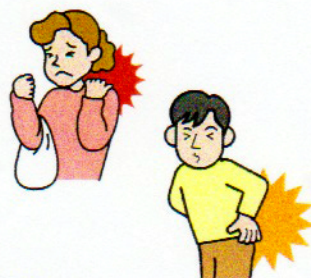


# 痛みと漢方薬

## ■ 痛みとは…

痛みは、からだのどこかに異変や病気が起きていることを知らせる警報になっています。今回は特に運動器の痛みを取り上げます。運動器の痛みとは、腰痛、関節痛、神経痛などを指します。

からだに炎症や組織の損傷、寒熱や圧などの刺激を受けると、痛みを伝える様々な伝達物質が産生されます。痛み止めや湿布によく使われる非ステロイド性抗炎症薬（イブプロフェン、アセトアミノフェン、インドメタシンなど）は、組織内での痛みの原因となるプロスタグランジンの産生を抑制して痛みを和らげます。



## ■ 痛みと天気の関係！？

天気が悪くなると痛みがひどくなる「天気痛(気象病)」といわれるものがあるといわれています。雨の日に腰痛や関節痛がひどくなったり、冷えると肩がこったり神経痛が増したりするような症状のことをいいます。詳細なメカニズムについては、まだ研究段階ですが、気圧や湿度によって自律神経に影響しているのではないかと説明もあります。

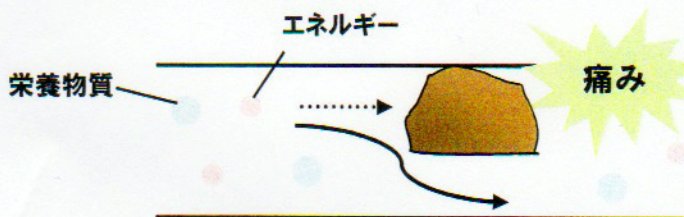


## ■ 漢方的な痛みの捉え方

漢方的には痛みのことを“痺証(ひしょう)”といいます。痛みは、「からだにエネルギーや栄養物質が行き届かないと発生する」と考えられています。

痛みの原因は主に2つあります。

- ①エネルギー物質や栄養物質の運行障害
- ②エネルギー物質や栄養物質の不足



漢方薬は、**栄養を補い、運行を邪魔している原因を取り除く**ことで、痛みを改善します。

## ■ 漢方薬の使い分け

### 冷えによる痛み

けいしかりょうじゅつぶとう  
**桂枝加苓朮附湯**

- 冷えると痛みが強くなる
- 激しい痛み
- 神経痛に

### 肩こりによる痛み

どっかつかつこんとう  
**独活葛根湯**

- 慢性的に肩がこる
- 雨の日や寒くなると肩がこる
- 四十肩、五十肩

### 湿気による痛み

そけいかけつとう  
**疎経活血湯**

- 湿度が高いと痛む
- ひざに水が溜まりやすい
- 関節痛に  
(1年中ひざが痛い)

### 老化による痛み

ごしゃじんきがん  
**牛車腎気丸**

- 年とともに腰が痛む
- 足腰が冷えてだるい
- 夜中トイレに起きる

### 急性の痛み

しゃくやくかんぞうとう  
**芍薬甘草湯**

- 急性の痛み
- よく足がつる
- 筋肉のけいれんによる痛み

