



のぼせ、ほてりの東洋医学的 問診について

診 方 § 四 診

峯 尚志



はじめに

のぼせ、ほてりは非特異的な症候であることが多く、西洋医学ではあまり重視されませんが、東洋医学では主訴としてこられる場合もあり、大切な症候といえます。

これから問診の注意点について述べていこうと思います。また感染症の発熱に伴い、のぼせほてりを訴えられることもありますが、それは別の機会に述べることにします。



まず望診ありき

問診においても大切なのは望診です。

先入観を捨ててまず患者さん自身をじっくりみてください。先入観を捨てて、まず患者さんから発せられる心の声や身体の声聞いてゆきます。その上で用意した質問をしていきます。男性か女性か、年代は、肥満か痩せ型か、既婚か独身か、子供さん、家族構成は、職業は、具体的な仕事の内容は、、、



のぼせ？ほてり？

のぼせとほてりの定義ははっきりしていないのですがのぼせ（ホットフラッシュ）は突然顔や頭が紅潮し熱く感じ、発汗が増加する状態をいいます。特に更年期になるとエストロゲンの欠乏によって発作的なのぼせが生じます。ほてりは、顔や頭以外の身体に起こる熱感をさす。上半身の熱感ほてりにあたる。自律神経のバランスの乱れや、更年期障害などによって慢性的にのぼせが起きる場合もある。



中年女性の場合

30～50代の中年女性の場合は、月経の様子をしっかりと聞いておきましょう
周期の乱れは、月経前はイライラが強くなり、胸が張るのか、経血に塊は多いか、経血の色や量は多いか少ないか、月経の期間は長い短いなどを聞いて行きましょう。



肝気鬱結の有無をさぐる

肝は気血を巡らす疏泄の働きがありストレスで疏泄がうまくいかなくなると肝気が鬱結してイライラ、気分の落ち込み、過度な緊張、ヒステリー、喉のつまり感、胸苦しさ、腹部の張り感、生理不順、生理痛をおこします。
また子育てや仕事のトラブルも肝気鬱結をおこす要因になりますのでこの辺もよく聞いておきましょう。



更年期症候群

肝は気血を巡らす疏泄の働きがありストレスで疏泄がうまくいかなくなると肝気が鬱結してイライラ、気分の落ち込み、過度な緊張、ヒステリー、喉のつまり感、胸苦しさ、腹部の張り感、生理不順、生理痛をおこします。
また子育てや介護、仕事のトラブルも肝気鬱結をおこす要因になりますのでこの辺もよく聞いておきましょう。



閉経の有無

月経周期の乱れについて詳しく聞きます最終月経はいつか、生理周期のみだれは女性ホルモンの検査をしたことがあるかについても聞いておきましょう。
ほてりのぼせが、ホットフラッシュといわれる突然におこる顔や頭の紅潮、発汗である場合はエストロゲン欠乏による陰血不足が疑われます



陰血不足について

血虚証に関する問診をおこないます。貧血といわれたことがあるか、めまい、たちくらみ、時に頭がボーとして考えられないことがないか、爪の色や顔色が白いと指摘されたことがないか。さらに陰虚になると陰液不足、陰虚陽亢によるのぼせ、ほてりがおこります。この場合、ホットフラッシュとは別に、手足のほてり、イライラ、胸苦しさ、暑がりといった症状がないかも聞いておきましょう。



体重について

ここからは、男女問わずの問診です。もともと、肥満か痩せ型か最近急に太ったこと、痩せたことがないかを聞いて行きます。



最近痩せてきた場合

体重減少の場合は、他に器質的疾患がないか注意する必要があります。胃の痛み、咳痰、便に血が混じっていないか、食欲はあるか、ストレスの有無についても再度問診します。

年齢によっても痩せは、生じます。

陰血が不足すると、血の栄養作用がたらなくなり、痩せてくるのです。筋肉が痩せていくサルコペニアという病態がないか、歩行の様子、腰痛などについても聞いて行きましょう。



最近太ってきた場合

肥満者の場合、体重増加の場合糖尿病や脂質異常、高血圧などメタボリック症候群がないかをきちんと問診しておきましょう。肥満して、暑がりの場合、湿熱証による頭痛、のぼせ、ほてりを自覚する場合があります。湿痰が溜まると、身体がだるいという訴えもしばしばみられます。



飲食習慣の問診

味の濃いもの、油物、肉食、アルコールの過度の摂取は痰飲、湿熱のほてり原因になります。また甘い物の過食も、肥満、痰飲の原因になります。『私は甘い物は嫌いです。おかきしか食べません』といわれる方もいらっしゃるので注意が必要です。おかきは、炭水化物だけでなく油、塩分の過剰摂取につながります。逆に極度の菜食主義も栄養失調になり、陰虚の原因となるので、食生活の聞き取りもしっかりしておきましょう。



暑がりが寒がりが

のぼせ、ほてりを自覚する場合肥満して、暑がりと答えられる場合は、熱証の場合が多いでしょう。逆に痩せ型で手足がほてって、頬に赤みがあって気が短くイライラがある場合、陰虚陽亢による暑がりが考えられます。暑がりにも虚実があるので注意が必要です。



冷えの問診

のぼせ、ほてりは、身体が熱くなるという訴えが多くなるわけですが、冷えの問診も大切です。冷えのぼせという病態があるからです。痩せ型で、軽いのぼせがある場合、上はのぼせるが下は冷えるという訴えはよくあります。足腰のだるさ、目のかすみ、小便の頻数、夜間尿など腎虚の合併がないかについても確認しておきましょう。脾腎陽虚の場合は、胃腸が弱く痩せていて、明け方に下痢したり、ふらついたり、冷えや動悸を覚える場合があるので、沈細の脈がないか、問診のあとの脈診もおこなうとよいでしょう。



睡眠

まず、入眠時間、起床時間について伺いましょう寝付きや、中途覚醒、夜間尿に関しても聞いて行きます。遅すぎる夕食も現代人には多いもので、睡眠の質に影響します。睡眠時間も現代人はどんどん短くなり、交感神経の緊張が解消されないまま翌日に持ち込むことになり、陰虚陽亢ののぼせほてりの原因となります。いびきについても聞いてゆきます。睡眠時無呼吸は、睡眠の質を低下させ、交感神経優位となりのぼせほてりの原因になりえます。日中の眠気がないか、しっかりと聞いてあげてください。



2 便の問診（小便）

大小便についての問診です。小便については色が薄く透明で量が多い場合は寒湿証、陽虚証が疑われます。冷えの有無をしっかりと聞いておきましょう。逆に色が濃くて臭気強い場合は、脱水や熱証が疑われます。肉や油物、甘い物の過食がないかをチェックしておきましょう。



2 便の問診（大便）

便秘傾向の場合、熱が身体にこもりやすくなり、のぼせほてり原因になります。。便秘には脱水や陰血が不足して便秘になる場合や、骨盤内がうっ血して便秘になる場合など様々な要因があります。

下痢傾向の場合は、脾虚で冷える場合が多いですが湿熱証場合、軟らかく臭気のあるべっとりして便器にこびりつくような便が頻回にある場合があるので注意が必要です。便の様子によって生体の寒熱の様子を知ることができます。

まとめ

- 日常診療において『のぼせ、ほてり』を主訴に来られた方の問診のポイントをいくつかあげてみました。
- のぼせ、ほてりを主訴に来られるのは、女性が圧倒的に多く、月経に関連することが多いので、月経に対する問診を丁寧におこなう。必要があります。
- また、ストレスによる肝気鬱結の合併も多くみられますので、家庭環境、仕事の環境も聞いておくとういでしょう。
- 飲食の習慣においては、メタボリック症候群、食べ過ぎによる痰飲、湿熱証があるので、食習慣、嗜好品の問診も大切になります。
- 上はのぼせるが下は冷えるという上熱下寒証もあるので、冷えの問診も欠かさずおこなっておくことが大切です。