯など

百合地黄湯：百合・生地黄。滋陰清熱

百合知母湯：百合・知母。滋陰清熱

百合鷄子湯：百合・鷄子黃。滋陰養血安神

4. 脾腎陽虚

症状：憂鬱不安、言葉の数は少なくなり、冷え症、食欲が少ない、胃痛、軟便下痢しやすい、足腰が弱い、むくみ、頻尿、夜間尿、淡白舌、胖大歯痕舌、白苔、細弱脈。

治則：温補脾腎

処方：八味丸・附子理中湯など

八味丸：附子・肉桂・熟地黄・山茱萸・山藥・澤瀉・牡丹皮・茯苓。補腎温陽

附子理中丸：附子・人參・乾姜・白朮・甘草。温陽散寒・益氣健脾

五. 食事面・生活面の注意点

1. 暴飲暴食をやめ、タバコ・お酒・冷たい飲み物を控え、栄養バランスのよい食事を心がける。
2. 過労、徹夜、遅寝を避け、リズム正しい生活習慣を身に着ける
3. 趣味を見つけて心に余裕をもつ
4. 適度な運動を行う
5. ストレスが溜まらないように上手く発散する

【症例検討】

患者：女性、34歳、会社員

主訴：落ち込みやすい・やる気がでない・食欲がない・動悸

病歴：2年前より係長になってから、多忙とともに、人間関係に悩んで、食欲がなくなり、落ち込みやすくなり、動悸などの症状が徐々にあらわれてきた。3カ月ぐらい心療内科に通ったが、服薬すると、動悸が軽減するが、他の症状は変わらなかったため、副作用の心配があつて通院を止めた。

望診：痩せ型、顔色は白く艶はない

問診：倦怠無力・やる気がでない・気持ちが落ち込みやすい。食欲はない（本来、食欲が細く、朝と夜の二食しか食べられなかったが、この半年間、夜の1食しか食べられなくなった）、食べた後胃が脹りやすい。胸悶・動悸がしやすい。二便正常。寝付きはよいが目か

覚めやすい。月経周期正常、月経前にとくに落ち込みやすく、経血量少、軽い月経痛ある。

舌診：淡暗舌、齒痕少し、薄白苔

脈診：沈細弱脈

既往歴：29歳子宮筋腫腹腔鏡手術

弁証

治則

お勧め処方