



がん診療相談室・がんサロン『ゆい』たより 初秋号 令和3年10月

豪雨、洪水などで思いがけぬ被害に遭われた地域のみなさまにはこころよりお見舞い申し上げます。
新型コロナウイルス感染症の収束を願い笑顔でお会いできる日が来ることを楽しみにしています。

コロナ禍において「こころも身体も元気に」する

東北大学病院
産婦人科・漢方内科 大澤 稔先生

2020年1月に日本人初の新型コロナウイルス感染症患者が確認されて以来、この2021年秋になりましても、新型コロナウイルスによる感染症は未だ猛威を振るっています。この間一般市民の方々は新型コロナウイルスの脅威に留まらず、感染防止策としてのワクチンへの間違った情報から来る偏見に右往左往したことでしょう。確かに現在の情報社会の中では、各々の情報の確かさ・正しさについて確認する方法に乏しいのも現実です。そんな不安を払拭する方法は、やはり我々医療者（皆さんの主治医ほか）に聞いていただくのが一番であると思っています。我々医療者はこのコロナ禍における最前線で、これまで知られてきた感染予防策を講じて今を生きてくることができました。また、とても有り難いことに一般市民の皆さんに先行してワクチンも打たせてもらえました。これらを経験してきた我々医療者の声が正しい発信元であると思ってもらえればきっと皆様の安心も担保できるものと思っております。

さて、その医療者のひとりとして私が発信できることと言えば、「漢方薬でのコロナ禍の乗り切り方」ということになりましょう。そこで正しい情報としての“漢方”の話題を「コロナ禍において『こころも身体も元気に』する、としたいと思います。

【こころの元気】 持病のこともさることながら、新型コロナウイルスへの不安は誰もが否めませんね。この手の不安要素のある方は、中々寝付きが悪く、驚きやすいといった特徴があります。おそらくは不眠（寝付きの悪さ）を訴える方が多くまずは酸棗仁湯を使うことが多いでしょうか。更に不安の要素が強いときは甘麦大棗湯を併用しても良いでしょう。また抗がん剤や放射線治療を受けている方にとっては体力的にも心配になりますね。その様な時は酸棗仁湯から帰脾湯へ、特に入眠困難時は加味帰脾湯を用いると良いと思います。

不安の要素が強く出ますと気分も沈みがちです。気分が沈みますと眠りが浅くなり、夢を見るようになります。この手の浅眠は言わば“脳が徹夜している”こととなりますので、起床時の気分がとても悪い・怠いのが特徴です。この様な時は、桂枝加竜骨牡蛎湯を加味帰脾湯に加えて使うことにしています。

【身体の元気】 やはり持病へのいたわりは大切です。日頃の治療に加え何が出来るでしょうか？その意味でまずは手頃に使いやすい漢方薬として補中益気湯があります。別名“医王湯”と呼ばれるこの薬は易疲労や食欲不振に使われる基本薬です。更にはがん治療を経験している患者さんにとっては、漢方では“血（循環・骨髄機能全般を含みます）”のトラブルにも注目し、補中益気湯の兄弟とも言える、十全大補湯もお勧めしています。十全大補湯は貧血や冷えにも効能があり、補中益気湯の更に上を期待できる漢方薬です。更にもうひとつ人参養栄湯をご紹介しますが、この漢方薬は十全大補湯とたいへんよく似ています。特に呼吸器（肺や気管支）症状を中心とした症状向けの生薬や、気持ちを落ち着かせる生薬も配合されています。そのため具体的には喘息、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、胸水…といった呼吸が苦しくなりがちな症状を併せ持つ患者さんには人参養栄湯を使うと良いでしょう。

そして、感染症に負けないという意味でも“免疫力”を維持することはとても大事と思われれます。この免疫力の維持に既出の補中益気湯、十全大補湯、人参養栄湯が効果的と言われています。ちなみにこれら3つの漢方薬と既出の帰脾湯、加味帰脾湯は、人参と黄耆という体にとっても元気を与えてくれる生薬を含む漢方薬（併せて参耆剤と呼びます）です。是非いずれかを使用することで体を丈夫にしておきましょう。

【ワクチンについて】 新型コロナウイルスワクチンについてはとても予防効果が高いことが分かっています。また、がん治療を行っている患者さんでも（一部を除いて）十分効果が期待できるそうです（Cancer Cell, 2021 Aug 9;39(8):1081-1090.）。そのためまずは重症アレルギー体質では無い限り接種をお勧めしています。ただ副反応についてご心配との声を聞きますので簡単にコメントします。

発熱（関節痛が出た場合▶麻黄湯、首凝り・頭痛が出た場合▶葛根湯）を用いると気持ちの良い汗をかき気化熱で体温は下がります。また、筋肉の腫れ・痛みについては治打撲一方（※ケガを早く治す漢方薬です）が私の経験からも効果的と思われました。

まだまだコロナ禍での生活は続くと思われれますが、まずは正しい知識と漢方薬で心も身体も元気な毎日を送りましょう。



お仕事のことで困り事はありますか？

相談員がゆっくりお話しを伺い、必要に応じ「社会保険労務士相談会」「ハローワーク出張相談会」などをご案内いたします。一人で悩み、決断を急がず、まずはがん診療相談室にご相談ください。



治療費のことで迷惑をかけたくない。仕事を探したい。

病休を勧められたが仕事を続けたい。



ハローワーク出張相談会

「がん治療を続けながらお仕事を探したい」
毎月 第2月曜日 10時～12時(2枠)
毎月 第4木曜日 13時～15時(2枠)

社会保険労務士相談会

「治療と仕事の両立支援」
毎月 第2金曜日
14時～16時(2枠)

お問い合わせ：がん診療相談室
電話：717-7115（直通）
受付時間
祝日を除く月～金 8:30～16:00