

フクロウ型体質って何？

フクロウ型体質とは、非常に朝起きが苦手です。午前中はなかなか元気に活動することが難しく、登校・通勤・家事などの日常生活に支障をきたしますが、夕方から夜にかけては比較的にな症状が軽快する体質を指します。当院ではフクロウ型体質を診察、治療するフクロウ外来を開設しています。

典型的な症状について、大師匠である山本巖先生の著書に記載している内容を改変し以下に列挙します¹⁾。

- 1, 年がら年中、いろいろと身体の苦情が絶えない。
- 2, 体がしんどい、疲れやすい、体力がない、頭が痛む、肩がこる、胃が痞える、重苦しい、吐き気がある、胃が痛い、手足が冷える、朝起きにくい、夜は眠れない。
- 3, 西洋医学的には不定愁訴と言われ非常に訴えが多い。
- 4, ほとんどが自覚症状だけで、検査所見も得られず、昔は夏ならば脚気症候群、近頃は(今から40年程前)自律神経失調症、肝臓の働きが少し悪い、女性ならば血の道だ、更年期障害だ、等と診断されてしまう。
- 5, たとえ早く起きたとしても、頭がボーッと、はつきりせず、体を動かすのが大義で、丁度春の霞がかかったような頭の働きと似ています。周りで朝から元気な人を見ると、「いったいあの人はどうしてあんなに元気なのか、わたしはなんでこんなにしんどいのか、何処が悪いのであろうか」と思う。
- 6, 朝食は欲しくない。食べないと体に悪いからと考えて無理に口へ入れることにはしているが、決して起きた直後は食べたくない。起きてから時間の経過とともに食欲が出てくる。日が落ちる頃から夜にかけては、一日中で最も元気であり、何を食べてもおいしく、またよく食べられる。
- 7, 午前中は体の働きもよくないし、頭の働きも悪い。段々によくなり午後の3時を過ぎると非常に良くなる。色々の不定愁訴もこの時間帯(18時~24時)には影をひそめ、全くないか、ほとんどなくなっている。スロースターターである。
- 8, 早く寝ても頭が冴えて眠れない。
- 9, 症状が現れ、苦しみを訴えるようになるのは、大体20歳位からである。女性の場合は結婚して最初の子どもを出産した頃からが最も多い。
- 10, 30歳代が最も辛い持期で、40歳を過ぎるとだんだん訴えが少なくなり、60歳を過ぎればほとんど元気である。70-80歳も元気で長生きをする。
- 11, このタイプの子供を持った親は、軽症なら鍛錬、重症なら仕事に体を合わせるよりは、体に合った仕事を選ぶ方がよい。
- 12, なまけ者などと怒られると、なおさら劣等感を抱き、本来の良さがなくなっていく。
- 13, 能力や体の適応を考えて将来の方針を立てたほうがよい。

14, 世の中に 20%~30%もいる。

このような方を漢方医学的には「フクロウ型体質」と言います。西洋医学的に、自律神経失調症・起立性調節障害・不眠症などの診断を受けていらっしゃることも多いです。小児では遅刻や不登校の原因にもなり、成人では家事を怠けている、仕事中にボーっとしてミスが多いなど周囲の理解が得られずに苦しい思いをされていることがあります。「フクロウ型体質」は主に漢方薬の^{りょうけいじゆつかんとう}苓桂朮甘湯を中心に、個人の状態によってその他の漢方薬を併用し体質改善、症状軽減ができる場合があります。

参考資料

1) 山本巖:フクロウ型:東医雑録(1)p690-712 燎原 1980

その他

西日本新聞社 me

朝が苦手、午前中ぼーっとする…実は「フクロウ型」体質？ 漢方医療で改善、医療センターの取り組み

<https://www.nishinippon.co.jp/item/n/508199/>

日本医事新報社

フクロウ型体質 × 苓桂朮甘湯[漢方すっきり方程式(57)]

<https://www.jmedj.co.jp/journal/paper/detail.php?id=18598>

先進漢方治療センター

^{えがみ}恵紙英昭、田中聡子