



のバランスで健康づくり

【むくみ(浮腫)】は漢方の水分調整薬で解消!

今回はむくみ浮腫のお話です。

一般的には、皮膚の下の皮下組織に余分な水分が貯まった状態をむくみ(浮腫)と言います。

体の下半身、ことに足や脚にみられることが多く、顔や手指にもみられます。

むくみは、日常よくみられます。ことに女性は多いです。

むくみ≡腎臓の不調ではありません

足や顔のむくみに気づくと、即、腎臓が悪いんだと思う人が多い様で、心配になって病院で西洋医学的検査を受けたが、特に腎臓は異常がないといわれたが、依然としてむくみが引かないので漢方で何かよい薬はないかと漢方治療を希望されて受診されます。

また、診療中に、こちらがア

シのむくみに気づいて、それを指摘すると「ふだんから水分をひかえているのに、むくみなんて...!」とおっしゃる方が多い様です。

体のバランスが崩れ 余分な水分が溜まる

漢方の立場からいえるのは、「口から飲み物や食べ物として体内に入った水分は、そのまますべて尿や汗として体外に出る訳ではありません」。「入った分が、そのまま出る訳ではないのです」。

大人の体重の約60%は水分であるといわれますが、漢方では身体が本来もっている健康調節機能が働いて、体に必要

漢方の水分調整 役である臓腑



な水分量が過不足なく調節されて健康が維持されて行くことが重要であると考えています。体のバランスがくずれると、体のアチコチに余分な水分が偏在して貯まって現れたのが、本題のむくみということになります。

3つの臓腑の中でも 脾の関わりが多い!

漢方では、体の「水分」調節は、主に「肺」「脾」「腎」の3つの臓腑が担当しており、中でも消化器系の胃腸の働きを表す「脾」が関係するむくみのケースが大変多くみられます。

漢方という臓腑の働きを表す「脾」は、口から取り入れた飲食物から生命エネルギーである「元氣」の素を作る工場の役目をしており、同時にまた飲

食物中の水分をさばいて、体に必要な水分を吸収し、不必要な水分はすてる役割もはたしています。

むくみの他の症状も 見のがさない漢方

症状としては、「むくみ」の他に、「腕やアシが重くてダルイ、尿の回数や量が減少する。頭痛や頭重がするなど」の「余分な水分が貯まった」ために発生する症状がみられます。

そこで漢方の治療は、水をさばく利尿薬が入った漢方処方の**五苓散(ごれいさん)**、**真武湯(しんぶとう)**、**防己黄耆湯(ぼうぎおうじゅうとう)**などが、また胃腸が弱くてもむくみ場合には**六君子湯(りっくんじゅう)**や**半夏白朮天麻湯(はんげびやくじゅつてんまとう)**などがよく用いられます。