



+ 医知創造ラボ

漢方に効く証拠はあるのか？

ガイドラインが **強く推奨** した漢方と、否定された漢方



医知創造ラボ

監修：脳神経内科専門医

2026年8月

漢方って、 本当に効くんですか？

結論

答えは「漢方による」です。

評価は処方と病気の組み合わせで大きく違います。

本日のアジェンダ

- 1** | 証拠のある漢方はどれくらいあるのか
- 2** | 最も評価が高い漢方 — 六君子湯
- 3** | 「強く推奨」なら安心してよいのか
- 4** | 抑肝散はどう評価されているのか
- 5** | 「使わないこと」を提案された漢方

CHAPTER

第1章

証拠のある漢方は、
どれくらいあるのか

KEY NUMBER

170

診療ガイドライン1,955件のうち
漢方の記載は170件（8.6%）

日本東洋医学会EBM委員会 KCPG2025 H1（調査期間～2025年9月）

「載っている」にも3つの段階がある

タイプ	記載の中身	件数
タイプA	根拠論文があり、エビデンスレベルと推奨の強さがある	47件
タイプB	根拠論文はあるが、レベルや推奨度がない	65件
タイプC	根拠論文もレベルも推奨度もない	58件

※ 件数はガイドラインの数であり、漢方の処方数ではありません。

CHAPTER

第2章

最も評価が高い
漢方 — 六君子湯

今日のキーワード

機能性ディスペプシア

きのうせいでいすぺぷしあ

胃もたれやみぞおちの痛みが続くのに、胃カメラで異常が見つからない状態です。

ここに注意

「病変が見つからない」であって、症状があいまいという意味ではありません。



**六君子湯は有用であり、
使用することを推奨する**

【推奨の強さ：強】

【エビデンスレベル：A】

— 機能性消化管疾患診療ガイドライン2021（機能性ディスペプシア・改訂第2版）

根拠になった試験は全勝ではない

試験	主要評価項目	結果
2018年 DREAM試験	8週後の全般的な治療効果	プラセボより有意に良好
2014年 247人の試験	8週後に改善した人の割合	有意差なし（33.6%対23.8%）

※ ガイドラインは、この両方の結果を見たうえで推奨を決めています。

CHAPTER

第3章

「強く推奨」なら
安心してよいのか



**エビデンスの高い研究は少ない。
少数例に対するオープン試験では、
便秘の改善が認められている**

— 脊髄小脳変性症・多系統萎縮症診療ガイドライン2018（推奨は「強く推奨する」）

「推奨の強さ」と「根拠の質」は別物

大建中湯に付いていた推奨は最上位の「強く推奨する」でした。ですが根拠として引用されていたのは、**10例ほどの少人数を調べた報告**です。

ここだけ覚えればOK

ほかに有効な選択肢が乏しく、副作用も少ないと判断されれば、根拠が限られていても推奨は強くなり得ます。「**強く推奨**」を「**よく効くと証明済み**」と読み替えないでください。

CHAPTER

第4章

よく聞く抑肝散は、
どう評価されているのか

同じ「載っている」でも評価に段差がある

漢方	対象	推奨の強さ／エビデンス
六君子湯	胃もたれ	強い推奨／レベルA
抑肝散	認知症の行動・心理症状	弱い推奨／レベルC

※ 抑肝散はメタ解析で全体としては改善を示す一方、アルツハイマー病だけに絞ると有意差は消えます。

抑肝散で気づきたい4つのサイン

① 力が入らない

手足に力が入りにくい

② 体がだるい

ふだんと違う強い倦怠感

③ 足がつる

こむら返りが増えた

④ むくみが出る

足や顔がむくむ

低カリウム血症のサインのことがあります — 主治医に相談を

CHAPTER

第5章

「使わないこと」
を提案された漢方



末梢神経障害の予防として、 牛車腎気丸を 投与しないことを提案する

— がん薬物療法に伴う末梢神経障害診療ガイドライン 2023年版

飲んだ群のほうが、しびれが多かった

50.6%



牛車腎気丸

31.2%



プラセボ

日常生活に支障が出るレベルのしびれが起きた割合。中間解析の時点で試験は中止された。

出典：GENIUS試験（Oki E, et al. Int J Clin Oncol. 2015）

今日の3つの持ち帰りポイント

01

六君子湯は 推奨に沿う

胃もたれで六君子湯が出たなら、ガイドラインの推奨に沿った処方です。

02

抑肝散は採血を

力が入らない、だるい、足がつる、むくむ。気づいたら主治医に相談してください。

03

しびれ予防 に足さない

抗がん剤のしびれ予防に牛車腎気丸を自己判断で追加しないでください。



ご視聴にあたってのお願い

この動画は**一般的な情報提供**であり、診断・治療
の代わりにはなりません。
処方されている漢方を**自己判断で中止・変更しな
いでください。**

ご視聴ありがとうございました



概要欄をチェック
出典一覧を掲載中



チャンネル登録
毎週、健康の話を
お届けします



高評価で応援
次回もお楽しみに

これからも、信頼できる健康情報をわかりやすくお届けしてまいります。

引き続き、**医知創造ラボ**をよろしくお願いいたします。