



2012年7月18日放送

## 夏場の漢方・熱中症対策②

小菅医院 院長 小菅 孝明

人類友好とスポーツの祭典、オリンピックがまもなくロンドンで開催されます。待ち遠しいですね。しかし、私にとってのオリンピックと言えば、何といても野球です。今回から、競技種目として消えてしまったのが残念でなりません。

前回、つまり四年前に中国で開かれた北京オリンピックでの日本野球の活躍を、みなさん、覚えていらっしゃるでしょうか。結果からいえば三位決定戦でアメリカに惜敗してしまい、悔しい思いをしたのですが、星野ジャパンは健闘しました。荒木選手と青木選手は北京の空に高々とみごとな本塁打を放ちました。実は私は現地北京で、この試合を観戦していました。

今回は私事で甚だ恐縮ですが、この時に私自らが体験した臨床例を提示しながらお話をさせていただきます。

2008年の8月、私は当時中学二年生だった息子を連れてオリンピック野球観戦のために北京に行きました。北京はご存知かと思いますが、気温の年格差が大きく降雨量の少ない地域、つまり冬寒く夏暑い、乾燥している地域なのですが、降水の大半が夏季に集中するために、夏場は何やら重苦しい暑さに包まれます。特に、この時は何故か、雨雲に囲まれているのに北京上空だけ青空という不思議な気象条件でした。

そんな重苦しい雲に囲まれた北京の炎天下の中、8月23日、アメリカとの三位決定戦

が午前10時30分から開始されました。私たちが観戦した場所は帽子を被っていたものの、試合中は日差しを避けることのできない一塁側のシートです。そこで、大応援団の熱気と強い日差しの暑さの中で大声援を送り、止めどなく流れる汗でパンツまでびしょり濡れる程でした。もちろん過剰なほどの水分補給をしながらです。何回も生ぬるいミネラルウォーターしか売っていないCold drink 売り場に並んで・・・。

試合も終わり、私はだるさを感じたのでホテルに戻ろうとしたのですが、息子は「もう少し見たい所がある」とのことで、同席の友人に息子を託し、私はクーラーの効いたタクシーで一足先にホテルに戻りました。にもかかわらず、体は熱く火照り、鉛のようにだるく、汗が吹き出て来て、食欲が全くありません。白虎加人参湯をスポーツドリンクで服用し、冷たいシャワーを浴び、身体をクールダウンさせるとだるさはかなり和らぎ、気持ちも徐々にスッキリとしてきました。

息子たちが三時間ほどして戻って来ました。この暑さの中、満員の地下鉄に乗って紫禁城へ行き、あの広大な城内を見学して来たそうです。そして、私は息子の顔を覗いてびっくりしました。汗の量は少ないものの、顔色は赤く、むくんでいるのです。息遣いも荒くなっています。彼が言うには、とにかく身体が熱く喉が乾いて仕方がない。でも水は飲みたくない。そして頭が割れるように痛く、気持ちが悪いとのことでした。

私は慌てて彼の体を冷やし、ベッドに横たえて腹部の状況を調べました。腹部の観察は漢方独特のからだの診察方法です。患者を仰向けに寝かせ、腹部の各部位を両手で軽く圧迫を加え、その弾力や硬さを調べるもので、「腹診」と呼ばれています。時々、腹筋力の検査をしているのかと勘違いされたりするのですが、決してそうではありません。

さて、腹診をすると、腹部中央でポチャポチャと音がして、かなり張っていることが分かりました。これは胃内停水と呼ばれる状態です。前回にお話しましたが、漢方の基本となる考え方は「身体から出ていくものと入るものの良好なバランスがとれる体内環境を作る」ことにあります。胃内停水というのは、「身体全体の水分量は十分にあるのにそれがうまく流通せず腹部に滞り、身体が重く感じたり、むくんだり、吐き気・嘔吐、頭痛、めまい、そして、喉が乾くのに水を欲しない。」といった症状が発現する原因となる状態です。つまり「体内環境のバランスが崩れた」ということです。そこで漢方での適切な治療を行うために更に漢方診断を続けました。

続いては舌の状態の観察です。これも漢方独特な診断法で「舌診」と呼ばれます。舌診では舌質と呼ばれる舌自体の色や大きさ、苔の状態、舌下静脈の状態などを観察し、全身の血行状況や消化力、そして体力状況などを簡便に把握します。彼の舌は普段より大きく、そしてむくんでおり、粘り気のある厚い白苔が舌一面を覆っていました。この状態は、身体内部の水分の動きに異常を来し、その流通がうまくいかななくなっていることを表しています。いわゆる、水毒（水滯）の徴候です。

同時に脈を調べました。「脈診」は人差し指、中指、薬指の三指を患者の両手首に当て、脈の状態を観察する診断方法です。脈拍数はもちろんですが、同時に患者の体力状況や疾

患の進行度合いを感知します。彼の脈は洪大と呼ばれる普段より大きく感じる脈で、脈拍数も速いものでした。

これで症状の漢方視点での全体像が、おぼろげながら見えてきました。

結果として彼の状態は傷暑、或いは中暑と呼ばれるもの、西洋医学的に言えば熱中症Ⅱ度～Ⅲ度、いわゆる熱射病・日射病で、それが原因となり体内水分の流通が中焦と呼ばれる腹部を中心に阻害されているのであろうということになります。

そして、ここからが本題となる、「そこでどうしたのか？」です。もちろん、「病院へ救急搬送する」という選択肢もありましたが、まず、あまりに顔色が赤く熱をもっていたので、少量のスポーツドリンクを口に含ませました。しかし、すぐに嘔吐し全て吐き出してしまいました。これは、身体全体から見た水分量は十分なのに、それが局所に停滞しているために、身体が水分の受け入れを拒否したことによって起こる現象です。そこで、今度は五苓散をお湯に溶かし、服用させました。不思議なことに、こちらは吐き出すこともなく服用できました。「しめた！」と思いました。全量をしっかりと飲ませ暫くすると、グルグルと腹鳴が始まり尿意がしてきたといいます。トイレに行かせ戻ってくると、顔色が少し良好になっているのが分かりました。小便が大量に出たといいます。そこで再度、腹診をすると、腹部の張りやポチャポチャ音（振水音）もだいぶ和らぎ、脈のスピードも安定してきました。結果、トイレに続けていくこと三回、顔色も大分回復し、顔つきも元の息子の様子に戻ってきました。

ここで、処方を清暑益気湯に変更しました。五苓散は、体内の不要な水分を体外排出するための処方です。息子の場合は、まず初めに、身体に滞っている水分を排出し身体の流れを復活させる必要があったので使いましたが、この時点では既に役目を終了しています。そして、ここから必要となるのは、身体に溜まっている熱を降ろしながら、必要な所は潤しつつ、日中に消耗したエネルギーを補強する作業になります。そのために清暑益気湯に、処方を変更したのです。

清暑益気湯をお湯に溶かし飲ませたところ、無事に服用できました。そして、落ち着いた顔つきで息子は睡眠に入りました。ホッと一安心です。そして、翌朝にはだるさも大分取れ、食欲も出てきたとのことなので、処方を補中益気湯に変更したところ、急速な回復を見せ、制止も聞かず、炎天下の中、男子マラソンの路上応援に出かけて行きました。その後、親子で補中益気湯を飲み、麦門冬湯入りのスポーツドリンクを持って、酷暑の閉会式まで無事観戦できました。

思い起こせば、あれから既に四年の月日が経ちました。私にまざまざと貴重な漢方体験と経験をさせてくれた息子も、来年は大学受験を迎える年齢になりました。漢方を扱う医師である私がことさらいのも変ですが、まさに、漢方の力を目の当たりにした、忘れることのできない経験でした。