



## めまいと漢方薬

### めまいとは

・めまいは、内耳障害や、前庭機能異常、脳の機能異常など、さまざまな原因で誘発されますが、めまいの発生メカニズムはいまだに解明されていません。しかし、**内耳のリンパ管や血液循環の異常**はめまいの大きな原因の1つであり、めまいはその原因から、**回転性めまいと浮動性めまい**の2種類に分けられます。

- ① **回転性めまい**: 平衡感覚を司る内耳のバランス異常によって起こるとされていて、代表的な疾患として**メニエール病**があります。
- ② **浮動性めまい**: 脳貧血や、高血圧、低血圧、脳血管障害などが原因で起こることが多いです。

### めまいの漢方治療

・中医学では、めまいは以下の**5つの型**に分類されます。そこで、それぞれの型の特徴と、治療に用いられる当院採用の漢方薬についてご紹介します。

- ① **痰濁中阻(タンダクチュウ)**型: 激しい回転性のめまいで、悪心や嘔吐を伴うのが特徴で、メニエール病などの内耳性のめまいに相当します。**苓桂朮甘湯**(リョウケイジュツカンノウ)、**五苓散**(ゴレイサン)、**真武湯**(シンブトウ)、**竹茹温胆湯**(チクジョウタンノウ)
- ② **肝陽上亢(カンヨウジョウコウ)**型: 高血圧や、脳動脈硬化症によくみられ、激しい回転性のめまいが多いです。**釣藤散**(チョウトウサン)
- ③ **気血両虚(キケツリョウキョ)**型: 貧血症や、神経衰弱の人によくみられ、低血圧に伴う動揺感や立ちくらみに相当します。**補中益気湯**(ホチュウエキキトウ)、**十全大補湯**(ジユウゼンタイボトウ)
- ④ **腎精不足(シンセイブツク)**型: 高齢者や自律神経失調症の人によくみられます。**八味地黄丸**(ハチミジヨウガン)、**牛車腎気丸**(ゴシャシンキガン)
- ⑤ **瘀血内阻(オケツナイ)**型: 外傷や、脳血管障害などの循環障害によるもので、のぼせや、目の前が暗くなることがあります。**桂枝茯苓丸**(ケイシブクリョウガン)、**当帰芍薬散**(トウキシャクヤクサン)、**加味逍遙散**(カミショウヨウサン)、**桃核承気湯**(トウカクジョウキトウ)

### めまいにおける生活環境の注意

- ① 過労を避け、早寝早起きの生活習慣をつけ、毎日を規則正しいリズムで過ごすことが最も大切です。
- ② 食べ物は、緑黄色野菜を多めに摂り、水分の多い果物や清涼飲料水の過剰摂取を避けましょう。また、塩分の摂りすぎや、タバコ、酒類、香辛料、コーヒーなどの刺激物も控えましょう。