

雨の降る日は…… — 梅雨時の不定愁訴の治療

池野 一秀

長野松代総合病院小児科部長（長野市）

梅雨時は湿度の高さに加え、寒暖の差が激しく、天候が不安定で、子どもたちは肉体的にも精神的にも調子を崩しやすい季節です。こんな梅雨時に多い小児の症状と対処法について考えてみたいと思います。

●雨の降る日は生理が重い

6月の半ば、小学6年生の女の子が、激しい生理痛を訴えて救急外来にかつぎ込まれてきました。痛みでパニックになり、「痛いよー。早く止めてー」と泣き叫ぶものですから、「まずい薬だけど、すぐ効くからね」と手渡したのが、芍薬甘草湯しやくやくかんぞうとうでした。紙コップの水で芍薬甘草湯を口にした彼女は、あまりのまずさに「ブフォツ！」と半分くらい吐き出してしまいました。しかし、ものの数分で叫び声が聞かれなくなり、「もう大丈夫です」と、帰るころには、笑顔すら浮かべていました。芍薬甘草湯は、骨格筋・平滑筋を問わず、痙攣性疼痛を数分で鎮める効果があります¹⁾。

また、この子と同様に、梅雨時には生理痛が重くなる傾向があるようです。ある女子高生が、いかにもけだるそうに診察机に頬づえをつきながら言うんです。

「先生さあ。雨の日ってえ、眠いしい、生理痛でさあ、お腹痛いんだよねえ。2日目は特に辛いんだよね。かつたるいんだよねー。わかるでしょ〜」

そんな彼女に対して、私は「ごめんね。僕まだ生理が来てないからわかんない」と冷たく言ってしまう

した。しかし、こんな時こそ、女性の苦しみに寄り添う気持ちが大切なのだと、後山尚久先生が講演会でおっしゃっていました。

梅雨時に月経の症状が重くなる理由は何でしょうか。おそらく気温の低下による瘀血と水毒だと私は考えています。体質によって違いますが、瘀血と水毒に効果的な当帰芍薬散は最も理にかなった処方です。水毒より瘀血が目立つなら桂枝茯苓丸けいし ぶくりょうがん、便秘やイライラが強ければ桃核承気湯とうかくじょうきとうも選択肢に入るかもしれません。こうした処方で、瘀血や水毒など背景となる不調を改善しながら、生理痛自体には子宮平滑筋の痙攣性疼痛を和らげる芍薬甘草湯を頓服投与すれば、イブプロフェンに代表される鎮痛薬の使用機会を減らすことができます。

●雨の降る日は気持ち悪い

梅雨に入ると「朝から気持ち悪い」という訴えをする子が増え、学校へ行けなかったり、朝食が食べられなかったりします。これは、東洋医学的には上部消化管の水毒と考えることができます。利水剤の代表である五苓散ごれいさんでもよいのですが、背景に精神的ストレスがあれば、六君子湯りつくんしとうや抑肝散よくかんさん加陳皮半夏かちんぴはんげ、さらにうつ傾向が強ければ香蘇散かうそさんが必要な場合もあります。胃液というか、唾液が込み上げてくるような嘔気ならば、つわりにも使われる小半夏加茯苓湯しょうはんげ かぶくりょうとうが効果的です。

●雨が降る日はとことん眠い

雨の朝が眠くて起きられないという経験は、多かれ少なかれ誰にでもあるのではないのでしょうか。医学の本ではないのですが、加藤由子さんが書いた『雨の日のネコはとことん眠い』という動物エッセイがあります²⁾。加藤さんの説によると、雨の日はネコが獲物を獲れないから、寝ている方がお腹がすかないので都合がよいのだらうといます。ネコだけでなく、人間でも同じ行動様式をとる場合があって、本の中でもネコ好きの加藤さんは「この私など梅雨どきになると、目が覚めたら次の次の朝だったなんて、決して珍しいことではない」と実体験を述べています。患者さんの中にも、「雨の日は、うちの娘もネコも同じように寝てます」という家庭もあるようです。

雨の朝に眠い理由として、一説には雨の日は外が暗いので、朝のセロトニンの分泌が悪いかいいますが、梅雨時は冬に比べむしろ日の出が早く、外は明るくなっているはずで、むしろ、気圧の低下や気温の低下が循環不全を悪化させているのではないかと私は考えます。

まずは、起立試験を行い起立性調節障害であれば、西洋薬を投与し、効果が不十分なら、利尿剤である苓桂朮甘湯りょうけいじゆかんとうや五苓散、めまいや浮遊感が強ければ真武湯しんぶとうを西洋薬に追加します。ただし、精神的要因があり、頭痛を伴うなら半夏白朮天麻湯はんげびやくじゆつてんまとうが効果的です。梅雨時は、体力的な問題に精神的な抑うつ傾向が加わりやすく、半夏白朮天麻湯を必要とする人が増えます。まさに、梅雨時の救世主といえる処方だと思えます。

●雨の降る日は頭が痛い

雨の日に頭痛を訴えた歴史上の人物がいます。『古事談こじだん』によると、平安時代の花山天皇は原因不明の頭痛に悩まされる日々を送っていました。特に雨の日には痛みがひどく、頭が割れるようで辛く苦しかったといわれています。誰にも治せなかったこの頭痛を、有名な安

倍晴明がぴたりと止めたというエピソードが語られています。事の真偽はともかく、雨の日に頭が痛いという症状は昔からあったことがわかります。現代でいえば、花山天皇は、片頭痛が筋緊張性頭痛か、はたまた三叉神経痛であったかいろいろ想像されます。

雨など気象変化によって痛みが支配されるものが天気痛と呼ばれています。例えば、リウマチ・関節炎・外傷・神経疾患などの慢性組織障害による痛みが気象変化の影響を受けます。片頭痛にもこの傾向がみられます。どうして、天気で痛みが左右されるのでしょうか。延永正先生による次のような仮説があります。

正常な組織は気圧が低下すると、細胞内の水分を血流中に排出して圧力を調節しますが、病的組織では調節ができません。そのために細胞内に水分が貯留して内圧が高まり、周囲の正常組織との間に圧力の差が生まれます。このため痛みや腫れが起こるのではないかと思います³⁾。

このような病態には、利尿剤が効くことが予想され、事実、五苓散は雨による頭痛に効果があります。体を温め、循環をよくし、浮腫を取るという意味では、漢方の頭痛薬のスタンダードである呉茱萸湯ごしゆゆとうや、さらに冷えが強ければ当帰四逆加呉茱萸生姜湯とうきしぎやくかごしゆゆしやうとうが有効です。呉茱萸湯には、RCTによるエビデンスもあります⁴⁾。頭痛だけでなく、嘔気やめまいがあれば、半夏白朮天麻湯や真武湯の出番も考えます。

また、精神的ストレスが痛みを増強させることは、日常診療でしばしば経験されます。痛みの程度は、性格にも左右される一面があり、例えば几帳面で律儀な人、生真面目な人ほどこの症状が現れやすいともいわれています。北海道の井齋偉矢先生によると、ストレスにより、外からわかる怒りではなく、無意識の世界に知らぬ間に蓄積された怒りがあると、やがて激怒により交感神経緊張状態となり、痛みをはじめ種々の身体症状が現れるといえます。このような場合は、抑肝散や抑肝散加陳皮半夏が怒りを解き、痛みを和らげる方向に導きます。柴胡桂枝湯さいこけいしとうや柴胡桂枝乾姜湯さいこけいしけんきやうとうなど柴胡剤も抗ストレス作用が期待できます。

●雨の降る日は胸が痛い

梅雨時に体の末梢の痛みが現れる場合もあります。大田原赤十字病院の吉田祐文先生は整形外科における天気痛の頻度を調査しました⁴⁾。2010年の入梅以降に受診し、雨天の影響を聞き取ることができた113例のうち、「天気の影響あり」と答えたのが、50%にあたる57名でした。部位別では、頸椎・胸椎疾患が58%と最も多く、四肢関節疾患が56%、腰椎疾患46%、脳疾患合併疼痛疾患43%、頸椎・腰椎疾患39%と続きます。このうち小児期に多いのは、胸椎に続く肋間神経の痛みです。胸の右か左がキリキリと痛み、数分で消えるというエピソードを繰り返します。来院時に痛みが残っていることは稀ですが、肋骨と肋軟骨の境目を押すと強い痛みがあるので、だいたい想像がつきます。

●神経痛に桂枝加朮附湯（+ブシ末）

本来の痛みの感覚は自由神経終末の刺激によって起こりますが、神経痛では神経線維の途中で発生する異

所性興奮がその原因の1つと考えられています。神経線維の圧迫・損傷が起こると、その部位で自発的に興奮したり、軽度の圧迫により痛みの刺激が発生したりすることが知られています。先ほどの細胞内の水分貯留による圧迫が、こうした痛みの原因になると想像されます。水分の貯留による圧迫の増強の他に、冷えによる局所の循環不全が関係している可能性もあります。漢方医学的に痛みを捉えると、浮腫は水毒、冷えは寒邪、循環不全は瘀血と考えることができます。慢性の痛みは、瘀血を念頭に置かなければいけませんが、急性の痛みは水毒と寒邪を治療目標とします。第一選択としては、体を温め、痛みを取る桂枝加朮附湯が適任です。痛みが頻発するときの頓用としても十分役割を果たしてくれます。痛みが消えないようなら、ブシ末を追加するのも効果的です。

●ヘルペスウイルスには麻黄剤

局所の痛みだけでなく、その周囲の帯状疱疹や単純ヘルペス口内炎が同時にみられるなら、神経痛の原因としてヘルペスウイルス感染症の関与が疑われます。帯状疱疹を繰り返す患者さんでは、皮膚の水疱ができ

表 梅雨時の症状によく使う方剤

症状	第一選択	第二選択
生理痛	芍薬甘草湯	当归芍薬散（水毒+瘀血） 桂枝茯苓丸（瘀血） 桃核承気湯（便秘・イライラ）
悪心・嘔気	五苓散	六君子湯・抑肝散加陳皮半夏（ストレス） 香蘇散（うつ傾向） 小半夏加茯苓湯（口の中に唾液が込み上げる）
起立性調節障害	苓桂朮甘湯+（西洋薬） 五苓散+（西洋薬）	真武湯（めまい・浮遊感）+（西洋薬） 半夏白朮天麻湯（精神的要因・頭痛）+（西洋薬）
頭痛	五苓散	呉茱萸湯・当帰四逆加呉茱萸生姜湯（冷え） 抑肝散・抑肝散加陳皮半夏（ストレス）
神経痛	桂枝加朮附湯	葛根湯・麻黄附子細辛湯・越婢加朮湯・桂枝湯（ヘルペス）
めまい	苓桂朮甘湯（水毒）	半夏白朮天麻湯（水毒+精神的要因）

る前に、支配領域の神経の痛みや痒みをしばしば訴えます。急性期には、自然免疫の強化を考え、葛根湯や麻黄附子細辛湯、越婢加朮湯などの麻黄剤を投与します。その人の体力に合わせ、普段のかぜの場合の処方を考えて、うまくいきます。ただし、ヘルペス感染の悪化は、虚証の患者さんに多く、特に梅雨時の悪化は寒邪が関わっているので、麻黄附子細辛湯や、ときに桂枝湯の方が効く場合もあります。

●雨の降る日はめまいがする

梅雨時の訴えで学童期に最も多い症状はめまいかもしれません。立ちくらみから始まり、立っているとグラグラする、目が回る、朝起き上がるとめまいがして立てない、座っていても揺れる感じがする、といった重症のタイプまでさまざまな訴えがあります。いわゆる起立性低血圧症であれば、西洋薬でも効果がありますが、漢方医学的にみて水毒が強い場合や、精神的要因が絡む場合は、漢方薬を考慮します。水毒タイプの場合、苓桂朮甘湯が有効です。めまいだけではなく乗物酔いを伴う場合も、苓桂朮甘湯を内服し続けることにより、症状が軽減していきます。水毒に加え精神的な要因も関与するなら、半夏白朮天麻湯の方が有効性は高くなります。構成生薬に含まれる陳皮と半夏が、気を動かすと考えます。半夏白朮天麻湯は、めまいの他に頭痛、手足の冷えも治してくれます。日頃から、胃腸が弱く冷え症で、めまいや頭痛を繰り返す痩せっぽちの女の子は、梅雨時に症状が悪化し、朝から暗い表情で病院へやってきます。こうした女の子の梅雨時の悩みに、半夏白朮天麻湯はうってつけの処方といえます。

●晴れた日には

では、逆に晴れた日には、どんなことがあるのでしょうか。フランス南ブルターニュ大学の Nicolas Guéguen 氏らの研究によると「女性を誘うなら太陽が照っているときに声をかけるのが最も効果的」なんだそうです。研究では、20歳の魅力的な男性が1人で歩いている18～25歳の女性に声をかけ、電話番号を尋ねました。

同じ気温の晴れた日と曇った日の両方で行った結果、女性は晴れた日の方が曇った日よりもアプローチを受け入れやすく、電話番号を教える可能性が高かったそうです（晴れた日は約22%、曇った日は約14%）⁵⁾。「ただし、天気とデート交渉成功との関連性を証明するものではない」と最後に著者は釘を刺しています。

【文献】

- 1) 兵藤透他. Nikkei Medical, 2000, 29 (3), p.34
- 2) 加藤由子. 雨の日のネコはとことん眠い. PHP 研究所, 1996
- 3) 延永正. 生気象の辞典. 朝倉書店, 1992
- 4) 吉田祐文他. 気象病に対する漢方薬（エキス剤）の治療経験（第1報）. 日本東洋医学雑誌, 2011, 62 (別冊), p.144
- 5) Nicolas Guéguen. Weather and courtship behavior: A quasi-experiment with the flirty sunshine. Social Influence, 2013

お詫びと訂正

本誌第13号の本連載中に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。
26頁 右段 4行目

【誤】山形県の山際幹和先生 → 【正】三重県の山際幹和先生



イラスト・池野一秀