めまい

めまいの中医学的な考え方

めまいを「眩暈」と書くことがありますが、眩とは、眼の前が真暗になること、暈とは目がぐるぐるまわることです。両方の症状が一緒に出ることが多いので、一般には眩暈（めまい）といいます。

このめまいの症状は、軽重があり、軽い症状では目を閉じるとすぐに止みますが、重いものでは、舟の中で揺られるように、その揺れ方も一様でなく、ひどい時には立っていることもできず、悪心や嘔吐、発汗をともなうこともあります。

めまいを起こす原因は複雑ですが、中医学では肝・脾・腎の三臓とのかかわりがとくに密接であると考えています。

また、古くから「無痰不作眩」（体内に余分な水分がなければめまいは起きない）、「無虚不作眩」（体に必要なものが不足していなければ、めまいは起きない）ともいわれ、痰濁証や虚証とも大いに関係があると考えられています。

めまいのための薬膳

1. 肝火上炎証のめまい

1 菊花烏龍茶（菊花入りウーロン茶）

［材料］杭菊花10ｇ　ウーロン茶3ｇ

［作り方］乾燥した菊花とウーロン茶をまぜたものに熱湯をそそぐ。

［効能］平肝潜陽・清熱

［解説］菊花は性味が苦涼で、平肝潜陽作用があり、頭をすっきりさせ、目をはっきりさせて、めまいを止める効力をもちます。また、ウーロン茶は性味が甘苦平で、胃の働きを調整し、頭目に対して清利作用を有します。お茶代わりに毎日飲みます。

めまいの中医学的分類

分類	メカニズム	症状の特徴
肝火上炎証	平素から陽が強く、肝陽が上に昇りやすい場合に起こる。ストレスが熱化し冷やす作用の肝陰を消耗させますます熱が強くなる。	怒るとめまいが強くなる。顔面紅潮、耳鳴り、頭痛。眠りが浅い。イライラして怒りやすい。よく夢を見る。不眠症。目が赤い。口が苦い。舌質紅、苔黄。脈弦数。
気血両虚証	もともと脾虚で気血が不足していたり、大病後、出血後に気血が失われ、頭部が栄養されずにめまいが起こる。	息切れ、話をするのがおっくう。顔色や口唇、爪の色が青白いか、くすんだすみれ色。めまいは起立するとさらにひどくなる。動悸。体がだるく疲れやすい。舌質淡、舌苔少。脈細無力。
肝腎陰虚証	もともと体の熱を冷ます作用の腎陰が足りなかったり、高熱の後で腎陰が失われて肝陰の不足につながり、肝陽の熱を抑えることができないために、熱が昇ってめまいが起こる。	不眠症、夢をよく見る。動悸、手足のほてり、イライラ、寝汗。足腰が弱い。午後になると頬のあたりが紅潮する。口が渇く。舌質紅、少苔。脈細数。
腎精不足証	脳髄のもととなる腎精が不足するために、脳が栄養されずにめまいが起こる。先天的な場合や、老化によるもの、房事過多によって腎精が不足して起こる。	頭がふらつく。耳鳴り。記憶力の減退。目がかすむ。腰や膝がだるく力がない。遺精、インポテンス。不妊、無月経。舌体痩。脈細無力。
痰濁中阻証	飲食の不摂生が脾の水分の代謝機能を低下させ体に余分な水分（痰湿）が停滞する。痰湿は、清陽が昇り、濁陰が降りるのをじゃまするので、頭部に栄養が行かず、代謝物がたまりめまいが起こる。	四肢や体が重だるい。いつも眠い。みぞおちあたりがすっきりしない。悪心や吐き気がある。食欲がない。回転性のめまい。頭重感。舌苔厚膩。脈滑。

めまいの食治原則

分類	食治原則	よく使われる食材・薬材
肝火上炎証	肝火を鎮める作用の食材を選ぶ。	セロリ、トマト、緑茶、天麻、鉤藤、菊花、夏枯草、決明子、桑葉
気血両虚証	気血を補う食材を選ぶ。	＜補気＞うるち米、もち米、あわ、大麦、やまいも、なつめ、にんじん、じゃがいも、しいたけ、鶏肉、豚肉、牛肉、羊肉、豆腐 ＜補血＞きくらげ、ほうれんそう、にんじん、桑の実、ライチ、松の実、羊肉、豚肝、牛肝、すっぽん、なまこ、ひらめ
肝腎陰虚証	肝と腎の陰を補う作用の食材を選ぶ。	黒ごま、枸杞子、熟地黄、女貞子、山茱萸、豚肉、鴨肉、すっぽん、牡蛎
腎精不足証	腎精を補う作用の食材を選ぶ。	山薬、菟絲子、枸杞子、肉蓯蓉、五味子、冬虫夏草、雀肉、えび
痰濁中阻証	痰湿を除く作用のある食材を選ぶとともに、脾の機能を補う作用のある食材を選ぶ。	はと麦、あずき、だいこん、とうがんの種、のり、こんぶ、藿香、茯苓、荷葉（はすの葉）、陳皮、くらげ

2 夏枯草燉猪肉（豚肉の夏枯草煮）

［材料］夏枯草20ｇ　豚の赤身肉50ｇ　醤油　砂糖　酢適量

［作り方］
①豚肉はうすく切っておく。
②夏枯草はガーゼの袋に入れて口を閉じる。
③①②を鍋に入れ、水1カップを加えて煮る。
④肉がやわらかくなったらガーゼ袋をとり出し、調味料で味をととのえる。

［効能］清泄肝火

［解説］夏枯草は肝の熱を取り去り、気の流れをおだやかにするとともに血圧を下げる作用があります。また豚肉は肝の血を補う作用があるので合わせて肝火の上炎を鎮め、めまいを治します。

◆肝火上炎証によい他の薬膳◆

■菊花茶（菊花のお茶）――49
■決明子粥（決明子の粥）――49
■鮮芹菜汁（セリのしぼり汁）――141
■玉夏緑豆羹（南蛮毛・夏枯草・緑豆のデザート）――141
■芹菜炒墨魚（いかとセロリの炒め物）――156
■番茄木耳炒鶏蛋（トマトときくらげの卵炒め）――156
■薄荷粥（ハッカの粥）――278

2．気血両虚証のめまい

1 大棗粥（なつめ粥）

［材料］なつめ15個　米50ｇ

［作り方］
①なつめをよく洗う。
②なつめと米を一緒に煮て粥にする。

［効能］補脾和胃・益気養血

［解説］なつめは甘温の性味をもち、胃の働きを調整しながら（補脾和胃）、食欲を増し、体力・気力を養う（益気養血）ので、栄養不良・めまい・動悸などに対して長く食用すると効果的です。