

からだにやさしい医療

女性の健康 と漢方治療

監修: 矢内原医院院長

北里研究所東洋医学総合研究所所長

慶應義塾大学病院 漢方クリニック

麻布ミューズクリニック

矢内原 巧

花輪 壽彦

渡邊 賀子



トウキ(当帰)



センキュウ(川芎)



シャクヤク(芍薬)

女性の病気と漢方治療

矢内原医院院長 矢内原 巧

女性のからだは、女性ホルモン分泌の影響を受けながら絶えず変化しています。毎月の月経を始め、思春期、妊娠、出産、更年期はその分泌が特に大きく変化する時期です。これらの女性ホルモン分泌の変化や喪失は、体調や精神面に微妙な影響を及ぼします。月経痛や原因のはっきりしない冷えや肩こり、イライラ感なども、その影響が考えられます。このような症状は西洋医学では「不定愁訴」「自律神経失調症」と分類され、治療しにくい、または治療の必要がないとされがちでした。

漢方治療は、こうした「不定愁訴」に効果を発揮しやすいことが大きな特徴のひとつになっています。不定愁訴の多い婦人科系に漢方治療をとりいれる医師が多いのもそのため、これは、実際に症状に悩む女性にとっては福音といえるでしょう。その効果は以前から経験的に広く認められていましたが、近年では科学的な証明も数多く報告され、医師からの信頼度も高まっています。

ここでは、女性に多い諸疾患症状とそれに使われる代表的な漢方薬を紹介しました。より健康で快適な生活を営むために、女性の皆さん自身が漢方薬を理解し、上手に活用されることの一助になればと思います。

目次

	頁		頁
女性の病気と漢方治療	2	冷え症	10
< 西洋医学と漢方医学 >	3	子宮内膜症、子宮筋腫	12
< 証を知るのが漢方治療の第1歩 >	3	不妊・排卵障害	13
< 漢方が得意とする症状は？ >	4	妊娠・出産に伴う症状	14
< 漢方薬とは >	4	頭痛、肩こり、関節痛、腰痛	15
< 漢方と副作用 >	4	不眠症、神経症	16
< 医師との二人三脚で >	5	尿失禁	17
月経に伴う症状	6	にきび、吹き出物	18
更年期障害	8	便秘、下痢	19

表紙の生薬の解説：当帰（トウキ、セリ科）、芍薬（シャクヤク、ボタン科）、川芎（センキュウ、セリ科）で薬用としては、根、根茎を使い、鎮痛、鎮静、補血、強壮、循環改善などの作用があり、漢方薬の構成生薬として多くの処方に配合されている。

＜西洋医学と漢方医学＞

漢方医学は数千年に及ぶ経験の積み重ねを集大成した体系的な治療学です。当然、現代の西洋医学とは考え方に異なる点が数多くあります。

西洋医学は、細胞や組織、臓器単位で検査をして異常のある場所を見つけ、病名を決定し、それに基づいて治療するので、同じ病名なら誰にも同じような薬や治療法が用いられことになります。

これに対し、漢方医学は患者の「証」を診断して、それにしたがって漢方薬を決定する「随証治療」が基本になります。ですから、同じ病気でもひとによって処方が違うこともありますし、証の診断が合えば西洋医学での病名が全く違う患者に同じ漢方薬を使います。

＜証を知るのが漢方治療の第1歩＞

「証」とは、患者がどんな体質か、病気がどんなふうに現れているかなどを漢方医学的な診察方法を用いて総合的に見極めた診断結果です。証を診断するための物差しはいくつかありますが、ここでは「虚実」「瘀血」について述べましょう。

虚実：その人の体質や体力、病気に対する抵抗力を表します。同じような症状でも虚実の違いなどで使う漢方薬が異なり、証を間違っていると効果が現れないばかりか、副作用を起こすことがあります。5ページにQ&Aとして、あなた自身が虚証か実証かを知ることができる一つの目安を載せておきましたので、参考にしてください。

瘀血：漢方では「気・血・水」という三つの因子で病態を把握します。「気」というのは、病気の気、元気の気のように精神的な部分やエネルギーのようなもので、「血」は主に血液の循環を指します。「水」は血液以外の水分代謝のことで、むくみやめまいが関係します。病気はこの三つが影響しあって起こると考えられています。瘀血は血液の流れがスムーズにいかなくなる状態です。女性は月経などで骨盤内のうっ血がおこりやすいのが特徴ですから、女性疾患は瘀血が原因であることが多いのです。

＜漢方が得意とする症状は？＞

西洋医学も漢方も、それぞれ得意・不得意があります。

急性で重症の感染症や、悪性腫瘍のように切除や患部に集中的に作用する薬を必要とする病気は、西洋医学が一番適しています。

一方、アレルギーなどの体質的なものや、病後や高齢者の基礎体力の低下による肉体、精神的な症状には、乱れたからだのバランスを回復させる漢方薬の効果が期待されます。

更年期や月経に伴っておきやすい女性特有の諸症状は、からだの一部分を切り取ったり、注射1本ですっきり治る、というものではありません。それよりも、体全体のバランスを整える漢方治療が得意とする分野です。

＜漢方薬とは＞

漢方薬とは、本来、漢方医学に使用される薬のことで、天然物である生薬（薬草の根や茎、葉などの有用部分を乾燥させたものや動物由来のもの、鉱物など）を原則として、二種類以上組み合わせた薬です。漢方薬も現在、基礎・臨床研究が進み、科学的な解明がなされつつあります。剤型としては、「湯剤」「散剤」「丸剤」「エキス剤」などの製剤があります。昭和51年に医療用漢方エキス製剤が健康保険に収載されて以来、煎じる手間がはぶけ手軽に携帯できる漢方製剤として全国の大学病院をはじめ多くの医療機関で使用されています。

＜漢方と副作用＞

漢方薬は副作用がない、とよく言われますが、これは間違いです。証に合わない強い薬を使ったり、大量に使いすぎると、色々な症状が起きてしまいます。漢方薬も薬です。飲み過ぎない、医師や薬剤師の指示を守る、といった、西洋薬と同じ注意深さで接する必要があります。

これとは別に、漢方薬の効き目が現れ始めるときに「めんげん 瞑眩」といって一時的に症状が悪化することがあります。これはこれまでの固定されていた症状が治る過程におこるもので、薬が効いてくる兆候ですが、一般の人には副作用と見極めがつきにくいので、普段と違う症状が現れたら、必ず主治医の診察を受けましょう。

＜医師との二人三脚で＞

自分の症状には漢方薬が適しているのでは？と思ったら、まず主治医に相談しましょう。婦人科には漢方に理解のある先生が多いので、特に相談しやすい領域です。

漢方薬を飲み始めた後も、回復と共に証が変化したり副作用に注意する必要がありますから、定期的な診察を受けることが大切です。

漢方治療は、西洋医学と補い合って皆さんの健康を守る医療行為です。「安全で簡単そうだから試してみよう」といって自己判断で安易に漢方薬に頼るようなことは避けましょう。

☆あなたは虚証？ 実証？ 中間証？

●当てはまる項目の点数を合計して、0点以下になった人は虚証、2～6点は中間証、8点以上は実証のタイプに近いことが考えられます。

ただし、これはあくまでも証を理解していただくための目安で、正確な診断にはなりません。正確な証の診断は、専門医の診察を受けましょう。

質 問	チェック項目	点数
①比較的体力がある		2
②寝汗をかきやすい		-2
③意欲、気力が充実し、積極性がある		2
④胃腸が丈夫である		2
⑤夏バテしやすく冬は風邪をひきやすい		-2
⑥顔色がよく、皮膚につやがある		2
⑦冷たい物を食べると下痢しやすい		-2
⑧お腹に弾力があり、骨格ががっちりしている		2
⑨食が細く、食べるのが遅い		-2
⑩月経初期に痛みが強く、血塊が出たり経血量が多い		2
合 計 点		

月経に伴う症状

月経は妊娠という生殖活動にとって大切な女性特有の生理現象ですが、困ったことにしばしば不快な症状を伴います。

下に示すように、これらの症状は月経困難症や月経前緊張症、月経不順、過多月経などに分類されます。その原因には子宮筋腫や子宮内膜症、子宮の発育不全やホルモン分泌系の異常などの病気が考えられますが、それとは別に、はっきりした原因疾患もなく症状が出る場合も少なくありません。そういう場合は、家庭や職場でのストレスや不規則な生活、ダイエットなど食生活の偏りなども大きく影響しています。

<症状>

月経困難症：月経時に耐えられないほどの痛みがある状態。時に頭痛や吐き気、嘔吐、イライラ感などを伴います。

月経前緊張症：月経の数日前に出現し、月経開始と共に消失する腹部膨満感、頭痛、乳房痛などの身体症状や感情の不安定、興奮、うつ気分などの精神症状を主体とする異常です。

月経不順：月経周期が24日以内と短すぎる頻発月経、39日以上稀発月経、周期性のないもの、無月経、経血量が多すぎる過多月経、少なすぎる過少月経、月経の日数が8日以上過長月経などがあります。

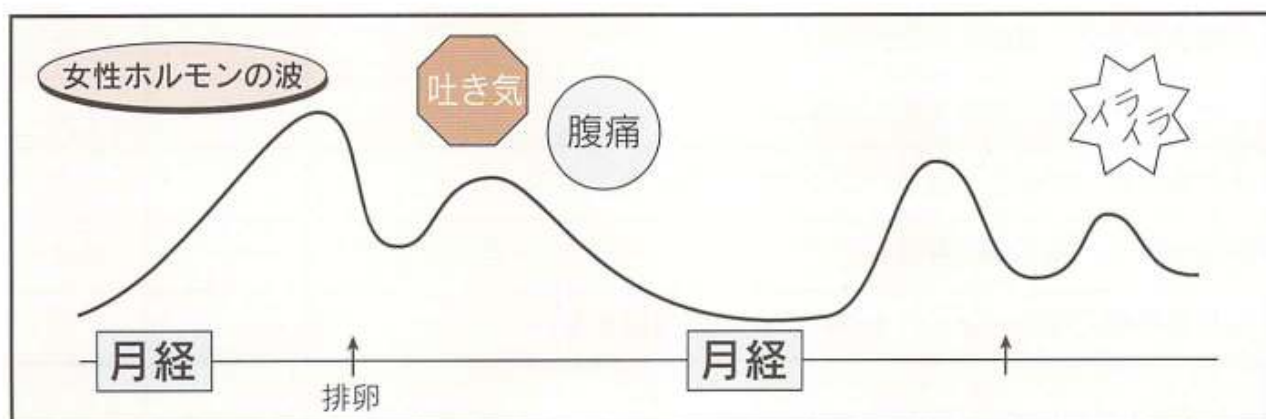
<治療の視点>

▽西洋医学の眼

子宮内膜症や子宮筋腫といった原因疾患がある場合は一般的には西洋医学の治療を優先しますが、漢方治療も用いられます。(12ページ参照)

▽漢方治療の眼

原因疾患がない場合の症状改善には漢方治療が適しています。よく使われるのは^{トウ キ シヤクヤク サン}当帰芍薬散、^{カ ミ ショウヨウ サン}加味逍遙散、^{ケイ シ ブクリョウガン}桂枝茯苓丸、^{トウ カクジョウキ トウ}桃核承気湯などです。



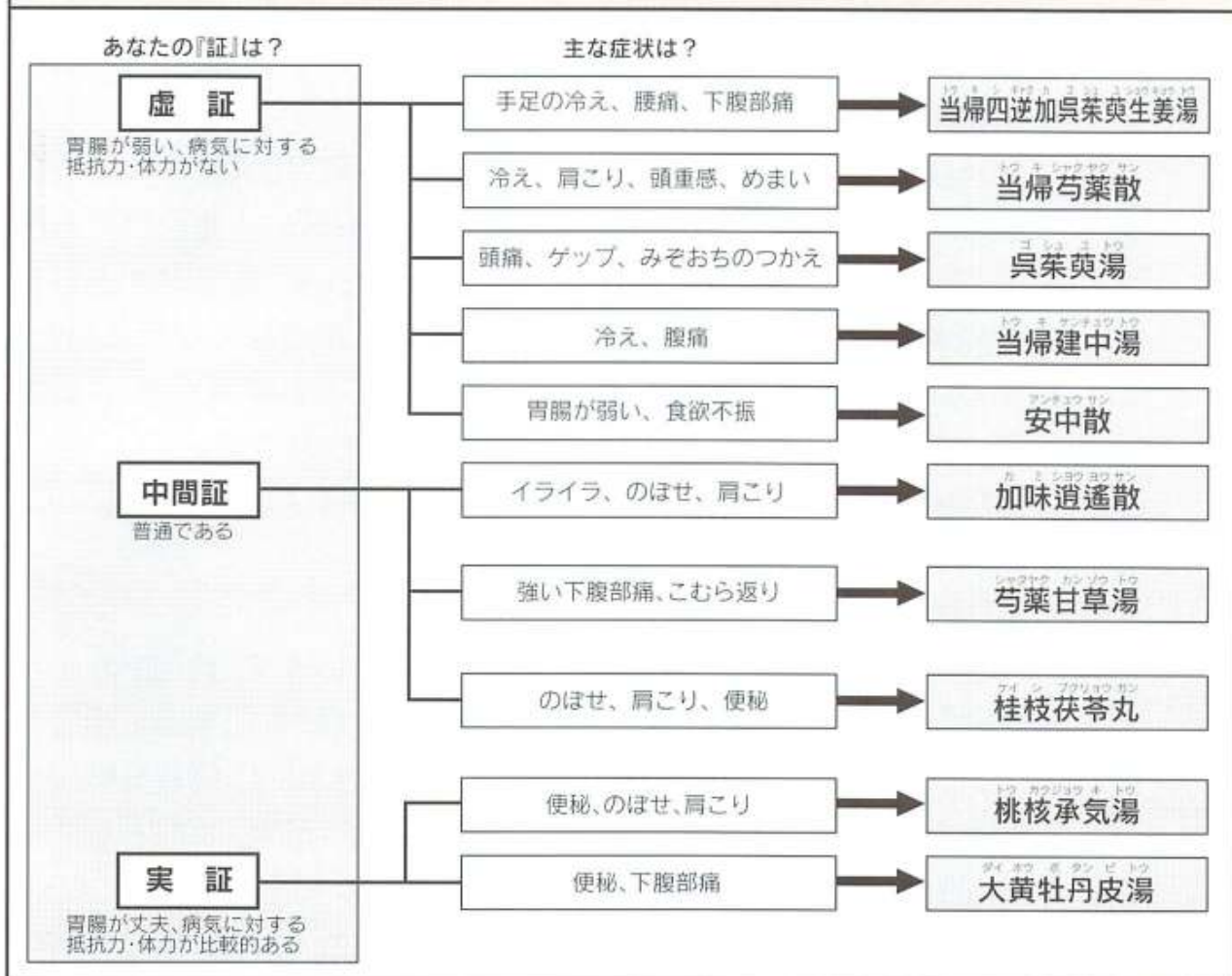
漢方の見方①＜月経のタイプと虚実＞

月経周期が早くなりがちで量が多く、かたまりが混じるような人で、月経前から下腹部痛や腰痛がある人は実証タイプが多いようです。

また、月経が遅れがちで量が少なく月経が始まってから終わるまで鈍痛が続くような人は虚証タイプが多い傾向にあります。

月経困難症・月経不順のチャート

●このチャートは、あくまでも原則です。あなたに合った処方を見つけて正しい治療を受けるためにも漢方に詳しい医師の診察を受けて、診断に従いましょう。



更年期障害

閉経前後の40歳後半から50歳半ばまでを更年期といいます。更年期障害はその時期に起こる不定愁訴群ですが、症状の種類、現れ方は一人一人違って、非常に苦しむ人からほとんど症状がなく更年期を過ごす人もいます。更年期は、卵巣機能の低下によって女性ホルモンの分泌が急速に減少する時期です。その新しい変化にとまどって、からだも精神面も不安定な状態になります。その上、この時期には子どもの自立や夫の退職など生活環境の変化も多く、精神的なストレスや悩みが追い打ちをかけます。こうして、自律神経の働きに乱れが起こり、それが不定愁訴となって現れるのです。女性の平均寿命は約84歳。更年期以後も35年近い人生が待っています。充実した人生を続けるためにも、更年期を明るく乗り切りたいものです。

<症状>

症状は多彩です。原因のはっきりしないほてり、のぼせ、発汗、不快感の訴えが最も多く、冷え、動悸、頭痛、腰痛、めまい、不眠、不安、うつ気分、イライラ感の他、便秘や排尿障害、不正出血などの症状もみられます。ひとりでいくつもの症状を抱えたり、日によって症状が変わることもあります。

<治療の視点>

▽西洋医学の眼

のぼせ、発汗など、「血管運動神経系」といわれる症状には女性ホルモンの補充療法が最も効果的です。ただし、これは精神的影響の大きい症状を改善する力はありません。以前は子宮癌誘発という危険性がありましたが、その後開発された投与法でその心配もほとんどなくなりました。ただ、日本ではこの療法に抵抗を感じる人が多いことも事実です。この選択は、医師と相談の上治療を受ける本人が決めるものです。

この他、対症療法としてうつ気分には向精神薬、痛みには鎮痛剤といった薬物療法も行います。

▽漢方治療の眼

不定愁訴に強い漢方は、更年期障害の治療に適しています。気・血・水のバランス是正は、まさに更年期の肉体・精神の不安定状態を正すのに適した考え方なのです。ただし、全身の状態を正すことで結果的に症状を軽減していくので、その効果は比較的ゆっくりです。痛みや精神症状などをすぐにとりたい時は鎮痛剤や安定剤と併用するのもいいでしょう。

更年期障害に最も使われるのは^{トウ キシャクヤク サン}当帰芍薬散、^{カ ミショウヨウ サン}加味逍遙散、^{ケイ シ ブクリョウガン}桂枝茯苓丸ですが、

証に合わせてチャートのような様々な漢方薬を使い分けます。

加味逍遙散^{カミショウヨウサン}をはじめとしてこれらの漢方薬の多くには精神面の改善効果もあり、ストレス性の症状などの改善も期待されます。

漢方の見方②

＜気・血・水でみる不定愁訴＞

更年期障害も「血の道症」に含まれます。症状は多様ですが、「気・血・水」のバランスからみると、

気の異常：のぼせ、イライラ、頭痛、肩こりなど

血の異常：月経不順、不眠、疲労感、皮膚のくすみなど

水の異常：むくみ、めまい、冷えなど

という考え方が出来ます。

☆注意しましょう

頭痛などの痛みやうつ状態などの背景に、原因となる病気がないかをきちんと調べる事が大切です。更年期は色々な病気が起こりやすい年齢でもあり、またうつ病などが背景に隠れている場合もあります。そのような原因が見つかった場合は、その治療を最優先します。

更年期障害(ほてり、のぼせ)のチャート

●このチャートは、あくまでも原則です。あなたに合った処方を見つけて正しい治療を受けるためにも漢方に詳しい医師の診察を受けて、診断に従いましょう。

あなたの『証』は？

虚証

胃腸が弱い、病気に対する抵抗力・体力がない

主な症状は？

強い冷え、しもやけ、腰痛

当帰四逆加呉茱萸生姜湯^{トウキシヤクカゴシュウショウカウ}

皮膚が水っぽい、冷え、肩こり、頭重感、めまい、貧血

当帰芍薬散^{トウキショヤクサン}

手足のほてり、口唇や指先の乾燥、下腹部膨満感

温経湯^{ウンケイトウ}

肩こり、腰痛、冷えとのぼせ、便秘、不眠、イライラ、神経質

加味逍遙散^{カミショウヨウサン}

中間証

普通である

皮膚の乾燥、高血圧、不眠、イライラ

温清飲^{ウンセイイン}

めまい、不眠、落ち込みやすい

女神散^{コノシンサン}

発汗、強い肩こり

桂枝茯苓丸^{ケイシホクワガン}

顔ののぼせ、ほてりが強い

黄連解毒湯^{オウレンゲドクトウ}

実証

胃腸が丈夫、病気に対する抵抗力・体力が比較ある

便秘、興奮・イライラが強い

桃核承気湯^{トウカウキョウキトウ}

冷え症

冷えを訴える人は圧倒的に女性が多く、成人女性の半数近くが冷えると答えた調査結果もあります。その原因には貧血、低血圧、性ホルモンや自律神経失調、甲状腺機能低下などがありますが、はっきりした原因疾患がみつからない場合も少なくなく、西洋医学的には体質的な「冷え性」と考えます。漢方では、冷えは種々の健康障害のもとになると考え、「冷え症」といいます。冷えは中高年女性のものとは限りません。最近では若い女性にも冷えを訴える人が増えています。

不規則な生活やストレス、過度の冷暖房、入浴にかわるシャワーなど生活環境にもその誘因があるようです。

<症状>

夏でも靴下が放せない、背中に携帯用カイロを入れなくては寒くて眠れないといった、普通の人では冷たさを感じない温度でも手足や腰などに不快な冷感を感じる状態です。エアコンの風にあたるだけで体調が悪くなる、という人も少なくありません。

<治療の視点>

▽西洋医学の眼

貧血や甲状腺機能異常などの原因疾患がある場合は、まずそれを治療します。体質的な場合、手足などの血行不良を改善するために末梢循環改善薬などを使いますが、一般には冷えを体質的な性(たち)と考え、積極的に治療することは多くありません。

▽漢方治療の眼

これに対し漢方では、冷えは放置すれば月経痛をはじめとする様々な症状につながるものと考え、その治療を非常に重視します。治療には末梢血流だけでなく全身の気・血・水バランス改善が重要で、そのためには症状に合わせた幅広い漢方薬が選択されます。

また、冷え症は虚証に特有の症状ととらえられがちですが、時に中間証、実証にも冷えとのぼせが混在する症状がみられます。この様な症状に虚証に使うような体を温めるような漢方を使つては、かえって症状を悪くする場合があります。

漢方の見方③＜冷えのタイプを知る＞

血行不良以外にも漢方的には自律神経の乱れや新陳代謝低下、胃腸機能低下などが冷え症の原因に考えられます。

●全身で冷感を感じる、体が冷たい：新陳代謝低下、胃腸機能低下による冷えが考えられます。

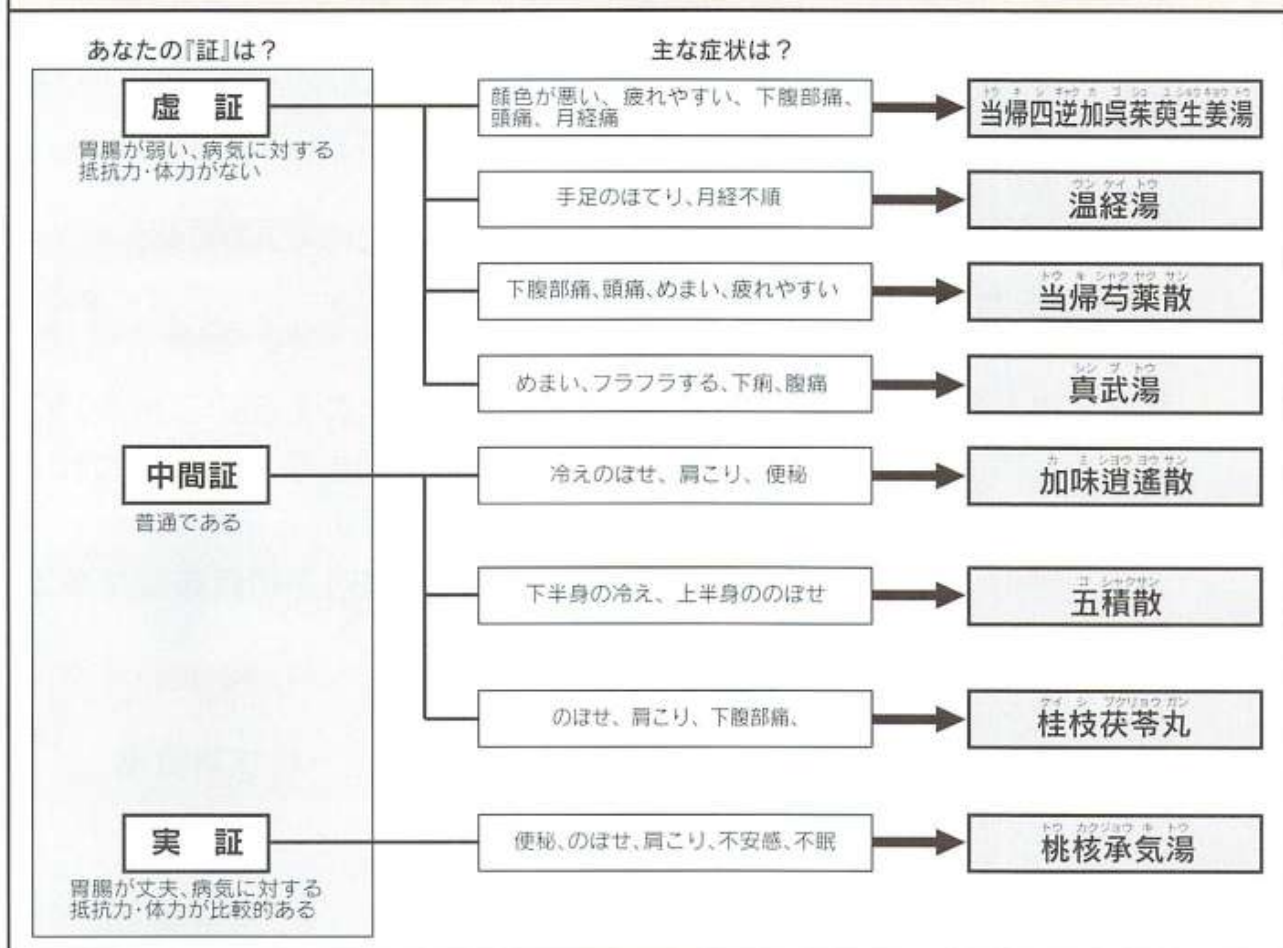
●手足の先が冷える：末梢のうっ血、瘀血によっておきます。

●むくみなどがある人の冷え：水分代謝異常が考えられます。

これらはそれぞれ気・血・水のどこおりであり、このために体の機能のバランスが崩れていると考えます。

冷え症のチャート

●このチャートは、あくまでも原則です。あなたに合った処方を見つけて正しい治療を受けるためにも漢方に詳しい医師の診察を受けて、診断に従いましょう。



子宮内膜症、子宮筋腫

子宮内膜症、子宮筋腫に悩む女性が増えています。漢方治療はこれらの疾患によって起こる諸症状の改善に効果を発揮します。

＜子宮内膜症に伴う症状＞

子宮内膜やそれに似た組織が子宮腔内以外の場所に増殖する病気です。20～40歳代の女性に多く、症状としては月経痛、過多月経、不正出血、性交痛、不妊などがみられます。

＜子宮筋腫に伴う症状＞

子宮の筋肉にできる良性の腫瘍で、30歳以上の女性の4人に1人は筋腫があるといわれます。できる部位や大きさによって異なりますが、症状としては、過多月経、下腹部痛、腰痛、排尿障害、便秘、不妊などがあります。

＜治療の視点＞

子宮内膜症、子宮筋腫は基本的には西洋医学的な治療を最優先します。漢方はこれらの病気に伴って現れる諸症状を軽減するのに効果的です。

▽西洋医学の眼

将来妊娠を希望する場合は女性ホルモン分泌を抑える療法(ホルモン剤のダナゾールやブセレリン投与など)、妊娠を希望しなかったり症状が重い時は子宮筋腫のみの摘除、または再発の可能性がある場合は子宮の全摘出を行うこともあります。

▽漢方治療の眼

対象になる症状の多くは骨盤内のうっ血によるもので、漢方薬の処方「月経にともなう症状」に共通します。詳しくは、5ページのチャートも参考にしてください。

ケイ シ フクリョウガン
桂枝茯苓丸は症状軽減ばかりでなく子宮内膜症そのものの改善や、ダナゾールとの併用でホルモン剤特有の副作用軽減効果もあるといわれ、子宮筋腫、子宮内膜症治療で重要視される漢方薬です。この他、

冷えや腹部の痛みが強い場合→トウ キ シャクヤク サン トウ キ シ ギャク カ ゴ シュ ユ ショウキョウ トウ当帰芍薬散、ウン ケイ トウ当帰四逆加呉茱萸生姜湯
手足のほてりや口唇の乾燥のある場合→温経湯

出血が多い場合→キョウ キ キョウ ガイ トウ芍帰膠艾湯

のぼせや発汗、精神不穏、下腹部の痛みが強い場合→トウ カクジョウ キ トウ桃核承気湯
などが処方の目安になります。

不妊・排卵障害

不妊に悩む夫婦が最近増えている、といわれます。不妊の原因は男性の場合は無精子症、女性の場合は排卵障害と卵管通過障害が大半を占めます。ここでは、女性の排卵障害を取り上げましょう。

<排卵障害>

ホルモンの分泌異常で排卵が起こらないことをいいます。排卵には「視床下部－下垂体－卵巢」系といわれる一連のホルモンが関係し、このうちどれかひとつでも働きが悪いと排卵が起こらなくなります。また、乳腺刺激ホルモンであるプロラクチンが過剰分泌されていて排卵が起こらない場合もあります。

<治療の視点>

▽西洋医学の眼

最近よく耳にする排卵誘発剤は視床下部－下垂体－卵巢のホルモン系に働きかけて排卵を促す薬で、クロミフェン、シクロフェニル、卵胞刺激ホルモンなどがあります。プロラクチン過剰の場合には、その働きを抑えるブロモクリプチンを投与します。

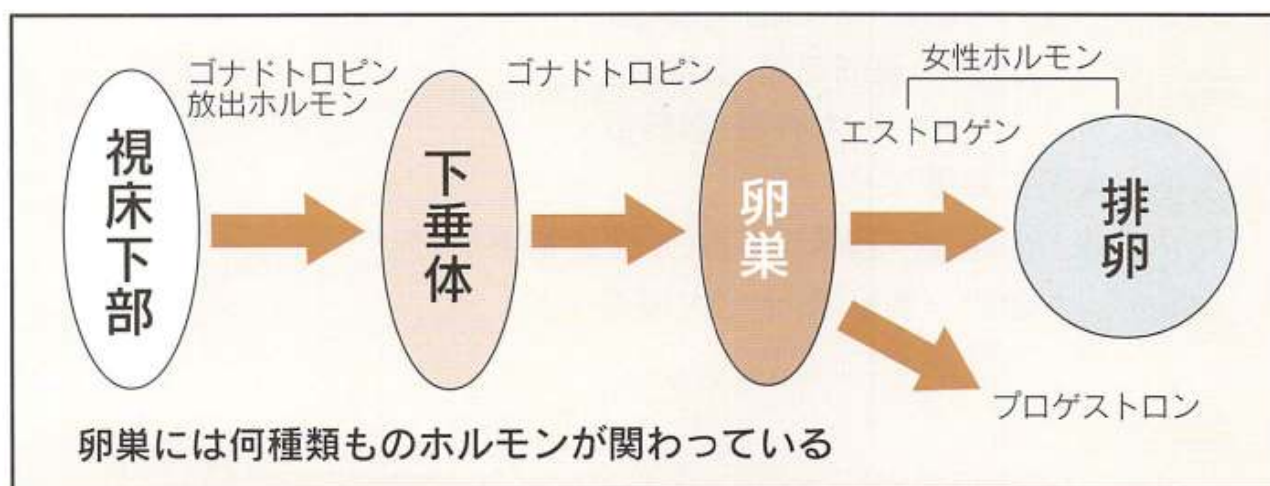
子宮内膜症や子宮筋腫を治療することで妊娠が可能になる場合もあります。

▽漢方治療の眼

のぼせ、冷えなどを目標に用いられる^{フンケイトウ}温経湯には視床下部性無排卵症に対して排卵誘発効果が認められています。

プロラクチン過剰の場合には^{シャクヤクカンゾウトウ}芍薬甘草湯などを用います。

冷え症改善も不妊治療に有効です。7ページのチャートにも示したような、冷えに対する^{トウキシャクヤクサン}当归芍薬散や^{ケイシブクリョウガン}桂枝茯苓丸なども効果が期待されます。



妊娠・出産に伴う症状

妊娠・出産時は今までなかったホルモンや様々な蛋白質が体の中で作られるために、色々な症状が起こります。つわりや、妊娠後期にでる妊娠中毒症（蛋白尿、むくみ、高血圧の3大症状の悪化例）の他、留意点として流産、早産などがあります。また、出産後には子育てによる心身の疲労も加わって、精神的な不安定も経験します。この他、妊娠中は体力を消耗しているので普通なら問題にならないような便秘や風邪などをこじらせやすいので、早めの治療が大切です。

<治療の視点>

▽西洋医学の眼

基本的には薬はなるべく避け、安静、食事療法などを中心に生活に注意します。食事が出来ない程つわりがひどい場合は栄養と水分を輸液で補い、便秘がひどければ緩下剤を用います。妊娠中毒症には降圧薬を、産後のうつ気分が重い場合は向精神薬も使いますが、薬は胎児や母乳への影響のないことが証明されているものを選びなくてはなりません。

▽漢方治療の眼

漢方薬は胎児、母乳への影響がないものが多く、妊娠、授乳時にも治療しやすくなっています。特に、^{トウ キ シャク ヤク サン}当帰芍薬散は^モ駆瘀血剤であり余分な水分を排除する作用もあるので、妊娠中の腰痛やむくみなどに幅広く使われます。この方剤は「安胎薬」ともいわれ、流産や早産に西洋薬の塩酸リトドリンとの併用で予防効果が期待されます。

<処方参考例>

蛋白尿、むくみ、痔→^{トウ キ シャク ヤク サン}当帰芍薬散

つわり→^{ショウハン ケ カ フクリョウドウ ニンジントウ}小半夏加茯苓湯、人參湯

妊娠中の風邪→初期 ^{ケイ シ トウ コフ ソ サン}桂枝湯、香蘇散

→咳 ^{バク モン トウ トウ ジン リー イン}麦門冬湯、参蘇飲

マタニティーブルー→^{ニョ シン サン コフ ソ サン}女神散、香蘇散

便秘→^{ダイ オウ カン ソウ トウ}大黃甘草湯など

産後の体力の回復→^{トウ キ シャク ヤク サン ジュウゼン タイ ホ トウ}当帰芍薬散、十全大補湯など

母乳の出が悪い→^{カッ コン トウ ジュウゼン タイ ホ トウ}葛根湯、十全大補湯など

頭痛、肩こり、関節痛、腰痛

痛みはからだの異常を知らせる信号といわれますが、どんなに調べても原因となる病気が見つからない肩こりや頭痛、関節痛などに悩む人も大勢います。その背景には関節運動を支える筋力の低下、過労やストレスなどがあって、慢性的な痛みという形で現れているのです。

<治療の視点>

▽西洋医学の眼

原因となる病気がないかどうかを調べ、病気があればそれを治療します。病気とは関係のない痛みに対しては、マッサージや運動療法、温熱療法の他、鎮痛剤、末梢循環改善剤などを使います。ストレスが強いときは精神安定薬、腰痛が激しく、生活に支障を来すような場合は神経ブロックも行います。

▽漢方治療の眼

原因となる病気がない場合の体の痛みは漢方が得意とするものです。

<処方参考例>

片頭痛、吐き気のする頭痛→呉茱萸湯ゴシュユトウ

腰痛→五積散、八味地黄丸、疎経活血湯ゴシャクサン ハチミシオウガン ソタイカクケツトウ

冷え性の人の肩こり、関節・腰の痛み→当帰芍薬散、加味逍遙散トウキシャクヤクサン カミショウヨウサン

冷えによって増す腰痛、関節痛→当帰四逆加呉茱萸生姜湯トウキシギャクカゴシュユショウキョウトウ

緊張性の頭痛、肩こり、関節痛など→葛根湯カクコントウ

のぼせのある肩こり→桂枝茯苓丸ケイジフクリョウガン

水ぶとりの関節痛→防己黄耆湯ボウイオウキトウ

精神的ストレスが原因の痛み→半夏厚朴湯、柴胡桂枝湯ハンゲコウボクトウ サイコケイシトウ



不眠症、神経症

「寝付きが悪い(入眠障害)」「夜中に目が覚めて、そのあと眠れない(通眠障害)」「十分眠った気がしない(熟眠障害)」という不眠に悩む人がいます。これらの睡眠障害の多くは精神的な問題が関係している場合が多く、睡眠不足、身体疲労がさらに精神面のストレスとなって不眠を悪化させるという悪循環がしやすいのです。

神経症は心理的原因で起こる精神的な病気の総称です。不安感が強く、感情が不安定だけでなくからだにも様々な症状が現れます。不眠はその一つともいえます。

<治療の視点>

▽西洋医学の眼

自律訓練法などで精神面をコントロール出来るようにし、昼間の生活を活動的にして昼夜で気分のめりはりをつけるように生活面の改善をはかります。不安傾向が強い不眠、神経症には精神安定剤や入眠剤も投与します。

▽漢方治療の眼

精神的な問題は、気のうつ滞によって心身のバランスが崩れている現象ととらえます。そこで、気の巡りを良くして「気・血・水」を整える漢方薬が選ばれますが、症状によって多くの処方を使い分けられています。

<処方の参考例>

疲労感が強い入眠障害→^{サン ソウ ニン トウ カ ミ キ ヒ トウ}酸棗仁湯、^{カ ミ キ ヒ トウ}加味帰脾湯

イライラ感の強い不眠、不安→^{ヨク カン サン カ チン ビ ハン ゲ}抑肝散加陳皮半夏

手足が冷えて眠れない→^{トウ キ シャク ヤク サン トウ キ シ ギャク カ コ シュ ユ ショウキョウトウ}当帰芍薬散、^{トウ キ シ ギャク カ コ シュ ユ ショウキョウトウ}当帰四逆加呉茱萸生姜湯

のぼせ気味の不眠→^{オウ レン ゲ ドク トウ}黄連解毒湯

内向的で抑うつ傾向→^{コウ ソ サン ハン ゲ コウ ボク トウ}香蘇散、^{コウ ソ サン ハン ゲ コウ ボク トウ}半夏厚朴湯

虚弱なタイプでものごとに驚きやすく、不安が強い→^{ケイ シ カ リョウ コツ ボ レイ トウ}桂枝加竜骨牡蛎湯

この他、女性で不定愁訴が多い場合には、「血の道症」としてとらえ、^{トウ キ シャク}当帰芍薬散、^{ヤク サン カ ミ ショウヨウ サン}加味逍遙散、^{ケイ シ フクリョウガン}桂枝茯苓丸、^{トウ カクジョウ キ トウ}桃核承気湯、^{ニョ シン サン}女神散などを使います。

尿失禁

失禁は女性に多い症状で、日本だけでも約400万人もの女性患者がいると推定されています。尿道括約筋の力が弱く尿道の長さも短いというからだの仕組みのために、重いものを持ったり咳やくしゃみをした拍子に漏れる腹圧性尿失禁、トイレに行く途中で我慢できずに漏らす切迫性尿失禁などが起こりやすいのです。

<治療の視点>

▽西洋医学の眼

骨盤底筋群(尿道、膣、肛門周囲の筋肉)を鍛える体操で、尿道を意識的に締めるように訓練するのが治療の中心となります。薬物治療を行う場合もあります。

▽漢方治療の眼

尿失禁も泌尿器だけでなく、全身のバランスの乱れとしてとらえます。西洋医学での失禁の分類によって漢方薬の使い方ははっきり分けることは出来ませんが、だいたい下のような使い分けをします。

<処方参考例>

腹圧性失禁→胃腸の弱いもの、太っていても筋緊張の悪いもの：^{ホチュウエツ キ トウ}補中益気湯

中間証から実証：^{カフ コン トウ}葛根湯

筋トーンの弱い女性：^{トウ キ シャクヤク サン}当归芍薬散

これらは骨盤底筋の緊張を整えます。

切迫性失禁→胃腸が丈夫なもの→^{ハチ ミ ジ オウ ガン}八味地黄丸

胃腸が弱いもの、筋緊張の悪いもの→^{ホチュウエツ キ トウ}補中益気湯

胃腸が弱く、冷えるもの→^{シン ブ トウ}真武湯

比較的体力があるもの→^{リュウタン シャ カン トウ}竜胆瀉肝湯

これらは余分な水分をのぞき、膀胱への刺激を緩和したり、
大脳ー膀胱ー尿道をつなぐ排尿反射の働きを調節します。



膀胱炎と漢方

女性に多い膀胱炎には、西洋医学では抗生物質を使いますが、再発をくり返したり、無菌性膀胱炎には漢方が有効です。

主な処方には、^{チョレイ トウ}猪苓湯、^{セイシンレン シ}清心蓮子飲、^{イン コリン サン}五淋散などがあります。

にきび、吹き出物

にきび(吹き出物)は、毛穴に皮脂などの分泌物が溜まり、そこに細菌が感染して炎症を起こしたもので、医学的には尋常性ざ瘡といいます。思春期、月経前などに出来やすいことからわかるように、ホルモンバランスの乱れが主な原因ですが、栄養の偏りや自律神経の乱れ、胃腸障害、便秘なども悪化させる一因になります。

<治療の視点>

▽西洋医学の眼

炎症が強いときには抗生物質のクリームを塗ったり、ビタミンなどを内服しますが、これは対症療法に過ぎません。

大切なのは肌を清潔に保ち、規則正しい生活で心身のストレスをためないようにすることです。しかし、これらのことに気をつけても、にきびを完全に予防するのは難しいのです。

▽漢方治療の眼

ホルモンバランスの乱れが主な原因ですから、このような症状は気・血・水のバランスを整える漢方治療の効果が期待されます。

処方としては、3ページで説明した「瘀血」という状態を改善する漢方薬や、^{ヨクイニン}薏苡仁(ハトムギ)という生薬を併用することで効果を高めることもあります。

<処方の参考例>

比較的体力がなく冷えや便秘があり、肌あれが強い→^{トウ キ ショウヤク サン}当帰芍薬散

胃腸障害があり、口の周りにできるもの→^{ハン ゲ シャ シン トウ}半夏瀉心湯

体力中等度でイライラが強い→^{カ ミ ショウヨク サン}加味逍遙散

体力中等度で月経時に症状が悪化→^{ケイ シ ブクリョウガン}桂枝茯苓丸、^{ケイ シ ブクリョウガン カ ヨク イ ニン}桂枝茯苓丸加薏苡仁

顔の赤み、炎症が強く、脂ぎった感じが強いもの→^{セイショウボウ フウ トウ}清上防風湯



便秘、下痢

女性の半数以上が便秘に悩んでいるといわれます。食生活の偏り、精神的影響などが主な原因として、便秘になるのです。

下痢は、急性で発熱を伴う場合は細菌感染によるものが多く、発熱がなくしばしばくり返す下痢は、原因となる疾患がなければストレスなどで起こる心因性の過敏性腸症候群と考えられます。

<治療の視点>

▽西洋医学の眼

便秘には、腸の蠕動を強めたり、水分の再吸収を妨げて便を軟くさせ、排便させる薬で、副作用や習慣性のないタイプが使われています。

下痢には、作用の違う薬が幾種類もあり、下痢のタイプに応じて選ばれます。特に細菌感染による急性下痢は市販薬で抑えずに医師の指示に従いましょう。

▽漢方治療の眼

便秘、下痢、共に、原因となる病気がないことを確認して、治療をします。中間証から実証の人の便秘治療には、^{ダイオウ}大黃という生薬を含む漢方薬が適しています。

過敏性腸症候群の慢性下痢は漢方が非常によく効きますので、試みる価値があります。

<処方の参考例>

便秘

慢性の便秘でマイルドに便通を整える→^{ダイオウ カンゾウ トウ}大黃甘草湯

腹満、腹痛を伴う便秘→^{ケイ シ カシャクヤク ダイオウ トウ}桂枝加芍薬大黃湯

比較的体力がなくウサギの糞のような便が出る→^{ダイ シ カシャクヤク トウ ショウケンチュウ トウ}桂枝加芍薬湯、小建中湯

比較的体力があり月経痛、情動不穏を伴う便秘→^{トウ カタンヨウ キ トウ}桃核承気湯

高齢者の便秘→^{マ シ ニン ガン ジンチョウ トウ}麻子仁丸、潤腸湯

下痢

比較的体力があり、みぞおちがつかえたり、お腹がゴロゴロ鳴る→^{ハン ダ シャ シン トウ}半夏瀉心湯

胃腸虚弱の水様性の下痢→^{ケイ ヒ トウ シン ブ トウ}啓脾湯、真武湯

からだにやさしい医療女性の健康と漢方治療

平成19年9月21日 第3版 第16刷

監修：矢内原 巧(矢内原医院院長)

花輪壽彦(北里研究所東洋医学総合研究所所長)

渡邊賢子(慶應義塾大学病院 漢方クリニック)

(麻布ミュージッククリニック)

編集：佐久間光江

発行：APOGEE 東京都千代田区神田錦町3-8-601

制作：協和企画 印刷：株式会社 高山

(不許複製、禁転載)

思いきって
言ってみた。
「漢方で
お願いします」



内服薬

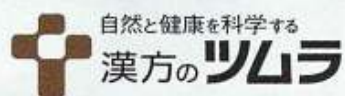
漢方なら、
うまくいく。

冷え症や更年期など

女性特有の病気や症状には漢方薬があります。

相談してください。

お医者さんの漢方。



医療用漢方薬には健康保険がききます。