

漢方トゥデイ



2022年9月1日放送

ストレスと漢方①

シリーズを始めるにあたって

三重大学医学部附属病院 漢方医学センター **高村 光幸**

こんばんは。Buona sera a tutti !

今回から数回にわたって、ストレスと漢方というテーマで、みなさんと一緒に考えていく担当を仰せつかりました。

さて、ストレスという言葉は、すでに私たちの中では常識となり、日常用語として、一般の人にも広く定着していますね。しかし、多くはその負の側面、つまり、病気の元であるということばかり、取り上げられる傾向にあります。

ご存じのように、ストレス学説というのは、ハンス・セリエによって世に広められた概念ですが、彼はその著書、『The Stress of Life (邦題名：現代社会とストレス)』において、ストレスは病気の誘因というだけでなく、生命力強化因子、という側面があり、その哲学的意義が、とても重要だと説いています。

「大事なことは、われわれにふりかかるものことではなくて、それを受け入れる仕方にこそ問題がある」と彼は述べています。

セリエは、「愛他的利己主義」という言葉を使って、その哲学を表しました。排除する「排他的」ではなく、他を愛するという文字で「愛他的利己主義」です。原文である「アルトゥール・ステイック エゴイズム」を直訳すると「利他的利己主義」とも言い換えられます。「ストレスは、自己保存すなわちホメオスタシスのためにはらう苦闘の帰結であるとみることもできる」とし、

「他人に感謝の気持ちを起こさせることが、われわれの安全を一番に保証することになりそうだという結論に到達した」と述べています。

自己防衛の価値をなんら損なわないで、あらゆる利己主義的な衝動を、必然的に利他主義にふりかえる、このような愛他的利己主義を、生活の目標にして良いのではないかと説いているのです。

これは、新約聖書にある、「隣人を愛せよ」といった「アガペー＝無償の愛」、とはどうも異なるようです。セリエは、他人からの感謝を受けるために働こう、感謝の哲学という意味で、利己主義は倫理的に正しいものと考えたようです。

何だかんだいって、他人からの評価が結構気になる私にとって、これはとても興味深い考え方でした。他人への無償の愛と言われると、とてもハードルが高いですが、我々医師の職業は、自分の生活のため、ある意味自己実現のために、患者さんに治療を施し、感謝される立場でもあります。

当然、日々患者さんや、仕事からストレスを受けますが、それもこれも、患者さんに感謝されるためだ、と置き換えることが出来ますもんね。患者さんから感謝もされない、上司や知人からも評価されないというのは、セリエの言うように、最大のストレスになりかねません。

さて、この愛他的利己主義に大事なものは、自分自身のストレスレベルを知ることである、計画的に自己分析を行い、自分が真に望むものをはっきりさせよう、とセリエは述べています。

速すぎる時の流れに身を委ねていると、自分の気持ちを顧みることができず、知らず知らずにストレスに苛まれていき、気づいたときは病気になっている、現代人になんとも多い問題です。

他人になんか構ってられないよ、という状況は、つまり自分自身のストレスレベルが悪すぎて、自分が真に望むものさえ見失っているのかもしれないかもしれません。自己分析というのは、思うようになかなかできるようなものではありませんが、自分のもやもやした気持ちを、順序立てて人に話すことは、この自己分析に繋がります。

私は、大学での初診枠に、かなり長めの時間をあえて確保しています。これは、患者さんに大いに話してもらおう、という目的のためにそうしているのです。大学病院の漢方外来にまで、わざわざ受診しようと思う患者さんは、たいていの場合、それまでに多くの医療的アプローチを受けています。西洋医学的に確固たる診断がついていなかったり、異常がない治療法がないといわれることもしばしばです。そのような方は、相応のストレスを抱えているに違いありません。

まず、経過についてじっくり話を聞きますが、その後、漢方特有の問診をします。西洋医学の場面では、おそらく取るに足らないとされるような些細なことを、事細かく聞き取られると、

自分を見つめ直すだけでなく、こんなことまで聞いてくれるのか、ちょっと嬉しい、という気持ちが生えることもあるようです。

西洋医学の場面では、時間の制限もきつく、なかなか大いに語ってもらうという状況は作りにくいですね。もっとも、漢方でも大人気の外来なら、そんな悠長なことはやっていられないかもしれませんが、私は裁量で、大学の初診枠だけは十分な時間を確保させてもらっています。治療にとって、とても重要だと考えているからです。患者自身が、自分のストレスレベル、望むものを、再認識することにつながるからです。

患者さんによっては、一通り話し終えただけで、表情が緩んで、気が晴れました、楽になった気がします、という方が結構いらっしゃいます。もう漢方も飲まなくて良さそうなので、今日は処方なしで帰ります、と話された極端な初診患者さんもいるくらいです。

ストレスを溜め込む、といった表現をよくしますが、気が晴れるというのは、このストレスを吐き出して、胸の痞えがとれたということです。ストレスを溜め込んでいる状態は、漢方でいうところの、気の停滞や、鬱滞といえそうです。

気持ちがすぐれないとき、知らぬ間にため息をついている自分に気づくことはありませんか。きっと、気がたまり過ぎ、溢れ出てきているのでしょう。ため息だけでは吐き出せない、思いのたけを話すことで、気滞、が軽減されたのが、先の患者さんかも知れません。

想像してみてください。普段から何かと口うるさいあなたの上司が、(もちろん上司じゃなくて、嫌いな人に置き換えて頂いて結構ですが)、また自分を呼び出して、いつものように小言を言いたそうにしています。例によって、自分としては取るに足らない事柄について、彼が叱責してきたとしましょう。

聞いているうちに、怒りや不快な感情が心を覆います。どうも胸の辺りに何かが溜まってきて、息が吸いにくいような、何か大声で文句を言いたいような、苦悶に満ちた気分になりますよね。

これは、漢方で七情と呼ばれる7つの情志、すなわち感情の変動のうち、怒、怒りの情志が沸き起こりすぎて、五臓のうちの肝を損傷することで、気の疏通に問題を生じ、胸むねと書いて「きょう」と呼ばれる胸骨下部辺りに、気の停滞が起こっていることを示しています。

さて、叱責もたまにされるだけであれば、いつの間にか気の停滞も自然に取れるかもしれませんが。しかし、毎日のように同様のストレスを受ければ、改善する間もなく、ついに肝の損傷が進み、気の停滞が常態化してしまいます。肝気鬱結という状態になったと考えられます。

やがて、みぞおちの辺りにキリキリと痛みが走り、食欲がなくなっていくかもしれません。あるいは、下痢をしたり、口に苦いものがあがってきたりするかもしれません。これは、肝の気が横逆して、五臓の脾や胃といった、消化器系に悪影響を及ぼす、つまり相乗が起こってしまい、肝胃不和、または肝脾不和になった、ということが推測されます。

その上司を見るたびに、びくびくして、考えがまとまらなくなってしまうかもしれません。不安で、いろいろなことを決められなくなる。これは、五臓の肝と表裏の関係である、胆の力が衰えた、胆虚、胆気不利かもしれません。

あるいは不眠、耳鳴り、ちょっとしたことで驚きやすくなるなど、そわそわして落ち着かないのは、胆鬱痰擾たんうつたんじょうとなっているかもしれません。

不眠でも、夢を多くみて、気分がざわざわと不安定になり、何もしていなくても動悸が起こるといった状況になっていたら、五臓の心に影響が及んでいるかもしれません。

あなたが女性であったならば、月経不順、無月経になるかもしれません。気虚、血虚、あるいは気滞血瘀などの病態がおこり、肝や脾、腎に影響を及ぼしていることを示唆します。

このように、五臓や気血を用いて、ストレス過多によって引き起こされる諸症状を弁別していくことができます。臓腑弁証、気血弁証と呼んだりします。弁別、つまり診断ができれば、今度は治法です。肝気鬱結なら疏肝、理気などを考えて、その力を持つ四逆散を選ぶことができます。

さて、かのセリエは、ストレスによってもたらされる反応が、内分泌系と自律神経系の経路によるのだ、と判断しましたが、いずれも非常に複雑で広大なフィールドを持っているから、薬物治療となると、ピンポイントではなかなか困難です。そのため、認知行動療法といったものも考え出されてきました。

一方、漢方での臓腑や気血によって、これらを置き換えれば、単純化ができ、漢方薬治療を施すことができるのです。ストレスによってもたらされる心身症などの治療に、漢方薬、そして漢方の心身一如の哲学は、欠かせないものと私は考えます。

それでは漢方の弁証について、次回から詳しくみていきましょう。