

舌で診る水毒の目安



健康な舌

① 胖大舌 (ぼんたいせつ)



② 齒痕 (しんげん)



③ 舌苔 (ぜったい)



天候不順で体調崩す「水毒」

漢方の不思議

《44》

時枝正史(時枝内科医院院長・宇佐市)

雨が降ると頭痛、めまいがしたり、体がだるくなったりすることはありますか。

病院で検査しても異常なしと言われることがあります。重大な問題がない点では一安心ですが、そのような体調不良が繰り返し起こるのはつらいものです。からっとした気候の欧米では湿気によって体調が悪くなるのがあまりないのでしょう。西洋医学にはそ

もそも、それを病気と認識する概念がありません。しかし、海に囲まれた高温多湿の日本では、湿気や気圧低下の影響で体調を崩すこ

水分バランス整え改善

とはしばしば経験することだろうと思います。

漢方では「水毒」と呼ぶ、体内の水分のアンバランスを病気と捉え、それに対する漢方薬もさまざまあります。代表例が体内の余分な水分をさばく「五苓散」です。めまいや頭痛に限らず、嘔吐、下痢といった胃腸炎、むくみ、水太り、

あるいは二日酔いに至るまで幅広い効果があります。漢方にはこのように異なった症状に同一の薬が使われることがあります。西洋

の薬にも余分な水分を除去する利尿剤がありますが、効果が強過ぎて脱水状態になったり、腎臓の働きが悪くなったたりといった副作用

が出る場合があります。

その点、五苓散などの漢方薬には一方的に効き過ぎるといふことは、まずありません。逆に体内の水分が不足するような状態では、それを補うように作用することもあります。

水毒の体質を見分けるには舌が参考になります。イラストで示したように①舌

全体が腫れぼったくなる②歯形が付き舌の縁がギザギザしている③舌の表面に白

い苔がくっついているといった特徴が見られます。この他、むくみも水毒の兆候に挙げられ、手足が腫れぼったくなり、押すとへこみが残るのが目安です。

ただ、体質的に水毒になりやすいのか、あるいは処方された薬が適当なのかどうかを自分で判断するのは難しい場合があります。漢方に詳しい医師に相談して体質に合う薬を出してもらうようにしましょう。

(企画・監修 西田欣広・日本東洋医学会大分県部会会長)

## 内科



曇りや雨の日は頭痛がし、ひどい時はめまいや吐き気もします。度々痛み止めに飲むのは気がすすみません。よい治療法はないでしょうか。(28才女性)

先月号は冷えと頭痛についての話をしましたが、今回は湿気と頭痛についてのお話です。ご質問にあるような症状は気圧変化や湿気によって起こるものですが、そのような影響を受けやすい体質なのでしょう。日本は四季の変化に富み湿度も高いため、頭痛、めまいの他にも胃腸不良や冷え、倦怠感、ぜんそくなど、急な天候の変化によってさまざまな症状が起こることがあります。乾燥した風土で発展した西洋医学にはこのような考え方はありませんが、漢方薬には半夏白朮天麻湯(はんげびやくじゅつてんまとう)、五苓散(ごれいさん)、当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)など、体内の水分(湿気)を調節して症状を改善する薬があります。なお、ペットボトル片手に水や冷たいお茶をこまめに飲むという欧米型の文化がここ約10年でわが国にも広まり、必要以上に水分をとりすぎていることがあります。手足がむくみやすい人、舌の辺縁が歯型でギザギザしている人などは体内に余計な水分をためやすい体質です。そのような人は、水分のとりすぎに注意しましょう。

時枝内科医院 院長 時枝 正史

### 時枝内科医院

宇佐市葛原777-1

☎ 0978-32-3200

<http://www.tokiedaclinic.jp>

