

うつ病の鍼灸治療

首藤傳明

この記事は、「鍼灸 OSAKA」Vol. 21, No. 3 (2005, Autumn) より、森ノ宮医療学園出版部と著者の許可を得て転載させて頂きました。

はじめに

「警察庁の統計によると、年間の自殺者数は昨年まで7年連続で3万人を超えた。これは交通事故の死者数の約4倍。10万人当たりの自殺者も27.0人(2003年同庁調べ)と先進国では突出して高く、『自殺社会』ともいえる異常事態が続いている」。2005年8月22日大分合同新聞の記事である。

2004年11月1日の各紙は「うつ病につながるリスクがある『抑うつ症状』が小学生の約8%、中学生の約23%にみられることが1日、北海道大大学院の伝田健三・助教授(児童精神学)らの調査で分かった。こうした子供たちは『何をしても楽しくない』といった気分の落ち込みに加え『泣きたい気がする』『独りぼっち』などの悲哀感が強かった」と報じている。「うつ病の患者数は、潜在的なケースを含めて数百万人ともいわれる」となり、<日本うつ病学会>を設立することになった、という。「日本では、人口の10%以上約1,000万人以上が、鬱病あるいは鬱状態とみられている。」(北里大学東病院の村崎光邦病院長の話)との見方もある。経済がデフレだから、心もデフレ(うつ)という考えもあるが、やや好転して踊り場を抜け出たといわれる状態でも、好転しないとすれば、何処に原因があるのだろうか。社会的な原因か、公害物質によるものか、あるいは民族性という問題なのか、いずれにしても大問題である。

いままで、うつ病に対して鍼灸師は身を引いていたような気がする。確かに、重症のうつ病患者は好転を機に自殺を図りやすい。手をつけないほうが安全には違いないが、私の経験では鍼灸は治療手段の一つに挙げていい。特にうつ病の前触れである抑うつ状態には、かなりの効果がある。誤解を恐れずに言わせてもらえれば、非常に効果がある。利用しない手はない。

周囲を見渡してみると抑うつ的な心情の人は多い。鍼灸治療を受ければ人はこころが明るくなる。日本では鍼灸師は溢れている。多くの鍼灸師がうつに取り組めば、日本は明るい国になる、夢のようなこと、私は真剣に考えている。

うつ治療の基本

うつ病や抑うつ状態の治療には二つの必須条件がある。一つは弁証であり、あとの一つは超浅刺である。前者は診断であり、後者は治療である。

【弁証】

証を決めることである。私は経絡治療を主体にしている。経絡治療では証の決定という言葉を使う。

どの経絡が病んでいるか、を決めることであり、例えば肝虚証と診断すれば、主として肝経が病んでいるということになる。中医学では経絡弁証や臓腑弁証などという。経絡と臓腑は切り離せない、というのが私の考えだから肝経を治療すれば、肝経だけでなく、肝臓にも効く。

臓腑とくに五蔵の弁別は大切である。そもそも、うつを始めとする心の病に鍼が効果的と悟ったのは甲乙経冒頭の「精神五蔵論」という言葉に端を発している。「心の座は五蔵にあり」というのが、その内容だと理解する。

こころの座は脳にあり、というのは西洋医学の見方で、東洋医学とは全く考え方が違う。鍼治療をやってみると、こころは五蔵にありと思えてくる。

五蔵には神、魂、意智、魄、精志(ひっくりめて五精)という気が充満している。例えば肺が病めば肺に宿る魄が少なくなり、めそめそしたり、やる気がなくなったりしてくる。他の蔵の場合も然り。証によって精神状態は変わってくるが、要は：

- ・ 気分が沈む
- ・ やる気がない
- ・ 何事にも興味がもてず楽しめない
- ・ 疲れやすく横になりたいなどという精神状態から
- ・ 食欲がでない
- ・ よく眠れない
- ・ 性欲がない

などという肉体的症状までが出てくる。

五蔵を調整することで、心の不調和が調和するわけだから、何かの方法でどの蔵がおかしいのかわかる必要がある。私は主として脈診により証を決める。肝虚証、腎虚証、脾虚証、肺虚証になるほど治療がむつかしくなる。治りは悪くなる。

古典ではうつ脈は沈であるという。ひどくなるほど沈んで骨に隠れるようになる。伏ともいう。確かにその傾向はある。気分が沈めば脈も沈み、うきうきすれば浮いてくる。浮いていけば治りやすい、沈んでいけば手強い。治療しながら、検脈して、浮いてくればしめた、となる。効いてきたのだ。

脈診しない時はどうするか。ほかの方法はないのか。試案だが後で触れる。

【超浅刺】

証が決まった、例えば肝虚証だとして。経絡治療では二つの道がある。本治法と標治法で、特に本治法は非常に重要である。肝虚証では曲泉、陰谷、三里、曲池の刺鍼。補う。片側曲泉一本の刺

首藤傳明

1959年より開業。1968年より経絡治療に取り組み、現在、日本経絡治療学会の監事を務める。かつては、大分県鍼灸師会の会長を歴任する。弦躰塾主宰。<www.interq.or.jp/mars/iwata/index.html>

現在、日本伝統鍼灸学会の会長を務める。

著書「経絡治療のすすめ」は広く読まれ英訳版はベストセラーになっている。「医道の日本誌」などに著作多数。

鍼で、寸口の脈が浮いて大きくなることが多い。たった一本で。一本で脈が整わなければ反対側の曲泉、そして陰谷以下の刺鍼を続ける。この時注意すべきことがある。深く刺さないことである。体格ががっちりしていようが、鍼が好きな人であろうが、心に効かそうと思っただら、ごく浅く刺すことだ。ただし、深鍼でも達人がやれば効果的かもしれないが、我が社の比較であって、他社との比較ではない。

ここで私が多用している超浅刺を紹介する。何故ここに至ったかは日本伝統鍼灸学会誌や医道の日本誌を見ていただくとして、分かりやすい説明を心掛ける。¹⁾²⁾

超浅刺の手技

そう難しいことではない。鍼管を経穴に当て、ごく軽く鍼柄頭を押さえて、鍼尖を皮膚に密着させる(着地と表現する)。ごく軽くでも叩打すると数ミリ刺入されるので、叩打はしないがよい。鍼管を取り、鍼柄を母示指で1/10(20度)回旋させる。私の流儀だと示指を固定し母指のみ回旋させる。写真のように鍼柄は右次指腹中央と、右拇指腹の内側に当たる鍼柄を小さく速く回旋する。回旋はできるだけ速く、1分間500回くらいが望ましい。最初は150回くらいしか出来ないが、慣れてくると出来るようになる。ひたすら回旋していると、気至るの感じがあり、その時には少し刺入されている。入れようと思わずに、接触で氣を得ればよいという感じでやれば、うまくいく。氣至れば抜鍼、あとをよく閉じるのは補の場合で、寫に应用する場合は、あとを閉じない。

氣至る感じといっても、刺入鍼で氣至るのようにはっきりと分かるものではない。感じがする、有るがごとく、無きがごとくである。



鍼柄と右母指と示指の当たる位置関係

【超浅刺の使用鍼】

使用鍼は使い慣れたものなら何でもよい。私は1寸、01番(30ミリ、14号鍼)を使う。超浅刺では1寸が使い勝手がいい。実に素早い治療ができる。

【超浅刺の定義】

超浅刺とは接触鍼と浅刺との中間を意味し、0.5mmの深さで、1分間500回以上回旋術を行う鍼術をいう。なお浅刺とは1mm~5mm、普通刺とは5mm~30mm、深刺とは30mm以上とする。

小野文恵先生は接触鍼という刺入しない鍼が使われた。井上恵理先生は散鍼というごく浅い鍼のように見えた。岡部先生は浅置鍼を多用された。また超浅刺よりもなお浅い鍼術はあるもので、それらとどう違うのか比較してみると、1分間500回という高速回旋が特徴だと気づく。この高速回旋の刺法は今までの文献には記載されなかったものである。その意味で超旋刺というべきかもしれない。

【超浅刺の利点】

次のような効果、利点がある。

1. 各種の痛み、特に自発痛に効く。
2. 癌疾患の痛みにも効くことがある。
3. 倦怠感、体のだるさを取るのに速効がある。疲労、倦怠感を直ぐに取る治療法を私は知らない。
4. 堅さを柔らかく変える。硬い中心部に刺入しなくても柔らかくする作用がある。
5. 肉体の症状だけでなく、精神神経科の領域にもいい影響を与えるようで、気分が明るくなる。眠りが良くなる。生きているということは実にすばらしいことだと感じるようになる。
6. 鍼の嫌いな人、なかでも、ピリピリ感を拒否する場合は歓迎される。
7. 小児、老人によく適応する。高齢社会、見過ごされない事象である。
8. 最後に、治療家に及ぼす影響。まず疲れない。また、術者自身へ超浅刺を施してあれば理想である。

患者は何をされているか分からないうちに治療を終えて、気分が明るくなる。その意味で、効果が最も重要である。

抑うつ症例

【症例1】女 56歳

初診：2005.5.7

主訴：頭痛、不安、不眠(服薬中)、肩頸凝り、どうき、腰痛、疲れやすい、など症状は多い。2年間苦しむ。医師の診断は「慢性疼痛」うつ病の注射でよかったこともある。食欲はある。

既往症：子宮筋腫、慢性疼痛、自律神経失調症。

脈証：肺虚証

脈状：沈遅虚、左が非常に沈んでいる。

圧痛：三陰交、志室、至陽、靈台、神道、頤会。

治療：超浅刺→太淵、太白、中腕、氣海、攢竹、曲池、至陽、靈台、神道、肺俞、脾俞、飛陽、志室、風池、肩井。

灸→頤会、三陰交、至陽、靈台、神道、志室。

経過：

治療日	治療回数	所見
5/14	2回目	肝虚証。以下肝虚証が続く。
6/3	5回目	薬なしで眠る。
6/22	7回目	子供の結婚のことで悩み、不眠。
8/12	13回目	調子よい。隔週の治療とする。
8/17	14回目	脈初めて浮いてくる。

考察：この患者さん、一見してうつを疑う顔貌だった。近所の奥さんが心配して、無理に連れてきたのだが、治療を続けているうちに笑顔が出、顔が丸くなった。体重が増え、かえって美容上の心配が出てきたほどだ。慢性疼痛とは新しい概念だが、痛みを追っての治療は効果がない。こころの病とみて治療すると、痛みもついでに消えていく。

【症例2】女 47歳

職業：会社経営

主訴：やる気が出ない毎年何回か治療にみえる。元気がなくなった、気合を入れてほしい、というのが主で、肉体の症状としては、時により、膀胱不快、蕁麻疹、頭重などである。いつも1~2回で元気になる。最近は離婚して社長になったせいか、例年より来院回数が多い。

脈証：肝虚証

脈状：沈遅虚

治療：超浅刺→中腕、氣海、中極、三陰交、

曲泉、曲池、攢竹、志室、腎俞、肝俞、膏肓、飛陽、肩井、風池。

灸→三陰交、氣海、志室。

【症例 3】女 18 歳

初診：2004.11.29

主訴： 大学受験を控え少し抑うつ状態（落ち込み）。肉体症状は肩凝り、頭痛、頭重、不安感、四肢しびれ、便秘、口荒れる、のぼせ、背痛、むくみ、生理痛。

脈証： 肺虚証

治療 灸→三陰交（圧痛あり）、靈台、志室。他は超浅刺。

経過： 平成 17 年 3 月 23 日まで 15 回の治療を続ける。途中、交通事故に遭い、頸痛を起こしたが、大学も無事に通り、快活である。

考察： 鍼治療が落ち込み勝ちな状態を奮い立たせ、大学受験に合格した。多分、人生初めての抑うつ状態、これから後に遭遇する度に鍼灸を思い出すだろう。

【症例 4】女 61 歳

初診：2002.5.8

症状： 3ヶ月前旅行中に発熱 37.20 度（平熱 35 度）下痢、食欲がなくなった。体重 5kg 減。公立病院に入院検査を受ける。微熱の原因は分からない、37 度ぐらゐは普通だと。現在の状態、気分の落ち込みがある。睡眠、夜中に目覚める、4 時間ぐらゐ眠る。食欲ない。軟便。体温、36.30 度。

脈証： 脾虚証

脈状： 沈遅

舌診： 白苔

左梁門に撮診異常。左膈俞から胃俞まで虚して、押さえると気持ちのいい圧痛がある。初発症状から見て、ウイルス感染症かと思ったが、病院では否定されている。左梁門の撮診異常と軽度硬結・圧痛は脾臓か胃の異常を想像させる。食欲なし、軟便または下痢というのは慢性の脾臓疾患が疑われる。この患者さんの治療示標は食欲と微熱である。

治療： 超浅刺→太白、太陵、三里、中腕、左梁門、氣海、脾俞、心俞、風池、肩井、小野寺氏腎点、以下左膈俞、肝俞、胆俞。

灸→三里、左膈俞、肝俞、胆俞、脾俞。

皮内鍼→左梁門。

経過： 2002 年は 3 回の治療のみ。

2003 年 3 月 31 日から治療を続けるようになった。大学病院受診、脾臓の検査の結果、脾のう胞、慢性脾炎の疑い、うつ病と診断される。抗うつ剤、安定剤を処方される。その後、脾炎は否定された。2003 年は 36 回治療。その間、胃多発性ポリープ、逆流性胃炎などといわれたが、依然として、食欲なしの状態は続く。脈証は脾虚証が多く、時に肺虚証、腎虚証がある。

2004 年は 3 月 15 日まで 7 回治療。3 月 22 日右坐骨神経自発痛出る。肝虚証 6 月 7 日 2kg 増。6 月 15 日 3kg 増。6 月 29 日 4 増、食欲出る。2004 年は 36 回治療。その間、食欲出たり、なかったり、脱肛がすこしあったり。

2005 年は 8 月 1 日まで 16 回治療。食欲出、睡眠よくなる。舌苔は正常。下腹部充実、要臀部もふくらみ体力充実した。5 月 30 日下痢、腹痛あり、この時は一時アミラーゼが上昇した。してみると、最初の症状は脾臓と関係があったのかも、担当の医師。

考察： 少しでもいいと治療は続けられるが、一向によくはない場合、脱落することは多い。この患者さん 1 年間頑張ってきた。県外の患者さんと県内遠方の患者さんと仲よし三人組であった。同じくらの年齢で、気が合っているらしい。いつも電話で連絡をとりあって情報を交換している。まず、県外のお友達、RA の関節痛が少しずつ消え始めた。痛みが消えると同時に体重も増え、気分が明るくなった。そのことが、目に見えるだけに、私も、という希望を持ち続けたのだろう。さらに、遅くなって、初孫が生まれたこともいい作用を生んだようだ。遠方で、疲れるといいながらも嬉々としている。この葉が一番効いた、とは私の感想だ。

うつの症例

症例： 女 37 歳

初診：2005.4.19

主訴： 桜花粉症花粉症ばかりでなく、腰痛、偏頭痛。自律神経失調症と予診表にはある。睡眠わるい、食欲ない。

脈証： 肺虚証

脈状： 沈遅虚

治療： 超浅刺→中腕、太淵、太白、曲池、

三里、風池、肩井、靈台、神道、腎俞、腸骨点（秘方穴一肩甲骨の内縁を通る垂直線と腸骨稜との交わる点）、次髎、委中、附陽。浅置鍼→迎香、上天柱。

灸→上星、腸骨点、靈台、神道。

経過

治療日	治療回数	所見
4/26	2 回目	肺虚証肩を揉んでもらってめまい。
5/20	5 回目	肺虚証落ち込みがある。
6/6	7 回目	めまい、どうき。落ち込みひどい。
6/14	8 回目	前回治療後、4 日間よかった。くしゃみ。体温 36.90℃肺虚証。治療途中めまい、太敷で止まる。
6/21	9 回目	以来、調子よい。家人から鍼治療から帰った時はまるで別人といわれた。掃除が好きで働き疲れ。<躁?>
7/5	10 回目	落ち込み。頭痛。脳神経外科での検査、異常なし。
8/2	13 回目	8 月から仕事に就く。漬物製造。
8/16	14 回目	何とか仕事できる。

考察： にこにこしているが、症状から、うつを疑った。何回か治療するうちに、うつで、病院にかかっていると話すようになった。一挙に好転とはいかないが、働く意欲と体力がでてきた。いたわりながら、長期戦を覚悟せねばならない。

おわりに

気づいたことを後書きしてみる。

診断：

顔つきを見るとうつではというのが分かるようになる。ただし、にこにこうつというものもあるので、油断はできない。話し方にも特徴がある。無口というよりも、必要なことも言わないことがあるので、東洋医学の四診をフル活用して推察することである。

治療：

前述したように刺さないがいい。超浅刺だと許容量があるが、それでも多いと疲れるということがある。最初はなるべく少ないのがいい。ややこしい、また難しいと思ったら、専門医を紹介するがいい。やはり詳しいし、鍼灸治療にもおおいに役立つ。SSRI など夢の薬という、効きのいいのも出来ている。助か

