

# 月経のトラブルは 漢方で解決！



塩田敦子 (香川大学医学部医学科健康科学教授)

本コンテンツはハイブリッド版です。PDFだけでなくスマホ等でも読みやすいHTML版も併せてご利用いただけます。

▶ HTML版のご利用に当たっては、PDFデータダウンロード後に弊社よりメールにてお知らせするシリアルナンバーが必要です。

▶ シリアルナンバー付きのメールはご購入から3営業日以内にお送り致します。

▶ 弊社サイトでの無料会員登録後、シリアルナンバーを入力することでHTML版をご利用いただけます。登録手続きの詳細は<https://www.jmedj.co.jp/page/resistration01/>をご参照ください。

▶ 登録手続

1. 女性が心身ともに健康であるために漢方が役立つ ————— p2
2. 女性と漢方 ————— p2
3. 漢方の選び方と女性の三大漢方 ————— p4
4. 月経困難症を漢方で解決！ ————— p7
5. 月経不順・続発性無月経を漢方で解決！ ————— p13
6. 月経前症候群 (PMS) を漢方で解決！ ————— p19
7. 月経量の異常・不正出血を漢方で解決！ ————— p27
8. 月経トラブルの元となる心身のバランスの崩れを漢方が調整 ————— p32

▶ HTML版を読む

日本医事新報社では、Webオリジナルコンテンツを制作・販売しています。

▶ Webコンテンツ一覧

# 1. 女性が心身ともに健康であるために漢方が役立つ

少子化が進み危機的状況であると言われていたが、女性のセクシャル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ (sexual reproductive health and rights:SRHR, 性と生殖に関する健康と権利) をないがしろにしたままの社会では、安心して「産む」選択ができないのではないだろうか。SRHRの実現のためにも、女性が自分の月経について「知る」「ケアできる」「相談できる」ことが大切である。

いのちをつなぐ使命をもつ女性……それは未婚、既婚にかかわらず、出産をするか、子育てをするかということではない。女性には育む力、共感する力があり、いのちを縦にも横にもつないでいる。家庭の、職場の、地域の、社会の要である女性が心身ともに健康であるために、漢方薬と漢方の考え方が役に立つ。

## 2. 女性と漢方

### (1) 「性差医学」の視点を持つ漢方薬

漢方薬は基本的に何種類かの生薬で構成されている。生薬は主に草根木皮といった天然自然のものを用いており、いのちをつないでいく使命を持つ女性の身体にやさしい治療である。「性差医学」の視点を持つ漢方薬は、エストロゲンのリズムを内在している女性の、月経・妊娠・更年期に関連したトラブルや心身の不調に、穏やかながら、時に劇的な効果をあらわす。

中国・漢の時代(約2000年前)に著された漢方の古典である『こうていだいけい黄帝内経』では、女性と男性では更年の節目が違うとしており(表1)、『きんきようりやく金匱要略』では25編のうち3編を「婦人妊娠病」「婦人産後病」「婦人雑病」として婦人病にあてている。また、唐の時代の『びきゅうせんきんようほう備急千金要方』には「婦人の治療は男性の10倍難しい」と記されている。漢方医学が体系化されはじめた頃から、漢方では、治療薬の効果に性差のあることを既に認識していたことのあら

われで、漢方医学の先見性をみてとることができる。

表1 こうていだいけい『黄帝内経』からみる女性と男性の更年期

女性		男性	
7歳	永久歯に生え変わる	8歳	永久歯に生え変わる
14歳	初潮を迎える	16歳	精通を迎える
21歳	女性の身体ができあがる	24歳	男性の身体ができあがる
28歳	女性として最も充実する	32歳	男性として最も充実する
35歳	容姿の衰えがみえはじめる	40歳	容姿の衰えがみえはじめる
42歳	白髪が目立ちはじめる	48歳	白髪が目立ちはじめる
49歳	閉経	56歳	肝気が衰えはじめる 生殖能力が衰える
56歳	肝気が衰えはじめる		
63歳	心気が衰えはじめる	64歳	心気が衰えはじめる
70歳	脾気が虚弱になる	72歳	脾気が虚弱になる

## (2) 心身一如の考え方は女性診療にうってつけ

また漢方薬には、心と身体はお互いに強く影響し合うという「心身一如」<sup>しんしんいち</sup>の考え方があり、男女共同参画、核家族化など社会環境が変わり、女性自身の価値観やライフスタイルも変化する中、今までにない多大なストレスを受けている女性の不調を整えるのにうってつけである。女性には不定愁訴が多いとも言われるが、漢方には不定愁訴という概念はなく、訴えはむしろ身体や心の状態を知るよい手がかりとして重視される。

EBM偏重の医療から性差、個性、社会的背景、生活環境、QOLを重視したnarrative based medicine (NBM)、全人的医療といった選択肢が選ばれる場面も増え、その中で漢方の果たす役割は大きいといえる。漢方薬は、本来私たちの持っている自己治癒力を高めて症状を軽くし、「未病」の段階から使えるため、自分の心身への信頼感を取り戻し、女性であることを肯定的にとらえることにも役に立つ。

### 3. 漢方の選び方と女性の三大漢方

#### (1) 漢方の選び方

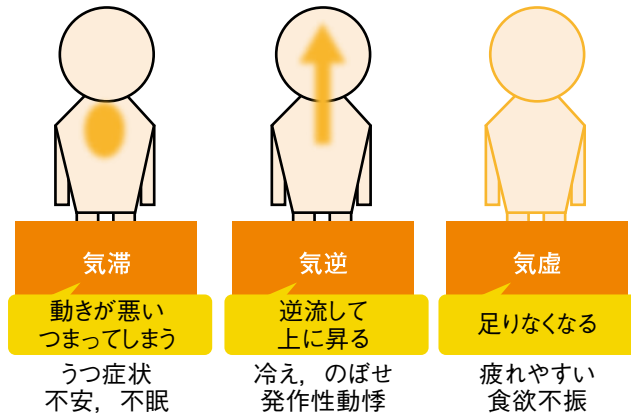
月経のトラブルについて漢方薬を選ぶときには、「証」と「気血水」のバランスの崩れをみるやり方がわかりやすい。西洋薬を主体に学んできた医療者には、「証」や「気血水の異常」を考えて方剤を選ぶのは難しいと感じられるかもしれない。しかし、「気血水」の基本を知り、患者の症状の元となるそのバランスの崩れについて考え、中庸に持っていくことを目指して漢方薬を選ぶことはそれほど難しくはないと考える。

バランスの崩れは五感を用いた四診（望診，聞診，問診，切診）によって推測する。ただ、漢方薬には、「こんな人にはこの薬」といった「口訣」という言い伝えも多く、選ぶ際のヒントになる。

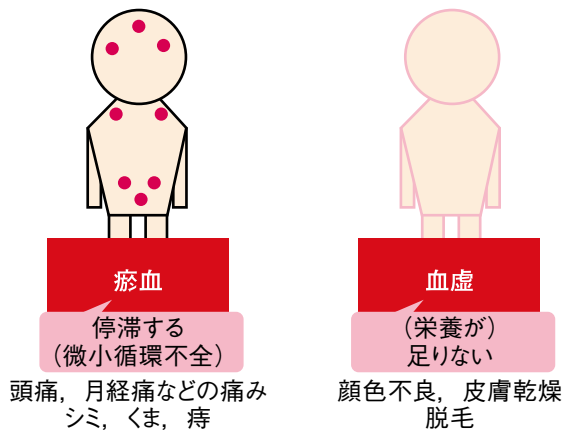
「気」は生命活動を支えるエネルギーそのものであり、「血」「水」を巡らせるためにも必要なものである。「血」は主に血液のことだが、栄養を供給する赤い液体という概念である。「水」は血液以外の体液のことで、身体を潤している。この三要素で生体は維持されていると考えられており、三要素が五臓六腑を巡り、機能させているので、その量と動きが重要で、季節や環境も含めバランスがうまくとれている状態が「健康」な状態といえる。

女性は月経、妊娠、出産と「血」に関連が深く、女性の痛みの多くは「瘀血」と考えられる。ストレスや過剰適応により「気」の流れが悪くなり（「気滞」）、逆流し（「気逆」）、使い果たされて「気虚」となる。冷えやすい生活と、甘いものや油ものといった胃腸への負担は「水」の流れを悪くして「水滞」をまねき、たまった水は冷えを呼ぶ。図1に気血水の異常とそのサイン、図2に女性の気血水の特徴について示した。

## 「気」の異常のサイン



## 「血」の異常のサイン



## 「水」の異常のサイン

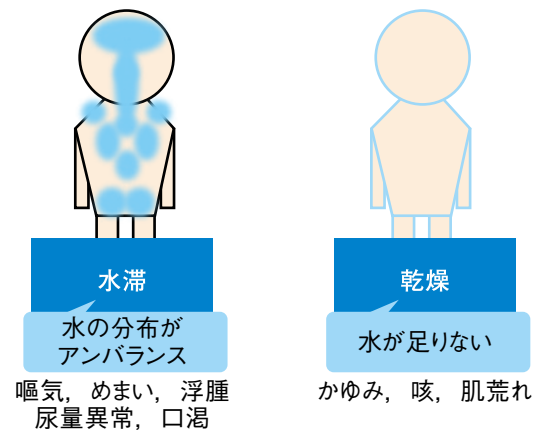


図1 気血水の異常とサイン

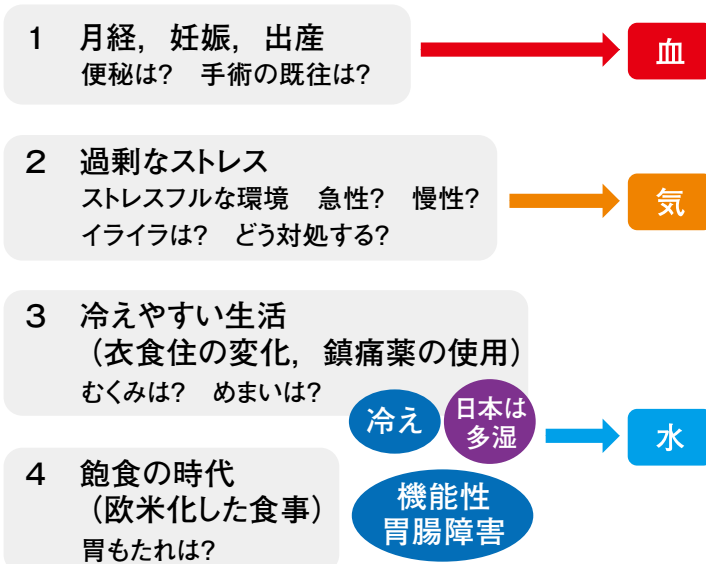


図2 女性の気血水の特徴

## (2) 四診の実際

四診の実際については, 簡単に図3にまとめた。問診で不調の原因を探

るわけだが、それだけに焦点を合わせていると、大切なことを見落とす場合がある。その人の今までの病歴や周囲の状況についてしっかりと聴き取って体質や背景をとらえ、食事や排尿・排便の様子、冷えや睡眠の状況を知ること、症状を出現させているバランスの崩れを考える重要な手がかりになる。月経痛という同じ主訴でも、冷えが主な原因となっている人と、便秘がひどく強い瘀血の病態の人では選ぶ漢方薬は異なる。これを「同病異治」という。逆に同じ漢方薬が、めまいと下痢など異なる疾患に効くようなことがある。これを「異病同治」と呼ぶ。



図3 四診の実際

### (3) 女性の三大漢方処方

女性に頻用される三大処方は、「桂枝茯苓丸」「当帰芍薬散」「加味逍遙散」である。この三大処方の生薬構成と、どのような気血水のバランスの崩れに効果的であるかを図4<sup>1)</sup>にまとめた。漢方薬は生薬の「チーム」であり、生薬の組み合わせとその割合で、それぞれの役割を果たしながらチームとして効果を発揮する。三大処方はいずれも「瘀血」を改善するが、それに加えて「水滯」の病態も良くしたいのか、「気滯・気逆」も取りたいのか、