

OL症候群と漢方

都会の地域医療 — 働く女性の健康障害

臨床 § 症 例

峯 尚志

はじめに — 都会の地域医療の現場から

大阪府茨木市。大阪と京都の間、新大阪から快速十分の中核都市である。

住民の多くは地元企業やホワイトカラーとして働き、就業人口の四分之三が第三次産業に従事する。

コンピューターを操作する事務作業。眼を酷使用するVDT障害、職場の人間関係、精神的ストレス。

うつ状態からうつ病へ、時に自殺企図にまで及ぶ例もある。ここには、働く女性の健康障害が集まってくる。

「OL症候群」とは

二十五歳から三十五歳を中核とする、働く女性にみられる多彩な健康障害の総称である。

男女平等は女性の地位を高めた。しかしその一方で、女性は男性の競争社会に巻き込まれ、長時間労働が増えた。

パソコン中心の労働環境、女性が女性らしく働ける場の欠如。そのひずみが、生理の乱れや婦人病として現れる。

現代の婦人病は深刻である

西山英雄『女性と漢方』(1974)は、すでに半世紀前にこう記している。

「ちかごろの女性達は、毎日なにものかに追いかけられ、振り回され、こころの動揺のために常にイライラ、クヨクヨして安定していない」。

この動揺は本人にとどまらず、感受性の強い子どもがまず影響を受け、やがて家庭問題となって夫にまで波及する。

では、女性の安住の地はどこにあるのか。半世紀を経て、問いはむしろ重くなっている。

よくみられる愁訴

身体の疲れ・むくみ

疲れやすい。脚や顔がむくむ。太る。手足が冷える。肩がこる。時々胃が痛む。

皮膚・感覚・精神

肌が荒れる。ニキビ。目が疲れ、かすむ。頭痛。ぼーとする。いらいらする。気分が沈む。

循環・婦人科系

動悸やめまい。朝起きたときからもう疲れている。生理不順、生理痛、無月経、不妊。

訴えは強く多彩でありながら、検査では大きな異常が出ない。これがOL症候群の姿である。

つけられる無数の病名

皮膚

尋常性痤瘡、アトピー性皮膚炎。

婦人科

月経周期異常、無月経、子宮筋腫、子宮内膜症、PMS、卵巣嚢腫、乳腺症。

整形外科・消化器

VDT障害、頸腕症候群、腰痛症。胃十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群。

眼科・その他

眼精疲労、アレルギー性結膜炎。自律神経失調症、不定愁訴、慢性疲労症候群。

病名をいくら増やしても、目の前の一人の根には届かない。

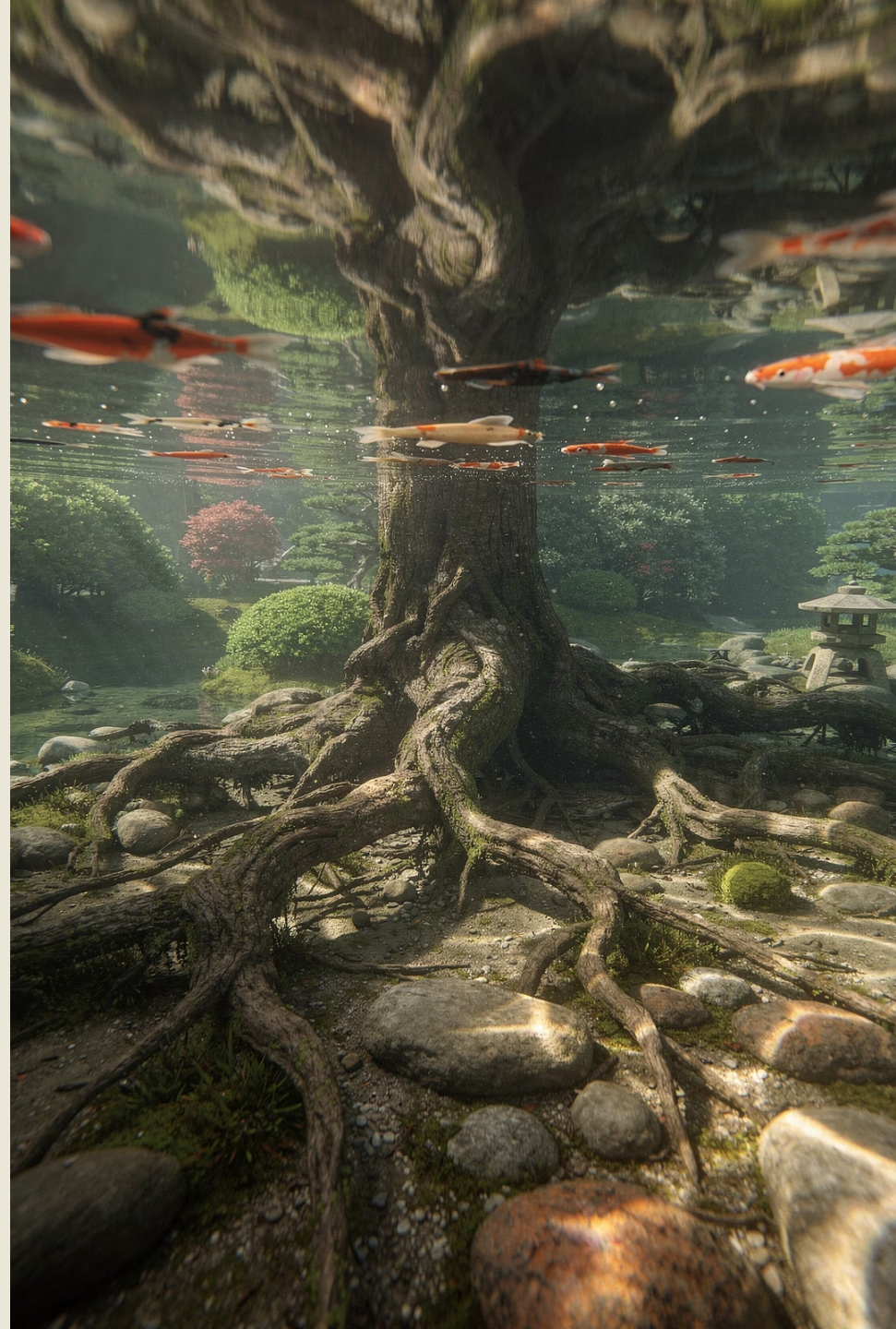


背景のストレスが病態を修飾する

心身症はまず肝を傷める。それが心・脾・肺に及び、さらに悪化すると腎に及ぶ。

多彩に見える症状の多くは、ストレスによって肝の疏泄が乱れた一つの流れの上に並んでいる。

だからこそ、病名ごとに追いかけるのではなく、気血水の全体を一つの軸で捉えることが要となる。





軸となる処方 — 逍遥散

当帰・芍薬(補血・柔肝)、柴胡・薄荷(疏肝・条達)、朮・茯苓・甘草・生姜(利水・補脾)。

補血疏肝を中心に気血水のバランスをとり、補脾もしっかり効く。

追われ、気を張り続ける働く女性にとって、逍遥散はかけがえのない処方である。



逍遙散（和剤局方・巻九・婦人諸疾）

原文は、血虚勞倦、五心煩熱、頭目昏重、心悸頰赤、発熱盗汗、月水不調などを治すとする。

目標：疲労が蓄積し、手掌足底や胸が煩熱し、頭重く眼くらみ、胸騒ぎし、食欲が落ちて臥したがり、月経も乱れる。

気滞から血虚・陰虚のさまざまな症候が錯雑して現れる病態に応える。

逍遥散の加減方 — 一つの軸で多彩に応える

加味逍遥散・気滞・気うつ

加山梔子・牡丹皮→加味逍遥散。合半夏厚朴湯(気滞・気逆、不安・腹満)。合香蘇散(気うつ・落ち込み)。

水滞・血虚・気虚・肝胃不和

合五苓散(水滞・めまい・むくみ)。合四物湯(血虚)。合六君子湯(肝脾不和・気虚)。合黄連湯(肝胃不和・胃痛・不眠)。

衛気虚・肝火・血虚・三焦

合桂枝湯/桂枝加竜骨牡蠣湯(衛気虚・心腎不交)。合黄連解毒湯(肝火上炎・のぼせ)。合温清飲(血虚・三焦鬱熱・皮疹)。

同じ軸を保ちながら、証に応じて自在に加減する。ここに逍遥散の懐の深さがある。

症例① 激しい情動タイプ — 35歳女性

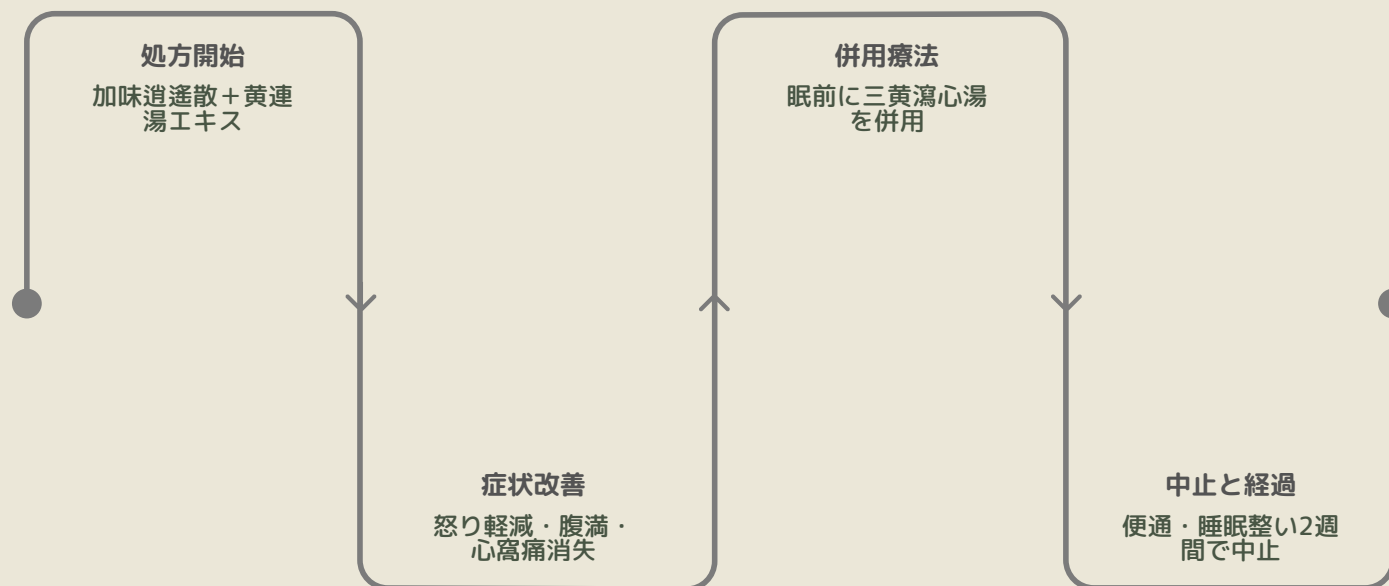
主訴：心窩部痛、冷え症、不妊。

結婚六年、体外受精二回、流産二回。夫婦とも検査に異常なく、「なぜ自分たちだけ」という怒りが湧く。

製薬会社の研究員で残業が多い。「不妊のこともだけど、このやりきれない気持ちをどうにかしてほしい」と訴える。

顔はやや紅潮し上気、脉は弦で有力、胸脇苦満あり。肝胃不和・肝火上炎と診る。

症例① 経過



加味逍遙散エキス合黄連湯エキスを処方。

叫びたいような怒りが和らぎ、腹満と心窩部痛が消え、よく眠れるようになった。

当初は眠前に三黄瀉心湯を併用したが、便通も睡眠も整い、二週間で中止できた。

上った肝火を下ろすと、多彩な訴えはひとつにほどけていった。

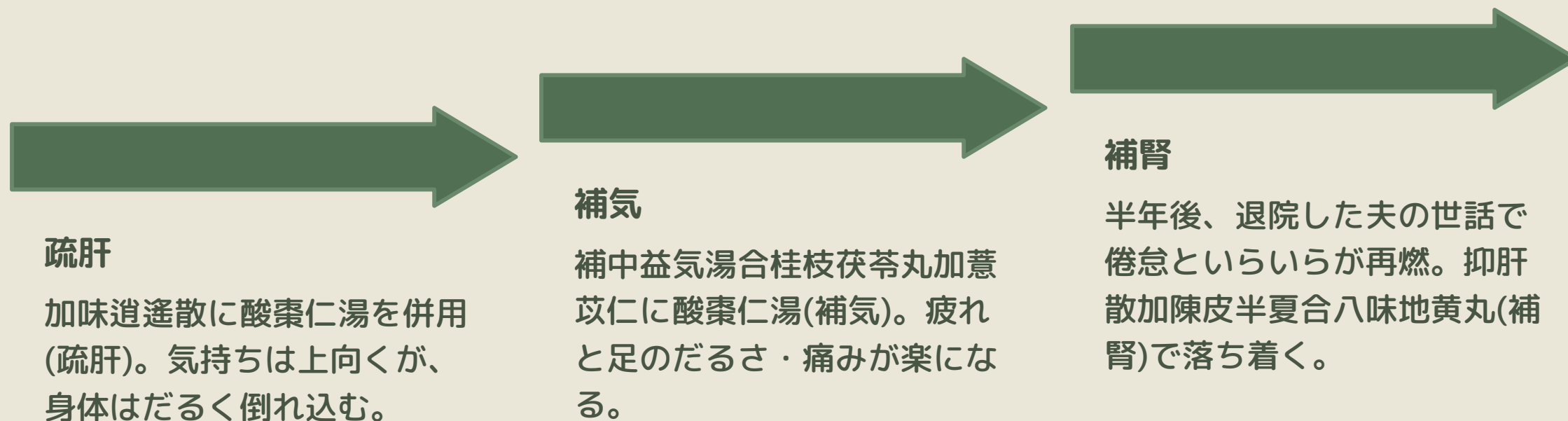
症例② 抑うつタイプ — 48歳女性

二年前に夫がうつになり、その後、自分も気分がふさいでうつ気分に。疲れやすく、朝起き上がれない。

外来五百人の診療所の事務職で猛烈に忙しい。肩こり、膝痛、足のしびれ、だるさが抜けない。

正気がなく声が小さい。脉は沈細。舌辺に瘀斑。虚の色が濃い。

症例② 経過 — 疏肝から補気、そして補腎へ



疏肝・補気・補腎と段階を追い、その人の消耗の深さに合わせて処方を降ろしていった。

症例③ パニック障害 — 36歳女性

主訴: 息が吸えない、動悸、不安。三ヶ月で六kgの体重減少。

肩こり、動悸、不眠と多愁訴。リストカットの既往もある。経理職で残業が多く、非常に忙しい。

全身の緊張が強く硬直し、脈は弦細数、腹直筋の緊張が著明で、中腕に動悸を触れる。

症例③ 経過

分心気飲、桂枝加竜骨牡蠣湯を中心に処方。適宜、温経湯・六味丸を併用する。

動悸・めまいのパニック発作が消失し、西洋薬を併用することなく略治状態となった。

張りつめた気を下ろし、緩めることが、そのまま治療になった。



はつかねずみ症候群

「人間は何もしなくても疲労困憊できますねん。頭の中を同じ考えがどうどうめぐりするんです。これって回し車をまわすハツカネズミといっしょやろう。気があがってしもうて、眠れんようになって疲れ果てるんです」。

「わかってます。でもどうしたらいいのかわからへんねん」。

「回し車を降りて、昼寝しとったらええねん」。

——まず、回し車を降りること。



現代人の火星化

ウェルズの小説『宇宙戦争』(1898)に描かれた火星人は、高い知性と細い手足をもつ。重心が頭にある。

現代人もまた、気が上がってしまって、体の重心が頭にある。

その結果、不眠・不安・動悸・めまいといったさまざまな症状に悩まされる。

百年前の宇宙人は、百年後の現代人の姿だったのかもしれない。





分心気飲 — 気脹への処方

桂枝1.5、青皮2.0、桑白皮2.0、大棗1.5、芍薬1.5、
陳皮2.0、燈心草1.5、生姜1.5、木通1.5、茯苓2.0、
大腹皮2.0、甘草1.5、半夏1.5、羌活2.0、蘇葉2.0。

お腹が脹ると同時に手足が瘦せる「気脹」に用いる。
精神の緊張が肉体の負担となり、腹が痞え食が細り、
四肢が瘦せる。

見た目の症状が違って、原因が同じなら同じ処方を
——異病同治の妙がここにある。



おわりに

OL症候群という名は、便利であると同時に空しい。次々と病名を与えても、疲れやいらだち、眠れなさの根にはたどりつかない。

都会の競争と、仕事と家庭という多重の役割の中で、彼女たちの気は絶えず上へ上へと押し上げられている。頭に重心が移り、肩がこり、胸が騒ぎ、眠りが浅くなる——それがOL症候群の正体なのだと思う。

逍遙散を軸に、上った気を下ろし、肝を伸びやかにほどいてやると、多彩な症状は不思議とひとつずつ和らいでいく。

けれど処方以上に大切なのは、回し車を降りて、ひと呼吸おくこと。頭に上った気をゆっくりと下へ戻し、重心を丹田に取り戻すこと。

そして何より、その人自身が、その人の花を咲かせられるように、こちらはただ静かに息を合わせて傍らにいないこと。漢方にできるのは、治すこと以上に、その人が自分の生を取り戻していく道を、そっと伴走することなのだろう。