

子どもをみる医師のための

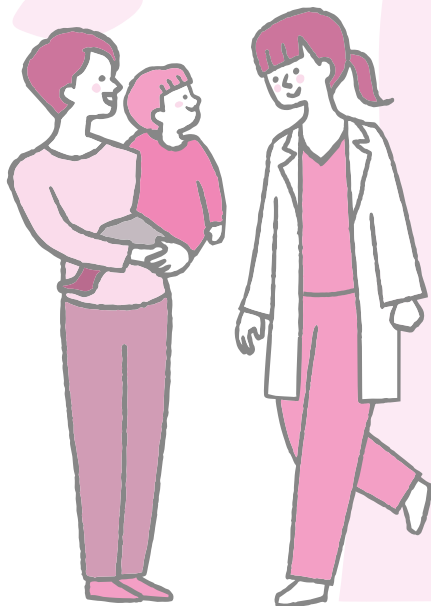
子育て漢方

鈴木水鳥 著

名鉄病院 小児科・小児漢方内科
クリニックかけはし 小児科
かけはし糖尿病・甲状腺クリニック 漢方内科

山口英明 監修

日本小児東洋医学会代表理事
Kこどもクリニック 漢方外来
公立陶生病院 漢方外来



中外医学社

推薦のことば

著者・鈴木水鳥先生は名古屋市内の総合病院に〈小児漢方外来〉を開設している気鋭の漢方医である。前書きにもあるように著者は東京女子医大の学生時代に難病を患い、治療に難渋する絶望感のなかで東洋医学に出会い救われた経験を持つ。このような経過から学生時代に北辰会で鍼灸を、母校で漢方医学を学んでいる。卒業後、名古屋で小児科・アレルギー・漢方それぞれの専門医資格を取得しているが、漢方への情熱は並外れている。そして一児の母でもある。これだけでも一聴に値するとは思いますが、もちろん本書はその話ではない。

さて本題である。この本には他の小児漢方の入門書には見られない特長がある。まず小児漢方を理解するうえで役に立つ新たな視点が提示されていることである。これは目次を一読すればよくわかる。第1章では子育てと家族、とりわけ母子をその関係性から捉える治療が展開される。母子の置かれた状況のさまざまな組み合わせに応じて治療を考える発想は秀逸である。第2章は漢方の考え方と小児漢方の頻用処方への解説である。一部は著者独自の発想もあるが、初心者に必要な漢方的事項が詳細にかつわかりやすく説明されている。第3章、第4章はその具体的な展開であり、すぐにでも実際の臨床に応用できる。全体に平易な文章で読みやすく、具体的な症例が多く含まれているのでイメージが掴みやすい。また随所に挟まれるコラムも適切である。さらに本書を読み進めて気づくのは患児、家族、そして読者に向けられた温かく、優しく、親切的な眼差しである。これは著者の人柄そのものであり、本書の最大の特長といえるかもしれない。

ともあれ小児漢方の初心者には打ってつけの入門書であり、著者の提案する〈味方・見方・診方〉の視点を理解できれば、いつの間にか日常診察がちょっとだけ楽しくなったと実感していただけると思う。小児漢方に興味のある医療者の座右にさり気なく置きたい一冊である。

2025年1月

日本小児東洋医学会代表理事

山口英明



はじめに

この本を手にとっていただきありがとうございます。

「漢方薬って本当に効くの？」

西洋医学を学んできた医療者にとって、そして初めて漢方薬を処方された患者さんや親御さんにとって、当然の疑問です。

1つの答えとして、「子育て漢方は家族と医療者の味方になる」と知ってもらいたいと願い、この本を書きました。

漢方薬には子どもと家族を支える大きな力があります。なぜなら、0歳から高齢者まで内服でき、日常診療でよくある不調から難病まで効果があり、さらに親子で一緒に飲むことができるからです。

しかし、これまで漢方薬を処方したことがある・飲んだことがある、けれども効果がなかったという方もいらっしゃるでしょう。

効果が乏しかった理由は、漢方のみかた（味方・見方・診方）を知らなかったからです。病気の症状を見て対症療法をしているだけでは、本当の意味での健康は手に入りません。漢方薬の「みかた」を適切に使うことで病気の根本となる原因が消えていくのです。

漢方薬には3つの「みかた（味方・見方・診方）」があります。

1つ目は、患者さんと医療者にとって強い「味方」になることです。

漢方薬は自然界にある植物・鉱物の力が原料となり、患者さんの体とところに働きかけ、不調や病気を治す「味方」になります。

さらに、西洋医学以外にも「まだできることがある」という希望が、患者さんを救うのはもちろんのこと、現場で日々診療に当たる医師を始めとした医療者の「味方」になります。

ガイドラインに沿った治療をしても改善がないとき、検査結果で明らかな異常がないのに不調を抱えている患者さんと接するとき、医療者として限界や無力感を感じることがあります。そこに「漢方薬という選択肢」が増えることで、治療の幅が広がります。



漢方薬にはエビデンスも集積されており、即効性がある治療も多数わかってきています。患者さんにとっても医療者にとっても、「治療法がない」という嘆きから、「ほかにも方法がある」という希望に変わるのです。

2つ目は、漢方薬は病気と家族の「見方」を変えます。

筆者は、医学生のとときに天疱瘡という難病を発症し、ステロイド剤の内服や血漿交換を行いました。いったんは退院しましたがすぐに再燃の気配があり、先行きが見えず根本的な治療を模索していました。そんな折に出会ったのが、漢方薬と鍼灸でした。

病気を治すという目標に向かって、西洋医学と東洋医学の治療を組み合わせると、病気の「見方」が変わります。西洋医学で細部の病理や病態を理解しながらも、東洋医学の「病気はバランスの乱れ」という包括的な考え方を取り入れることで、新たな道筋が見えてきて、患者として治る希望を抱くことができました。

さらに、漢方薬は母子同服といって、親子で飲む方法があります。漢方薬を使って、家族療法の1つとして治療するのです。この方法により、病気を子どもだけの問題として見るのではなく、家族全体で体とところを整える「見方」が変わります。

3つ目が、漢方薬は、新しい「診方」になることです。

漢方薬の診断方法は、表層の問題だけではなく病気の根っこを診る「診方」です。

例えば、頭痛を訴える患者さんの場合。東洋医学の独自の問診と診察により、頭痛の原因がどこにあるかを調べ、根本的な解決法を探します。もちろん、心配事やストレスなど心理的な要因で、頭痛が悪化する場合もあるでしょう。そんな場合は、こころと体を一緒に考える「心身一如」という考え方により、こころへのアプローチを行うこともあります。

体からこころへ・こころから体へと、双方向のアプローチを行う結果、頭痛だけが治るのではなく、めまいや動悸、こころの不調も改善し、全体の調子が良くなります。

病気にはたくさんの枠があります。安易に治ると言えない社会環境、日常の制限や諦めの中で生活するもどかしさ、病気だけ見ていると気がつかない子どもを育む環境や愛着の問題。

子育て漢方は3つのみかた(味方・見方・診方)で枠を超え、家族を元気にします。



外来では、最初は元気がなかった患者さんが、病気への見方や生活が変わり、親子関係も良好になっていきます。さらに子どもたちが、将来の夢や希望を話してくれることもあります。

これまで自分の体とところに向き合うことで、人それぞれ幸せのヒントを掴んでいく姿をたくさん見てきました。その山あり谷ありの道のりをともに伴走させてもらうことが、私は好きです。

「学校が楽しくなった」「やる気が出てきた」「自分の気持ちがわかるようになった」「子どもとの関係が良好になった」「この子なら大丈夫だと信じられるようになった」「もう大丈夫」と言って外来を卒業したたくさんの親子の輝く笑顔が忘れられません。

もちろん、すべての患者さんに漢方薬の効果があつたわけではありません。

医師がどれほど頑張っても、患者さん自身が治療の主体となって治す意思も必要だからです。医師は漢方薬を処方することはできますが、漢方薬を飲み、日々の生活を見直し、親子の対話を重ねるのは患者さん本人と支える家族。その過程を全力でサポートするのが医療者の役目です。

でも、安心してください。本書では、医療者として親子の力を最大限に引き出すコツや、患者さんと家族、そして医療者が二人三脚で進む方法をお伝えします。

医療者と患者さんが同じ方向を向き、丁寧に積み重ねる時間を通して実現できる温かい世界と親子の笑顔には、計り知れない喜びがあります。

読者の皆さんにも、漢方薬を通して広がる喜びの世界を味わってもらいたいと願っています。本書がその一助となることができたら、これほど嬉しいことはありません。

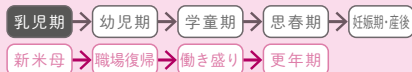
未来につながる、かけがえのない「親子の今」を大切にできるようなお手伝いがしたい。

子どもを診る皆様とともに、子どもが健やかに育ち、次世代の幸せな社会を作っていくことを見据えた医療を行いたい。

一緒に子育て漢方に取り組み、子どもの世界をより良くする仲間になってください。この本を通じて、温かな眼差しで子どもを見守る世界をともに作っていきませんか？

3 ▶子育てに漢方を……1 乳児期×新米母

1 乳児期

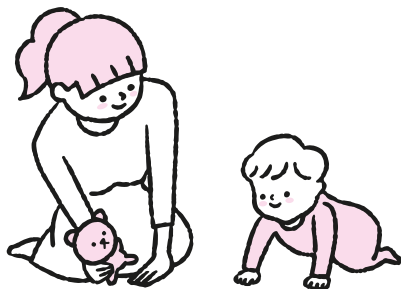


乳児期は身体が著しく発達します。生まれてから約1年で、首が座り、寝返りをして、つかまり立ちをするようになり、母乳やミルクのみを口にしていた子が離乳食を食べるまでになります。

さらに、特定の大人との間に信頼関係や愛着を形成する時期です。言語が発達していない時期のため、泣き声・目の動き・微笑みなどの非言語コミュニケーションを使って自分の欲求を伝えます。そして、大人とのやりとりの中で受け止められる経験を重ね、人に対する「基本的信頼感」を育てていきます。

親御さんも小さな我が子と対面し、新しい生活に慣れるのも精一杯。子どももまだ幼いため不安を抱きやすく、夜泣きや痙攣などが「育てにくさ」につながる場合もあります。

大きな病気ではないけれど、生活や育児で困っている場合には「様子をみましょう」に加えて、「このような症状が続くときは、漢方薬という手段もありますよ」とお伝えできると、ご家族にも安心感が増えていきます。



2 ▶ よくある訴え

5 夜尿症



夜尿症の漢方治療は、冷えや暑さで悪化する場合の対応や、疲れやすさなど全身症状の改善もできます。そのためにも夜尿症だけを診るのではなく、体質の把握が大切です。重症の夜尿症は漢方薬のみで改善することは難しく、西洋医学と併用します。漢方薬の内服により水分摂取量が増えてしまうので、内服のタイミングは夜を避けて生活リズムに合わせます。

◆西洋医学的ポイント

5歳以上で、頻度が1回/1カ月以上かつ、少なくとも3カ月以上継続する夜間睡眠中の尿失禁を認めるものと定義されます¹⁾。1週間に4回以上の夜尿は「頻回」、3日以下の夜尿は「非頻回」です。

◆見逃したくない点

夜尿に加えて、昼間の下部尿路症状〔覚醒時の尿失禁、尿意切迫感、排尿困難、排尿回数数の過少（1日3回以下）または過多（1日8回以上）〕があれば、昼間の症状改善を優先します。夜間の尿失禁のみを単一症候性夜尿症、昼間の下部尿路症状を合併する場合を非単一症候性夜尿症と定義します¹⁾。特に非単一症候性夜尿症および6カ月以上夜尿が消失していたが再燃した場合（二次性夜尿症）は基礎疾患の除外が大切です。

鑑別疾患は、便秘症、神経発達症、腎尿路系の器質的疾患、潜在性二分脊椎、糖尿病などの内分泌疾患、心因性多飲症などがあります。

◆治療

①デスモプレシン酢酸塩水和物（抗利尿ホルモン製剤）、②アラーム療法、③その他（抗コリン薬、三環系抗うつ薬）があります。①と②がランダム化比較試験により推奨されており、効果が乏しい場合は、抗コリン薬などを検討します。



◆ホームケア

生活指導は夕食後の水分制限、寝る前の排尿、寒さ対策、便秘の解消が重要です。排尿や排便を我慢しがちだったり、トイレに駆け込んで排尿する場合や、遊びに夢中でトイレを後回しにしがちな場合は、定期的に声をかけてトイレに座ってみるほうがいいでしょう。

漢方薬

漢方薬を飲むことで飲水量も増えるため使用しにくく、経験的にも連日の夜尿症に対する漢方薬の有効率はあまり高くありません。西洋薬と併用し、特に非頻回の場合に使用します。お腹を整える漢方薬で便秘の改善も期待できることや、季節によって調節できることが漢方の強みです。

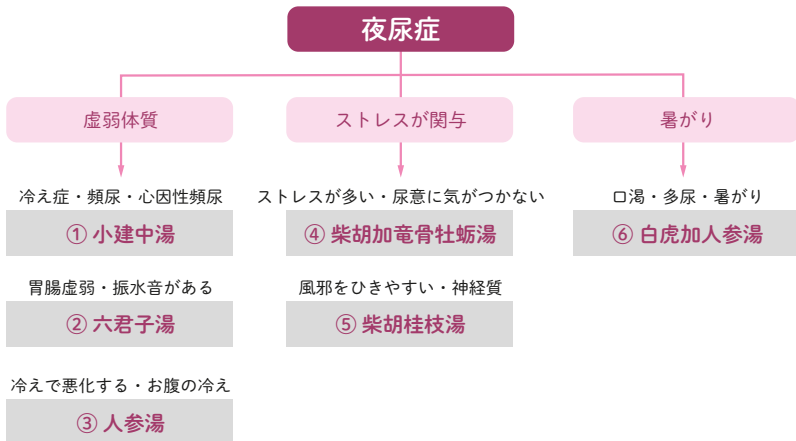


図1 夜尿症チャート

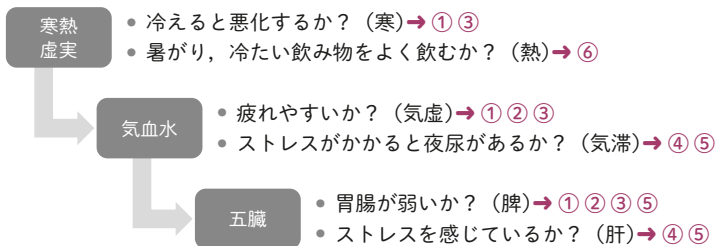


図2 問診のポイントと漢方薬