

# 季刊 ゆがの通信

2007年10月号

発行：ゆがの薬局

**「うつ病」は心と体のバランスが重要  
早めの対処で「うつ」を克服しましょう**

## 感情の回復力とうつ病

仕事上のトラブルや受験の失敗、失恋、家族との離別など人生には思いやりにくいことや思いがけない不幸に遭遇することがあります。そのようなときには誰でもうつ病にな気分は寝られず、通常、落ち込んだ気分は時間の経過とともに回復して立ち直っていくものです。人間の感情には回復力があるのです。ところが「うつ病」の人は感情の回復力が十分に働かず、落ち込んだままの状態が続いてしまいます。西洋医学では、間脳にある視床下部が自律神経の中心として、人間の感情に深い関係を持っていることがわかってきました。視床下部の機能は神経伝達物質によって保たれていますが、「うつ病」はストレスなどの影響を受けてしまい、この機能に異常を生じて、感情や意欲などの面で障害が生じるとされています。

## 「うつ病」と漢方

感情の自然回復力がなくなった状態を漢方医学では「心失所養（しんじつしよよう）」といいます。「心（しん）」は精神や思考などの高度な精神活動を行うとされています。つまり「心失所養」とは、心を元気にするエネルギーや栄養が不足した状態を指しています。「心」は「脾（ひ）」、「腎（じん）」、「肝（かん）」にそれぞれ深く関わっています。脾の機能失調が長引いて働きが低下すると心と脾の活動に必要な気や血が慢性的に不足（虚）した状態になります。これを「心脾両虚（しんぴりょうきよ）」といいます。

下すると心と脾の活動に必要な気や血が慢性的に不足（虚）した状態になります。これを「心脾両虚（しんぴりょうきよ）」といいます。

寝つきはいいが眠りが浅い、よく目が覚める、多夢、驚きやすい、動悸がする、物忘れ、食欲不振などの症状には帰脾湯（きひとう）を用います。



イスクラ産業  
「帰脾湯」

慢性病や加齢などにより、腎の陰液（活動に必要な物質）が不足し、心の陰液を潤せなため心陽（活動に必要な機能）が亢進し、イライラや不安感、ほてり、寝汗などの症状をひきおこします。このような状態を「心腎陰虚（しんじんいんきよ）」といいますが、天王補心丹（てんのうほしんだん）を用います。



イスクラ産業  
「天王補心丹」

うつ病で気分が不安定、胸がつかえたような感じ、胸・脇が張る、胃が重い、大便がすっきり出ないなどの「心肝気鬱（しんかんきうつ）」の症状

には逍遥散（しやうようさん）を用います。



クラシエ薬品  
「逍遙散」

最後に飲食の不節制により疲渇（たんじつ）という不消化物が生じまふ。疲渇は長時間停滞すると痰と熱に変わります。この痰と熱が心に影響し、うつ、喉に痰がつかまっていて感じ、不眠、ゆううつ感、めまいなどの症状をひきおこします。このような状態を「痰熱擾心（たんねつせしん）」といい、加味温胆湯（かみわんだんとう）を用います。



クラシエ薬品  
「加味温胆湯」

このように「うつ病」といってもその根本原因によって処方さまざまです。漢方ではお一人お一人の症状・体質などによってその処方方が異なります。また、副作用が少ないのも良い点です。平素よりストレスをためないようにし、「うつ病」にならないことが一番ですが、自覚症状を感じたときは早めにご相談ください。

「健康的にダイエット！」なら「マイクロダイエット」をお試しください

マイクロダイエット正規取扱店 **ゆがの薬局**

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150  
当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>

