

---

当メールは 2009 年の保険除外反対署名、又は  
本 Web サイトの登録者へ配信しております。

---

{COL1}様

お元気でいらっしゃいますか？  
日本臨床漢方医会です。

大雨が各地で降るなど、  
気圧の変化で疲れの出やすい時期です。

こんな時こそ、漢方を取り入れることで  
健康を保つお手伝いができればと願っています。

一般の方から医療関係者まで役立つ情報をお届けします！

ぜひ、最後までご覧下さい♪

++・…… INDEX ……・++

【1】 夏の漢方

【2】 なるほど漢方講座～精神科医の友人からの相談

【3】 講演・講習会のお知らせ

■ 編集後記

---

【1】夏の漢方

---

いよいよ夏です。

今年は春先に雪がちらついたかと思ったら、  
数日後には 30 度越えの真夏日になったりと、  
気温の変動が激しいですね。

例年よりも、体調不良(特に下痢)を訴える患者さんが夏本番前に多数来院されています。

日本は海に囲まれ湿気が多い風土な上、梅雨が過ぎて蒸し暑くなる気候のせいもあり

身体に“熱”がこもり、“水=湿気”がたまる事による、影響が強く生じるようになります(中医学では“湿熱”と言います)。

そのため、夏になると湿熱の影響で、身体が重怠くなったり食欲がなくなったり、浮腫んだりします。

さらには、下痢や嘔吐を伴う発熱性疾患(胃腸風邪など)もこの時期は起こりやすくなります。

漢方では、五苓散、清暑益気湯・胃苓湯や白虎湯など、この時期の体調不良に合わせて使用できる処方がたくさんあります。

夏に上記のような体調不良をおこす方は、一度、漢方医に相談されてみてはいかがでしょうか？

薬以外では、夏に旬を迎えるきゅうり、茄子、トマトやスイカ等の夏野菜には水分やカリウムが多く含まれ、

利尿を促して水分を排泄させると共に、熱を冷ます効果があり、夏の体調不良に効果的です。

もちろん、食べ過ぎると今度は“冷え”で、体調を崩しますので、適量を心がけて下さい。

また、揚げ物等の油物は体内で“湿熱”の状態を作りやすくなるため、夏に食べ過ぎると、

元気がつくどころか、胃腸を弱らせることになりますので、注意してください。

“食事”も“漢方”も、どちらも過ぎると害になります！

適した時期に、適した量を使うことで、  
上手に夏を乗り切りましょう。

仁和会クリニック大和田・古田 誠

---

## 【2】なるほど漢方講座～精神科医の友人からの相談

---

漢方薬について助言して欲しいとの連絡があった。

50 歳代の男性、不眠、病歴で、  
25 歳会社員の時から統合失調。

奇異な思考と概念に支配され、  
情緒過敏で不安定、対人関係では敵意を抱きやすく、  
自閉症スペクトラムが基礎にあった。

前医では不眠に対して、  
ドグマチール 200mg 朝に加え、

カルバマゼピン 400mg、ランドセン 2mg、  
ベンザリン 20mg、エチゾラム 2mg、  
セルシン 2mg、フルニトラゼパム 4mg、  
ビレチアピン 25mg を眠前に処方されていた。

「セルシンをくれ」と興奮して訴え、  
友人医師はオランザピン 2.5mg と、  
甘麦大棗湯 5.0g と半夏厚朴湯 5.0g の  
併用処方をしたが、興奮がつよく不眠が治まらない。

「双極性障害による不安障害もありそう」  
とのこと、私は甘麦大棗湯にくわえ、  
黄連解毒湯の追加処方を薦めた。

黄連解毒湯 2.5g を就寝前に服用すると、  
翌日には落ち着き、熟眠となり有効で、  
現在は他の入眠剤の減量中である。

ちなみに、黄連解毒湯の適応病名には、  
鼻出血、高血圧、不眠症、ノイローゼ、

動悸から湿疹まで等、一見複雑に入り乱れて、  
適応病症が書いてある。

しかし、その背景には  
「心の熱」という病態がある。

この方の精神症状や不眠、動悸なども  
これで説明できそうである。

漢方エキス剤の適応病名には、  
短い症状の列記の中に  
重要な意味が隠されている。

漢方の医療情報はデジタルな情報のみでなく  
アナログな情報満載なのである。

先達の時代を超えた御配慮に深く感謝し  
吟味しながら使用したい。

いぐちクリニック（広島県）井口敬一

---

### 【3】講演・講習会のお知らせ

---

<医療関係者向け>

■7月6日（土）17:00～19:20  
第21回漢方家庭医講習会（東京）

テーマ：  
夏を上手に過ごす方法～冷えは夏つくられる

演者：高木嘉子先生  
（ヨシコクリニック院長）

【概要】  
何十年も前まで冷えは冬に作られてきました。

今や、冷房、冷蔵庫などで、臓器が冷やされ  
気血水の流れが悪くなり、働きが低下し、

低体温を招いて、夏に冷えが作られるようになりました。

冷えた体は活力、気力、思考力などを失い、  
心まで冷やされるようになります。

今回は、夏を上手に過ごす方法を紹介します♪

▼詳しくは

<http://kampo-ikai.jp/news/20190706/>

◇◇……………◇◇

<医師・歯科医向け>

■7月28日（日）14:10～16:30

第22回漢方家庭医講習会（新宿）

テーマ

○第一部「口腔疾患にも役立つ漢方11処方」

演者：山口孝二郎先生

（昭和大学医学部生理学講座生体制御学分野 客員教授）

○第二部 対談

「口から始まる胃腸虚弱を治すために」

演者：山口孝二郎先生、石川友章先生

【概要】

歯痛・歯周病だけでなく、口腔癌、  
難治性口内炎、舌痛症、三叉神経痛、  
口腔乾燥症、口腔機能低下症 の他、  
漢方を使用する疾患は数多くあります。

これらの患者さんに安心安全に  
漢方を使えるよう実践的な話を致します。

また、口から始まる胃腸虚弱を治すために、  
どのように漢方薬を使えばいいか？  
対談と質疑応答を行います。

漢方治療初心者の方から普段処方されている  
先生まで専門科目を問わず、

幅広くご参加いただける内容です。

▼詳しくは

<http://kampo-ikai.jp/news/20190728/>

◇◇・・・・・・・・◇◇

★福岡で初の漢方家庭医講習会を開催します！

<医師・歯科医向け>

■8月31日(土) 18:00~19:45  
第23回漢方家庭医講習会(福岡)

テーマ:

「家庭医にとっての漢方の役割」

演者: 織部和宏先生

(大分大学医学部 臨床教授、織部内科クリニック 院長)

概要:

同じ人間と言っても私達の体質は様々です。

西洋薬ではなく、漢方薬が  
優れた効果を発揮する事があります。

特に家庭医にとって、漢方を学ぶことは、  
治療の選択肢が広がり、大変メリットがあります！

▼詳しくは

<http://kampo-ikai.jp/news/20190831/>

◇◇・・・・・・・・◇◇

いずれも参加費は無料です。  
ご予約の上、ご参加ください。

なお、当会にご入会いただければ  
参加できない回(過去の講演も含め)の  
映像やスライドもご覧いただけます。

医師・歯科医で入会資料をご希望なら  
<http://kampo-ikai.jp/profile/profile4/>  
から、お気軽にご連絡ください♪

---

◆編集後記

風邪や下痢など、市販の漢方薬もありますが、  
しっかり早く治すには、体質に合わせて  
処方する漢方医の治療をお薦めしています(^^)／

漢方治療を始めてみたい！という方は、

漢方医検索ページ

<http://kampo-ikai.jp/doctor/>  
をご利用くださいね。

さて、当会ではメルマガ以外にも日常で役立つ漢方情報を紹介中です♪

▼日本臨床漢方医会ホームページ

<http://kampo-ikai.jp>

▼Facebook ページ

<http://www.facebook.com/kampoikai>

漢方をもっと知りたいという方、日頃の健康維持の為に、ぜひご覧ください♪

次回は、秋号の配信となります。

どうぞお楽しみに (^\_^)／~~~~

◇◆\* . . . . 

---

発行元：日本臨床漢方医会事務局

URL： <http://kampo-ikai.jp>

お問い合わせ [jim@kampo-ikai.jp](mailto:jim@kampo-ikai.jp) まで

---

 . . . . \* ◆ ◇