

2009年5月14日

「心の病」

中医学では心（こころ）のエネルギーに異常が生じるとおきると考えています。
簡単に言えば、「気血不足」・「自律神経失調」・「痰湿停滞」の3つが代表です。

「気血不足」は心の元気を支える物質が不足した状態です。
漢方では「帰脾湯」（きひとう）「酸棗仁湯」（さんそうにんとう）が有名。

「自律神経失調」のことを、「気滞」（きたい）と言います。
加味逍遙散（かみしょうようさん）や柴胡加竜骨牡蠣湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）
が代表的。

「痰湿停滞」は生活習慣の乱れで体重が増えたり昼夜逆転した生活をするとう経絡の流れが悪くなって、不眠症や気分障害が生まれます。身体がいつも重く動きたくない、頭が重い、頭がうまく回転しないなど新陳代謝の衰えを自覚します。
温胆湯（うんたんとう）や半夏白朮天麻湯（はんげびやくじゅつてんまとう）などが有名。