



2013年1月30日放送

私の漢方学習法②

谷川醫院 院長 谷川 聖明

私が考える漢方の学習方法についてお話したいと思います。漢方医学は実学ですので、「習うより慣れろ」の精神がまずは大切であろうと思います。漢方理論は重要であり、繰り返し学習することは必要なのですが、実際に患者さんに使用してみないと、効果の実感はできません。まずは自分が自信をもって処方できる漢方薬をどんどん使ってみることをお勧めします。

その際の漢方処方の選び方ですが、まずは有効性が確立している漢方薬から使ってみると良いと思います。例えば、上腹部不定愁訴に六君子湯、アレルギー性鼻炎に小青龍湯、インフルエンザに麻黄湯などは、ある程度の効果が期待できます。その際、処方した漢方薬が有効であれば良いのですが、無効だった場合に、どのように対処するかが大切です。スタンダードな処方薬が無効であった場合には、漢方理論が重要になってきます。

例えば上腹部不定愁訴の方に六君子湯を投与しても無効であった場合、証の立て直しが必要となります。日本漢方の考え方では、六君子湯は陰証で虚証の薬ですから、体力が低下していて、冷えがある場合に用いられる漢方薬です。患者さんの病態を再度見立てた時に、実際はあまり冷え症状はなく、熱のある病態と判断された場合には、証を陽証ととり直し、半夏瀉心湯を選択することになります。このように、ある病態に対して、二種類の漢方薬を使えるようになると漢方治療の精度が上がります。アレルギー性鼻炎に対しても、陽証なら小青龍湯、陰証なら麻黄附子細辛湯などというように、相対する漢方薬を覚えておくと良いでしょう。このようにしながら、自分が使える漢方薬を増やしていき下さい。

次に、漢方薬を使用するにあたり、適応病態のイメージを持つことが重要です。

婦人科疾患によく用いられる漢方薬に、当帰芍薬散、加味逍遥散、桂枝茯苓丸があります。これらの漢方薬は、月経不順、月経困難症、冷え症、頭痛、肩こりなどという瘀血病態に使用されます。これら3つの漢方薬は、明らかに使い分ける方剤であり、それぞれの漢方薬の特徴を理解していると、実際の患者さんを目の前にした時に大変使いやすくなります。

当帰芍薬散は、体格が華奢で冷えのある水毒体質の方が適応となります。竹下夢二が描く美人画がそのイメージになります。加味逍遥散は、同じ冷え症でも、冷えのぼせの方に用います。当帰芍薬散が陰証の方に使用する漢方薬であるのに対し、加味逍遥散は陽証の方に適応となる漢方薬です。加味逍遥散の逍遥というのは、移ろい歩くという意味であり、様々な症状を訴える方に良い適応となります。更年期障害など不定愁訴のある方に有効であることが多いです。桂枝茯苓丸は、体格がしっかりしていて、赤ら顔で、頭痛や肩こりなどを訴える方に適応となります。いわゆる陽証で実証の漢方薬です。このように、漢方薬の適応者のイメージを正確に持つことで、上手に漢方薬を使えるようになるわけです。

いくつかの漢方薬が使えるようになったら、症例検討会への参加をお勧めします。いくら一人で本に向かって漢方の勉強をしても、なかなか漢方処方幅を広げることができません。症例検討会に参加し、いろいろな先生方の意見や使用経験などを聞くことによって、使ったことのない漢方薬のイメージを持つことができます。

漢方薬の学習は英会話の学習と似たところがあります。英会話の学習においては、シチュエーション毎に頻用されるフレーズをまず学びます。「空港にて」とか「レストランにて」などがそうです。漢方の学習においても、頭痛に用いる漢方薬、冷えに用いる漢方薬、便秘に用いる漢方薬など、諸症状に対し頻用される漢方薬の鑑別をすることにより、自分が自信をもって使える漢方薬を身につけることができます。

症例検討を行う際には、どうしても最低限の漢方の基礎理論が必要となります。それが英会話においては、英単語であり英文法であるわけです。異国語を学ぶ際には最低限の決まりごとは知らなければなりません。漢方医学における基礎理論というのは、陰陽虚実や気血水、六病位、五臓論などです。知識をたくさん持てば持つほど、病態把握がより正確にできるようになります。漢方薬を使いこなすためには、いっぱい勉強して下さい。漢方医学は経験医学ですので、たくさんの経験を積むことにより、漢方治療はスキルアップします。臨床に役立つ生きた知識は、様々な症例を経験することによって得られると思います。

ある程度漢方が使えるようになってきたら、次は学会発表をすると良いと思います。ご自身が経験した著効例をまとめてみましょう。症例報告を通して、漢方の深い考察ができ、新たな発見に出会うことがあります。私自身が現在得意処方として使用している漢方薬の多くは、これまでの学会などで報告してきたものです。

これは学習三角といわれるもので、学習方法と24時間後に記憶に残っている割合を表しています。聴講する、本を読む、視聴覚教材を使う、レポートを書くなどの受動的学習で

は、24時間後には30%までしか記憶に残りません。討論をする、体験する、人に教えるまですると、記憶に残るパーセンテージが上がってきます。

繰り返しになりますが、漢方医学はあくまで実学であり、経験医学です。たくさんの漢方薬を多くの症例に用いて、それらの経験を漢方学習にフィードバックすることにより、生きた知識になり、漢方薬を正しく使えるようになります。一例一例を大切にしながら、漢方薬をご自身の臨床における武器にして下さい。私もそのようにして、漢方薬を一つ一つ自分のものにしてきました。

最後に、漢方薬を運用するにあたり最も重要なことをお話しします。それは、患者さんの自然治癒力を最大限に発揮させることこそが、漢方治療の重要な役割であるということです。感染症で熱が出るのは、ウイルスを死滅させようという体の防御反応です。また、食べたものが体に良くないものであれば、吐いたり、下したりすることにより、異物を早く体外に排除しようとする生体反応なのです。その生体防御反応を決して妨げてはいけません。漢方薬の学習は、その自然治癒力をどのように活かしていくかを考える一手段であると理解してください。漢方の学習を通して、人間の自然治癒力の素晴らしさに気づく一助になればと思います。以上です。