

中医学によるアレルギー性鼻炎の分析

原田浩一

はじめに

近年、アレルギー性鼻炎は日常とてもよくみられる疾患の一つですが、現在においても根本的改善法が開発されていないため、罹患者の数は年々増加する一方となっています。

花粉症は、毎年決まった季節になると発症し、その花粉の飛散の終了とともに症状も消失するので、季節性アレルギー性鼻炎といえます。

通年性アレルギー性鼻炎は花粉よりもハウスダスト、つまり家中のほこりやちりをアレルゲンとするケースが多く、ほかに、ダニの死骸やペットの毛など、アレルゲンは多岐にわたります。

また、これまでは、くしゃみ、鼻水、鼻づまりという鼻汁を中心とした症状が主でしたが、最近では、鼻や目、顔のかゆみや乾燥、鼻閉を中心とした症状が増え、皮膚や喉、気管支の症状を訴える人、スギだけでなくイネ科や秋草など複数の花粉に反応する人、通年性と季節性の両方のアレルギー性鼻炎をもつ人もいます。

さらに、食物アレルギーや口腔アレルギーを持ち、アレルギーのフ

ルコースと呼ばれるくらい 1 人の人が多数のアレルゲンをもつなど症状の重症化がすすんでいます。

食物アレルギーは、卵、牛乳、大豆、以外に米やパン、ソバといった主食もその中に数えられるようになり、多種多様な食品に広がっている一方、口腔アレルギーは、メロン、スイカ、桃、キウイ、胡瓜、皮付きの茄子などが突然食べられなくなり、食すると、吐き気を催したり、口の中やのどがかゆくなるなどの症状をもたらします。

では、なぜアレルギー性鼻炎が、このように近年になって急速に増加したのでしょうか？

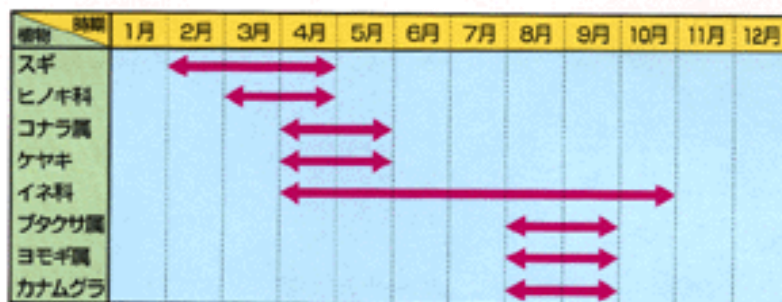
また、アレルゲンとなるものが近年著しく増加したのはなぜでしょうか。

アレルギー性鼻炎の原因は、花粉やホコリなどのアレルゲンなのでしょうか？

それとも、私たち自身の体質なのでしょうか？

このようなアレルギー性鼻炎を中医学の視点から分析し、根本的な改善法について考えてみます。

◆スギの他、色々な花粉の飛散時期



花粉症の原因の考察

生活環境からみた花粉症の原因

社会生活の視点からみてみると、花粉症は 1955 年、昭和 30 年ごろより、物質的に豊かな生活といわれるようになって急速に増加しました。

それまでの生活と何が変化したのでしょうか？

①多飲、冷飲

自動販売機の普及により、お茶、コーヒー、ジュース、炭酸飲料、ビールなどが、いつでも簡単に手に入るようになり、とにかく多飲になりました。

また、冬でもアイスクリームを食したり、ビールやお茶を冷やして飲むなど年中冷飲をするようになりました。

②食生活の変化

(1)昔は、旬のものといわれるように、その季節の食材を食べていました。

本来、その地で取れた旬の食材には勢いがあり、夏のものは身体を冷やすなど、身体に合うようになっているのですが、温室栽培や冷蔵庫の普及によって、一年中なんでも食べるようになり、内臓に多くの負担をかけるようになりました。

(2)洋菓子やケーキ、スナック類など、お菓子でもバターや砂糖、油脂を多用したものを好むようになりました。

外食が増え、野菜不足となる一方、油物や肉類などに偏った食生活となりました。

また、飽食の時代と言われるほど、空腹でなくても食べるなど、とにかく過食するようになり、内臓に大きな負担をかけるようになりました。

③ストレス

社会生活のスピード化や競争社会の中で緊張が増加し、それに伴って常にストレスが過剰な状態になって、心にゆとりがもてなくなり、慢性的に精神疲労がたまるようになりました。

④部屋の機密性が高くなり、エアコンの普及によって、冬でも夏服でいられるほどになり、体内の温度調節機能を低下させました。

多飲や冷飲、食生活の変化、ストレスの増加は、脾胃の働きに著しく負担をかけ、過剰負担による脾虚を引き起こしました。

生痰の源である脾の失調は、体内に水分を停滞させ痰湿を形成し、貯痰の器である肺に多量の湿を貯める結果となり、同時に身体に必要なものを作り、老廃物を代謝させる機能、すなわち新陳代謝機能を低下させたのです。

そのため、身体がいつも重だるい、疲れやすいなどの症状がもたらされたのです。

アレルギー性鼻炎の鼻汁のもとには湿であり、その本質は体内水分の代謝異常なのです。

水湿が停滞すると、身体は自然環境である暑さや寒さの影響を受けやすくなります。

それは、ため池の水が、流れている川の水に比べて、暑さ、寒さの影響を受けやすいのと同じなのです。

これらの生活習慣や環境の変化は、私たち自身の身体の生理活動に

様々な負担をかけ、自然環境にうまく適応できないような体質を作り上げたのです。

舌診と脈診について

身体の状態は、舌と脈に反映されます。

津液についてみてみると、水が停滞して水湿を生じると、舌苔は水っぽくなり、また白い苔が増えてきます。

さらに長く停滞して痰湿となると、ねばねばした苔になります。

また、舌体がふくれて大きくなったり、裂紋がみられます。

体内水分が冷やされると、苔は白く、体内水分が熱せられると、苔は段々黄色くなります。

また、細、濡、滑などの脈は体内水分の停滞を表します。

舌脈診によって、停滞している水分の量や、部位、寒熱、清濁などが、ほぼ正確に判断できるのです。

津液だけでなく、気、血、寒熱、虚実、臓腑の状態などが舌・脈に全て反映されますので、証の確定や移り変わり、治療効果の確認に、舌脈診は不可欠なのです。

症状から見た花粉症の原因

今回は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、かゆみといった症状から、原因を分析してみます。

①くしゃみ

くしゃみは、本来、外邪を体外に排出し呼吸道を清潔に保つための肺の宣散作用で、防衛反応の一つです。

何回も連発するくしゃみは衛気がスムーズに流れず充満しているために、花粉などが引き金となって、外邪を体外に排出しようとして、肺の宣散作用が過剰に反応して起こるのです。

アレルギー性鼻炎におけるくしゃみは、様々な理由で衛気の宣散機能が失調している状態といえます。

②分泌物

透明で水様性のもの、さらさらとして多量に滴りおちる鼻汁は明らかに寒証です。

白く透明で粘くなった鼻汁は、湿が煮詰められたもので化熱を意味します。

③鼻閉

鼻閉は肺気の充満や湿からくるむくみによって起こります。

肺気が宣散できずに鬱滞して鬱熱となり、肺気が充満して閉ざされた鼻閉の場合、分泌物はあまり多くなく透明でやや粘性を持っています。

長期にわたれば熱が影響して、血流が閉ざされ、鼻閉は一層強まります。

湿からくるむくみの場合は、鼻水が時々出るなど、鼻閉と鼻汁が交互に起こります。

熱が影響すると鼻閉が強まり、気血の・滞がからんでくると、鼻閉はさらに頑固になります。

④かゆみ、乾燥

近年、かゆみを主な症状として訴える人が増え、鼻や目だけではなく、頭顔面部や背中、手足、さらに全身にひろがっています。

かゆみは通常、風によるものとしてとらえることができます。

風によるかゆみは、カサカサとした乾燥感やヒリヒリした感じを伴います。

突然かゆくなったり消えたりする、あるいは全身を移動していく

かゆみは、風邪の善行数変性をよく表しています。

風邪によるかゆみは、その軽揚性のため人体の上部である頭顔面部に出現しやすいのです。

肝は木に属し、風を生じます。

ストレスは現代人のつきものです。

肝鬱の長期化は風・熱・燥などの陽証を生みます。

乾燥やかゆみの原因に肝鬱が関わっていることは容易に想像できます。

一方、湿の停滞によるかゆみは、むずがゆく鼻汁や涙を伴います。

五臓の生理と花粉症

アレルギー性鼻炎の発症は五臓の生理機能と関係しています。

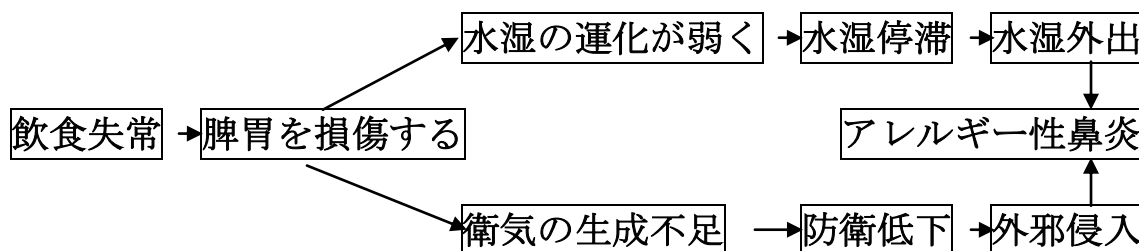
まずは、五臓の生理機能がそれぞれどのように花粉症に関わっているのかみてみましょう。

脾

アレルギー性鼻炎の主症状である鼻汁は湿として津液代謝と関係があり、その形成にもっとも影響を与える臓は生痰の器である脾であると考えられます。

多飲や冷飲、肥甘厚味の過食、ストレスは、脾に負担をかけ、脾気を損傷し、湿や痰を形成します。

また、脾の運化や水液運化機能の低下は、気血の生成を妨げ、衛気不足による衛気虚を引き起こし、表層のガードを低下させ外邪を侵入させやすくするのです。



飲食失常によるアレルギー性鼻炎の発生メカニズム

腎

冷飲食や加齢、過剰な精神活動などによって、腎陽が不足し、腎の温煦機能が低下すると、津液の気化に支障をきたします。

特に近年では、過剰な精神活動のために、心火が上部に亢逆し下降できないために、腎の温煦機能が不足しているといえる症例がよく見られます。

腎は、津液を温め蒸化し、再び肺に送り、体内水分が全身にめぐるとよう推動していますが、腎陽が不足すると水湿の上源である肺に湿が貯まり易くなるのです。

また、仕事や多忙による慢性的な睡眠不足は腎陰を損傷し、近年増加している、燥による津液代謝異常の形成に関わっています。

肝（心）

現代はストレス時代と言われるほど、常に緊張や不安を抱え、非常

に肝鬱となりやすい材料が蔓延しています。

肝鬱により、全身をめぐるべき気の流れが鬱滞し内部にこもると、表層の気の流れが滞り、肺の衛気の働きにも影響を与えます。

つまり、肝鬱によっても、外界の変化への適応がスムーズにいかなくなるということです。

身体が温まると咳が出るといった症状や、喉のイガイガ感や乾燥感とともに発作的に咳が出るなどの症例をよく見かけます。

これらの症状はストレスによって増悪するという特徴が見られ、肺や喉の器質的な病変は特に見られません。

肝鬱の長期化や、肝鬱化熱が原因として考えられますが、痰湿がからんでくると、さらに頑固な症状となるのです。

また、肝鬱の長期化は肺陰や腎陰の損傷につながり、熱、燥、風などの陽証を生み、近年、アレルギー性鼻炎に多くみられる鼻や目、顔の乾燥やかゆみ、鼻閉に大きく影響しているといえます。

過剰な精神活動は心火を生じ、肝火は心火を伴ってよく上炎し、頭部に熱性の症状をもたらします。

さらに、心火亢盛となり心火が亢逆すると、心火が下降できずに腎陽の不足を招きます。

心腎が十分交通できなくなると、腎水は気化不利を起こし、気化できない水分は下降して下半身の冷えやむくみなど、寒性の症状を引き起こします。

その結果、本来あるべき頭寒足熱とは反対の、上熱下寒の状態となるのです。

上熱下寒はアレルギー疾患の随伴症状としてとても多くみられる証候なのです。

春先に花粉症が多いのはなぜでしょうか？

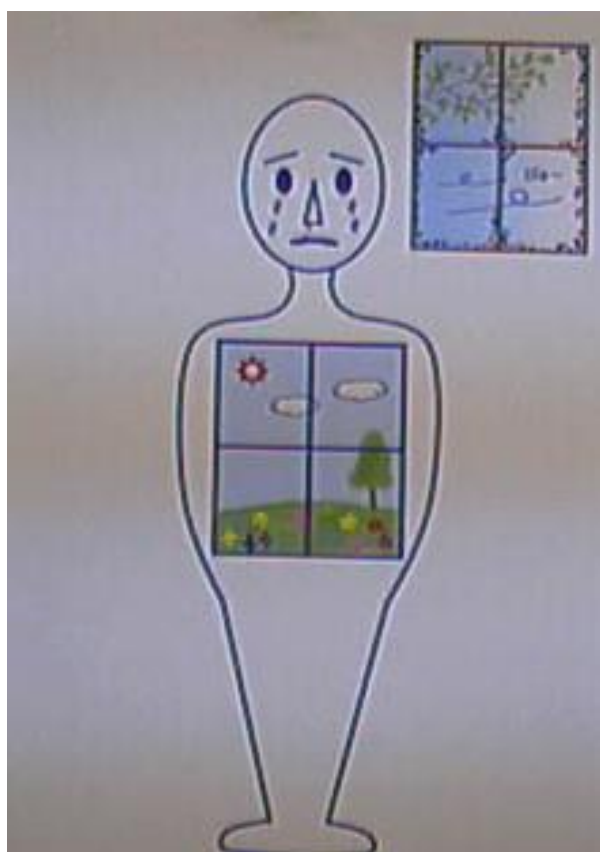
これも肝との関わりから考えることができます。

春先は肝気が盛んとなり、主として体内で循環していた陽気が、体表面まで上がり、それに呼応するように冬には沈んでいた脈も皮膚表面に浮いてきて、めだかが水面でぴちぴちと跳ねるような浮脈となります。

これは季節に応じた身体の正常な反応といえますが、このように体内の陽気が盛んになってくる一方で、外界はまだ冷たいため、暖房の効いた室内のガラスが結露するように、表層に停滞していた水湿が花粉などの刺激によって、溢れ出てくるのです。

その他の理由として、春先の三寒四温といわれるような大きな温度

変化が体表を守る衛気に著しく負担をかけ、衛気を主る肺の宣散に影響する、春一番といわれるような強い風がよく吹き、風邪の開泄作用によって衛気が破られ、寒冷などの外邪が易々と体内に侵入してくる、などが考えられます。



体内と外界の温度差により結露が生じる

肺

アレルギー性鼻炎は、花粉やホコリなど外界の異物や温度変化をきっかけとして、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなど、肺に関係する症状

が引き起こされます。

喉や気管支、皮膚の症状、いずれも肺の生理と関係しています。

しかし、肺にみられるこれらの病象はあくまでも標証であり、鼻汁のもとである湿の形成や衛気の不足、宣散の異常をもたらす根本的な原因には、これまで述べてきたように他の臓腑の生理が大きく関係しているのです。

ですから、根本的な改善を行うためには、個々の発生メカニズムをさかのぼり、他の四臓の生理がどうなっているかを診て、治療を施すことが最も大切なことであるといえるのです。

アレルギー性鼻炎の発生メカニズム

では、アレルギー性鼻炎が実際に起こる過程をまとめてみましょう。

①自然環境への適応能力の低下は、六淫による肺の宣散失調を引き起こし、衛気が鬱滞します。

②過食や冷飲食の習慣は脾に過剰な負担をかけ、慢性的な脾気虚を引き起こし、湿や痰の形成を強めます。

生痰の源である脾の障害は、貯痰の器である肺に湿、痰の標象を生み、脾の昇清機能の低下は、肺の宣散機能の失調を招きます。また、気血生化の源である脾の損傷は、気血の生成を妨げ、衛気不足による衛気虚を引き起こします。

①、②によって、衛気の鬱滞による宣散失調、衛気不足による衛気虚が生じます。

③過剰なストレスは、肝気の鬱滞を引き起こします。

肝鬱により、全身をめぐるべき気の流れが鬱滞し内部にこもると、表層の気の流れが滞り、肺の衛気の働きにも影響を与えます。

その結果、外界の変化への適応がスムーズにいかなくなるのです。

さらに、肝鬱の長期化は肝鬱化火となり、肝火は心火を誘って上炎します。

④過剰な精神活動は心に影響して、心火を発生させ、心火上炎を引き起こします。

肝火や心火は上炎し、頭顔面部に熱証をもたらし、かゆみ、乾燥、
・滞を生み、過剰な肝気の昇発は、木侮金となり、肺の宣散や肅降の機能を失調させるのです。

そのため、津液が表層に留まり湿として溢れ、気の流れの滞りにより生じた鬱熱が、熱や燥を形成するのです。

さらに、心火が亢逆し上部に留まったまま下降できなくなると、腎の温煦機能が不足して腎陽不足となり、腎水が下部に停滞するのです。

⑤慢性的な過労や睡眠不足などは腎陰を損傷し、陰血不足による目のかゆみや皮膚の乾燥などをもたらします。

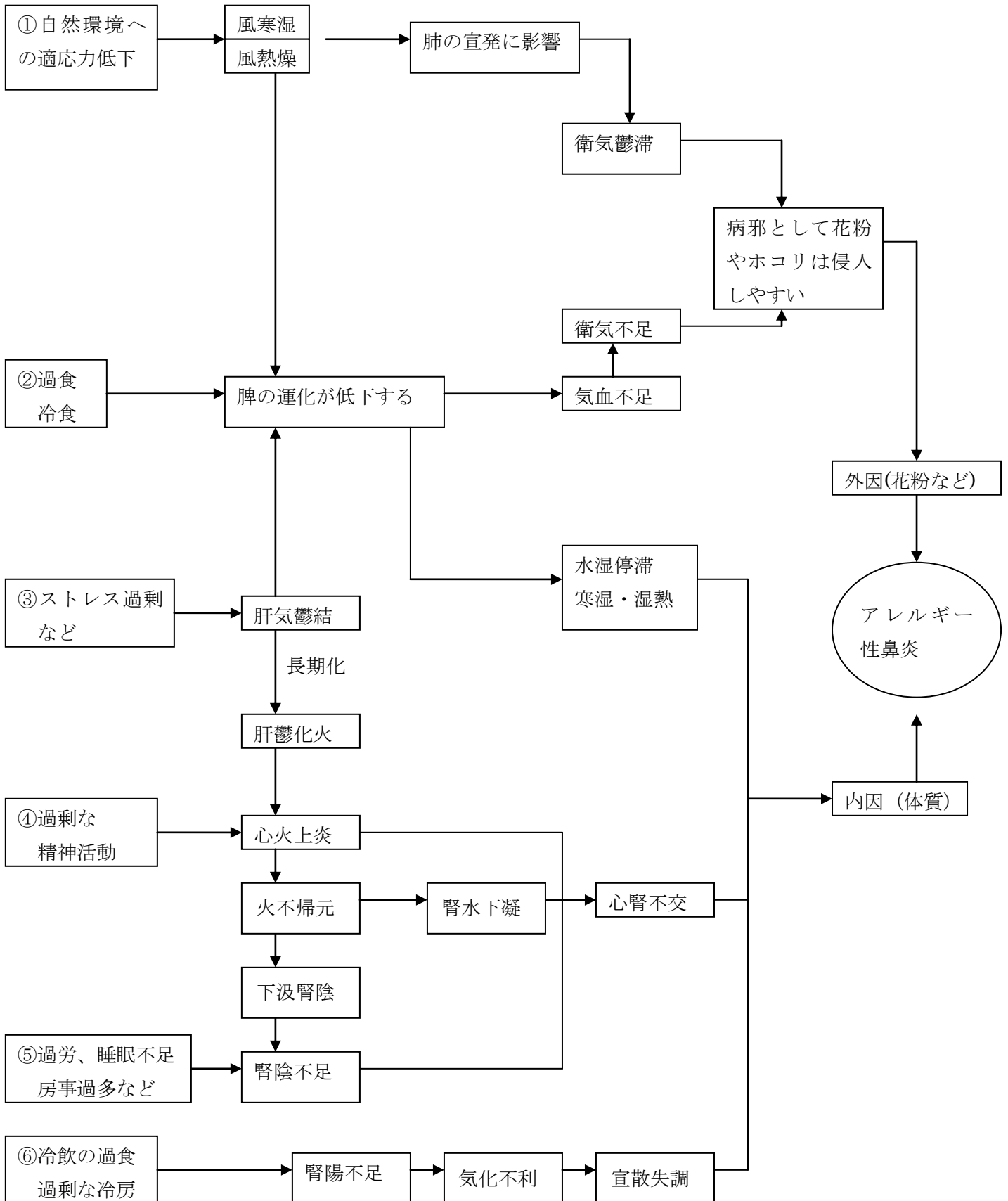
④、⑤が関連して心腎の相交が失調するのです。

⑥冷飲食の過食、過剰な冷房は、腎陽不足を招きます。

その結果、蒸騰気化が不十分となり、腎水が身体の下部に停滞し、下半身の冷えやむくみを引き起こし、また全身をめぐるべき津液が肺に停滞し、肺の宣散失調を引き起こします。

以上のようなメカニズムによって、アレルギー性鼻炎が発症すると考えられます。

アレルギー性鼻炎の発生メカニズムの図



当院における治療実績

安定した症状の改善が見られるまでに、普通、数回の治療が必要です。

根本的な改善に要する期間は個人差がありますが、治療回数は10～25回、期間は3～6ヶ月です。

また、今年度に証の改善を図ると、次年度は症状が全く起こらない人が70%以上であり、たとえ発症しても、症状は前年度に比べてとても軽く、わずかな回数で改善されます。

特に、定期的に体質維持のために治療を継続している人は、症状のひどかった人でも以後発生がみられていないのです。

改善に要する期間は証候の軽重によって決まり、罹患した期間には関係ありません。

たとえ10年、15年と長く患っていても、証候が軽ければ、一定期間で改善されるのです。

結語

本来、アレルギー性鼻炎の根本的な原因は体質であり、アレルゲンは単に誘因にすぎず、アレルギー体質そのものを改善すれば、もはやアレルゲンはアレルゲンでなくなり、以後、症状を引き起こすことはないといえます。

しかし、アレルギー性鼻炎は多臓腑疾患がほとんどで、虚実、寒熱が挟雑し、2種類、あるいは3種類の証候を同時にもっていることが多いのです。

特に、湿と燥にみられるように、寒と熱という一見相反するように見える病象が組み合わさっているのが、アレルギー性鼻炎の特徴ともいえるので、標本を見分けて病態に応じた治療を施すことがとても大切なのです。

四診合参によって、証を正しくとらえ証に応じた治療を施せば、どんなに複雑にからんだ証候も、根本的な改善が図れるものなのです。

症例 1

男性 55 歳

初診：平成 16 年 2 月 21 日

主訴：鼻づまり

随伴症状：喘息、首・肩のこり

現病歴

- ・ 昨年 9 月より鼻づまりが起こり段々悪化し、一日中口をあけないと息ができなくなった。

病院ではアレルギー性鼻炎と診断され、飲み薬と点鼻薬を使用中。

- ・ 4 年前より、毎年秋口には鼻がつまっていたが、本年は 2 月になっても改善しないため、根本的な改善法を求めて来院。

- ・ 年末から正月にかけて、喘息。

横になっていると胸がつまり、ヒューヒュー音がする

胸がつまり苦しいので、それを開こうとして咳が出る。

咳をすると、白い痰が出る。

- ・ 芝刈を行うと喘息が起きやすい。
- ・ 激しくしゃみが 4、5 回連続して起こる。
- ・ 寒さに十分適応できない気がして、足が冷え、顔が熱くなる。

- ・ 飲み薬は有効だが服用すると頭がボーッとする。

服用を止めると元に戻る。

- ・ 点鼻薬は有効だが、2～3時間で元に戻り、使用回数が増加。
- ・ ストレスにより鼻づまりが悪化する。

脈診：弦 78回/分

舌診：紅絳舌やや紫

舌苔：薄白苔、やや滑、舌下静脈怒張

弁証：肝火上炎、肝火犯肺

脈弦

舌診紅絳舌やや紫

舌下静脈怒張

顔が熱くなる

ストレスにより鼻づまりが

悪化する

肝火上炎



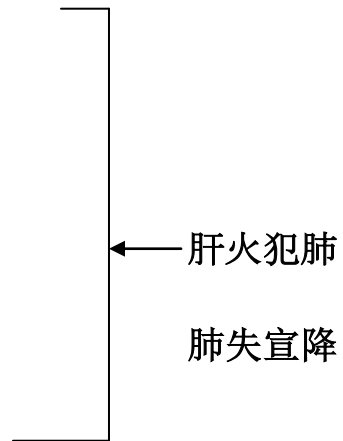
胸がつまり、それを開こうとして咳が出る

喘息が起こり、横になっていると、

胸がつまってきた、ヒューヒュー音がし、

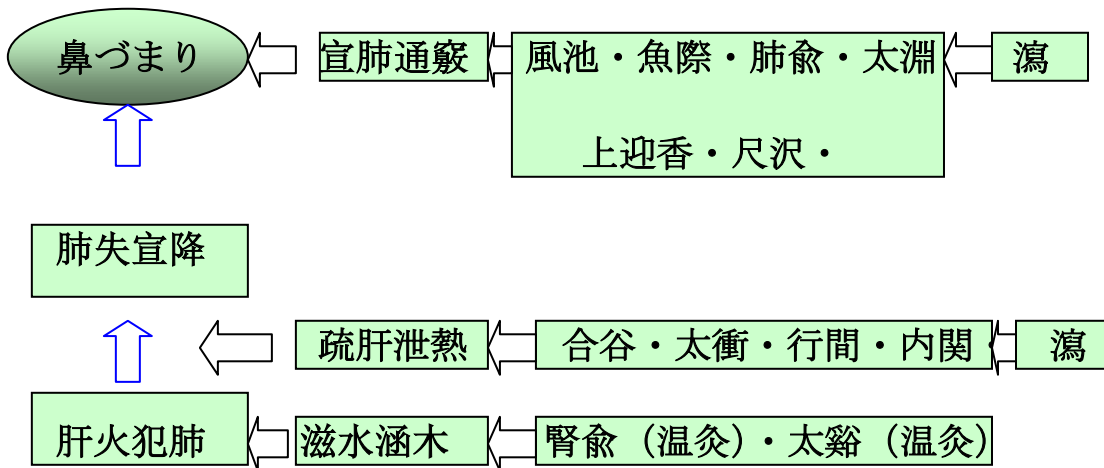
苦しいので咳をすると、白い痰が出る

鼻づまりが起こる



治法 疏肝泄熱 宣肺通竅

理 法 穴 技



参考文献

- ・ 第3回国際中医学術交流会議発表論文
『中医学による花粉症の分析』 原田浩一
- ・ 『中医学による花粉症治療』 郭義・原田浩一 共著 (源草社)
- ・ 『花粉症の中医学的とらえ方と治療』 仙頭正四郎 (雑誌『中医臨床』通巻68号)