

働く女性のメンタルヘルス

第 12 回 日漢協・市民公開漢方セミナー 2009 年 10 月 15 日(木)

「働く女性のメンタルヘルス」

北里大学東洋医学総合研究所 所長 花輪 壽彦 先生

漢方医学について

～漢方医学とは～

漢方医学は、約 1800 年前に体系付けられた中国の医学が 6 世紀に日本に伝えられ、日本独自の発展を遂げた日本の伝統医学です。江戸時代に伝わった西洋医学「蘭方」に対して「漢方」と呼ばれるようになりました。現在では、多くの医療機関で治療に漢方薬が使用されており、その有用性が科学的に証明されてきています。148 品目の漢方薬が健康保険の適用となっています。

漢方医学には、西洋医学と異なるいくつかの特徴があります。その中のひとつに「心身一如」という独特な考え方があります。西洋医学の場合、心の病は精神科、身体の異常はそれぞれの臓器や器官の専門診療科が治療するというように、「心」と「身体」を分けて診ますが、漢方医学では「心」と「身体」を紙

の表と裏のように一体のものと位置づけ、心身全体の調和を図るような治療をします。

西洋医学の場合は病気が生じている部位に着目し、病気の原因となっている細胞や細菌・ウイルスなどにターゲットを絞って局所的な治療を行います。薬の成分は単一の化学物質



なので、作用が強く、感染症やがんなど原因がはっきりしている病気や症状に対して、目覚ましい効果を発揮します。

一方、漢方医学では個人個人の体質や症状から得られた情報を基に診断し、治療を行います。漢方薬は、多数の成分を含んだ天然の生薬が組み合わせられた処方となっていますので、身体の様々な部位に複合的に働き、全身のバランスを整えることによって症状を改善していきます。自律神経失調症や不定愁訴など、西洋医学では診断(病名)がつかない症状に対しても治療が可能であり、効果が期待できるのです。

～漢方薬はこんな薬～

漢方薬の原料は、自然の生薬です。植物の根、茎、樹皮、葉、花、種子、果実など、「植物系」の生薬のほか、カキの貝殻や哺乳動物の化石など「動物系」の材料や、石膏や滑石、芒硝などの「鉱物系」もあります。

また、漢方薬というと、生薬を水で煮出して飲む「煎じ薬」のイメージが強いですが、現在は飲みやすさを考えたさまざまな製剤が作られています。近年広く使われているのが「エキス剤」。これは生薬の抽出液、つまり煎じた状態のものを濃縮して、フリーズドライ、あるいはスプレードライした顆粒状や細粒状（散剤）等で、煎じ薬のいい部分を残しながら簡便に飲めるよう工夫された製剤です。ほかにも、顆粒状や細粒状を打錠機で加圧成型した「錠剤」、散剤をハチミツなどで固めた「丸剤」、生薬を胡麻油で抽出し、蜜蝋などを使って固めた「軟膏」などもあります。

コラム1 漢方薬を正しく理解して

漢方薬には医師が治療行為として、処方するものと、一般の薬局・薬店等で販売されているものがあります。医師が処方する漢方薬の多くは健康保険も適用されます。現在、医師の約7割が漢方薬を処方しているにもかかわらず、「サプリメント」と思っている人が少なくありません。サプリメントの中には、特定保健用食品（トクホ）のように厚生労働省の審査を経て特定の保健効果が認められている「特定保健用食品（トクホ）」もありますが、各々の体質や症状に合わせて医師から処方される漢方薬や薬局・薬店等で販売されている漢方薬とは、全く違うものです。

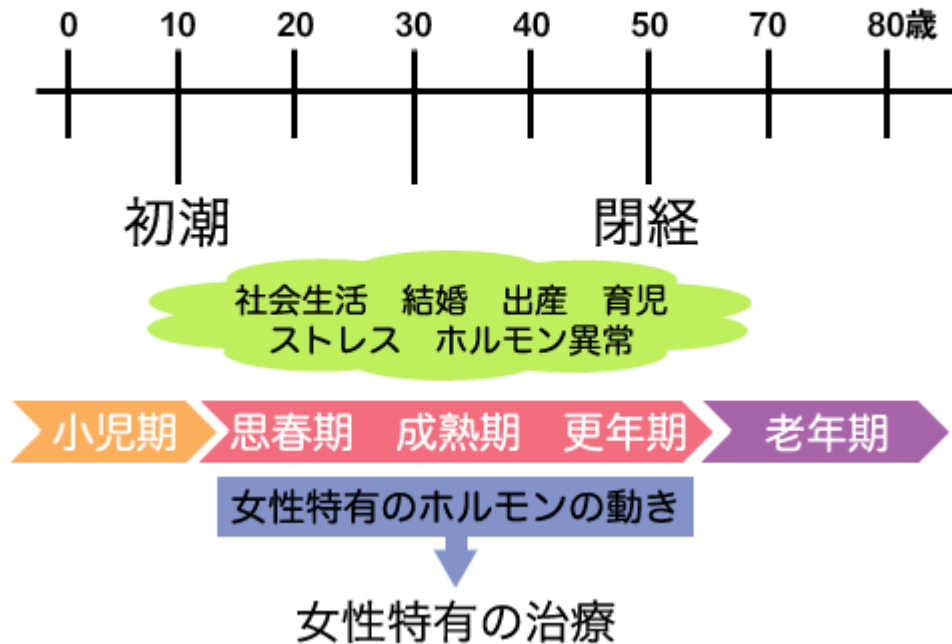
また中国や韓国でお土産として「漢方薬」を購入する人も少なくありません。外国で購入された漢方薬は、日本の漢方薬とは違うものも多くあります。効能・効果が異なったり、副作用などの安全性も検証されていない場合も多くあります。服用には、十分注意をして下さい。

現代女性の一生

一昔前まで女性のライフスタイルは、結婚、出産、育児というようなワンパターンで捉えられがちでした。しかし現在は仕事中心に生活している人もいれば、妻や母親になる人もいるし、娘として親を介護する立場になることもある。女性のライフスタイルは時代に合わせて多様化しています。

「身体」の面から見た女性の一生もドラマチックです。小児期を過ぎると10代で初潮があり、その後月経を繰り返し、妊娠や出産をし、閉経を迎え、それからは老年期に入っていきます。とくに初潮から閉経までの思春期・性成熟期・更年期は、「子どもを産む」という役割を備えた女性の身体が特有の変化をしていく期間。そこには女性ホルモンが大きくかかわっているのです。

現代女性の一生



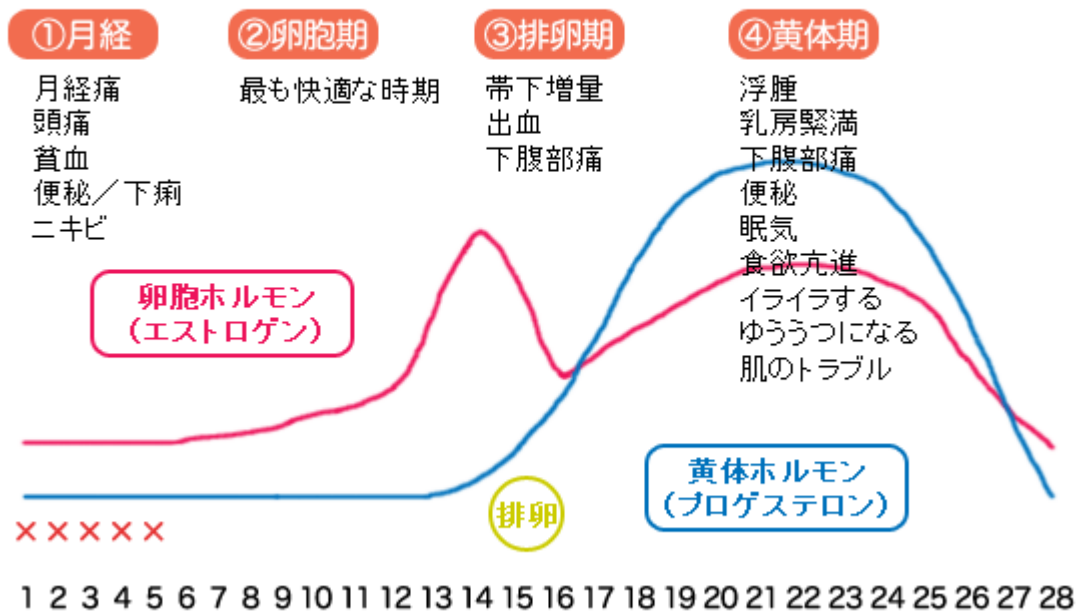
月経周期にともなうホルモンと身体の変化

女性ホルモンは初潮を皮切りに分泌が盛んになり、妊娠、出産で大きな役割を果たします。そして更年期を迎えると役割を終え、閉経に向けて減少していきます。

これは「女性の一生」という大きな流れの中で見た女性ホルモンの変化ですが、月経周期の中でも卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）という2つのホルモンが細やかな変化を繰り返しています。

月経が終わってから次の月経が始まるまでの1周期のホルモンの変化を見てみましょう。月経が終わって卵胞期に入ると、卵胞ホルモンの分泌は増加しますが、排卵時には一気に減少に転じます。その一方で、黄体ホルモンは、排卵後から分泌が増加していくのです。

年齢による変化だけでなく月経周期に伴う変化もある



しかし、こうしたホルモンの変化に身体が対応しきれず、さまざまなトラブルが起きることも少なくありません。たとえば、月経の時期には月経痛、頭痛、貧血、便秘や下痢、にきびなどに悩まされる人がたくさんいます。月経の後の卵胞期はホルモンの変化が比較的少なく快適に過ごせる時期ですが、排卵期には出血や下腹部痛が起こる人もいます。そして次の月経が始まるまでの黄体期は、とくにトラブルが生じやすい時期。卵胞ホルモンと黄体ホルモンのバランスが崩れ、浮腫や乳房の張りや痛み、腹部膨満感、眠気、イライラ、うつ、肌のトラブルなどのいわゆる「月経前緊張症」が現れやすいのです。

ホルモンの分泌が不安定な10代はもちろんのこと、20代、30代になってある程度身体が成熟しても、生活スタイルやストレスなどによってホルモンのバランスが崩れると、月経周期が乱れてしまうことが少なくありません。また、月経周期は一見安定しているのに、排卵しないという人もいますし、妊娠・出産の際に体調を崩す人もいます。さらに更年期になると閉経に向けて女性ホルモンの分泌量が減少していくため、月経周期が乱れるとと

もに自律神経も乱れ、のぼせやほてり、イライラ、頭痛などさまざまな症状が現れやすくなります。

なぜ「女性に漢方」なの？

たとえば熱が出ているなら解熱剤、腫れや痛みがあるなら消炎鎮痛剤というように、原因や症状がはっきりしていれば、西洋医学的な対策が立てられます。しかし女性特有のトラブルの多くは原因がはっきりしないため、西洋医学的な治療の対象にならない場合が少なくありません。

漢方医学は西洋医学のように一臓器をターゲットに治療するわけではなく、「からだ全体を整え、その結果症状も良くしていこう」といった考え方で治療を進めていきます。そのため、西洋医学ではお手上げのとりとめのない訴えでも「漢方医学なら治せる」こともたくさんあるのです。「女性だからこんなもの」「年をとれば仕方ない」などと、つらい症状を我慢せず、漢方治療を活用しながらケアをしていきましょう。

コラム2 女性の心と肌

漢方診療外来を受診する理由は人それぞれですが、女性の場合、顔がかさかさして化粧ののりが悪い、吹き出物が出る、赤みが引かないなど、肌の悩みを訴えて受診される方がとても多いのです。皮膚は身体の表面を覆い、外部からの刺激から内臓を守るという役割を果たしているものですが、女性にとっての皮膚は「美しく整えることによって魅力的に見せる」という役割も兼ね備えたもの。だからこそ、ひとたび肌にトラブルが生じると、大きな悩みのタネになってしまうのです。20代~40代の女性に見られる肌のトラブル多くは、月経周期にともなう肌荒れです。こうした肌のトラブルに対し、漢方療法はホルモンのバランスを正常な状態に整えることによって、肌の状態も改善していくことができます。身体の内側から働きかけて肌をきれいにする—それが漢方医学の強みなのです。



漢方医学の診察

漢方医学では、患者さん一人ひとりの状態に合った漢方薬を処方するため、西洋医学的な診察に加えて、「四診（望診・聞診・問診・切診）」という独自の診察がおこなわれます。これは「見る・聞く・嗅ぐ・触る」といった五感をフルに使って患者さんの状態を把握する方法です。

四診の目的は、漢方処方を選ぶための基礎情報とも言える「証」をみきわめることにあります。四診で得られた体質や症状などの情報は、いろいろな切り口（漢方医学の概念）で分析され、証が決定します。切り口には、「実証と虚証」「寒熱」「陰陽」「表裏」「気・血・水」など、さまざまなものがありますが、ここではそのうちの「気・血・水」について説明しましょう。

コラム3 体質・体格としての虚実

	実証	虚証
体 型	筋肉質	やせ、水太り
活動性	活 発	消極的
栄養状態	良 好	不 良
皮 膚	光沢・つや	さめ肌・乾燥
筋 肉	発達良好	発達不良
消化吸収	大 食	少 食
体温調節	季節に順応	夏ばて・冬は疲れる
声	力強い	弱々しい
汗	寝汗はない	寝汗をかく

コラム4 <女性用>あなたのタイプをチェック!

☆あなたは虚証?実証?中間証?

あなたにあてはまる質問の点数を合計してください。

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



虚証

実証

中間証

合計点数 0点以下→虚証
2～6点→中間証
8点以上→実証

●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、正確な診断はなりません。正確な証の診断は、漢方に詳しい医師の診察を受けましょう。

監修:北里研究所東洋医学総合研究所所長
花輪壽彦 先生

「気・血・水」と代表的漢方薬

～気・血・水とは～

「実証と虚証」に並ぶ漢方医学の代表的な概念が、「気・血・水」です。漢方医学では「気」「血」「水」を「身体を構成する要素」ととらえ、この3つが身体の中に過不足なく存在し、スムーズに巡っていることで、各臓器や器官は正常に機能することができると考えます。



「気」とは、元気、気力、気合などの気で、目に見えない生命エネルギーを指します。「血」と「水」は、身体を潤し、栄養を与えて支える体液のこと。赤い色をしたものが「血」であり、血液と同じと考えていいでしょう。無色の体液は「水」で、血液以外の体液はほぼすべて「水」に含まれます。

「気」の異常には、気が不足する「気虚（ききょ）」（症状：だるい、気力がない、疲れやすい、声・眼に力がない、風邪をひきやすいなど）、気の流れが滞る「気滞（きたい）（気鬱（きうつ））」（抑うつやのどのつかえ感、胸の詰まった感じ、おなかが張るなど）、気が逆流する「気逆（きぎゃく）」（冷えのぼせや発作性の頭痛、動悸など）があります。

「血」の異常には、血が不足する「血虚（けっきょ）」（症状：顔色が悪い、皮膚の乾燥や荒れ、頭髪が抜けやすい、眼精疲労、こむら返りなど）、血の循環が滞る「瘀血（おけつ）」（症状：口の乾き、色素沈着、眼の周りのクマ、月経不順、腰痛、不眠、不安など）があります。

「水」では水の流れが滞る「水滞（すいたい）（水毒（すいどく））」が起こり、身体の一部もしくは全体がむくむ、尿量が少ない、拍動性の頭痛、頭重感、胃からぼちゃぼちゃ音がする、気圧や天候に作用されるめまい・耳鳴りなどに悩まされます。

～「気・血・水」と漢方処方～

身体に不調が生じたときは、気・血・水のどれが過不足の状態にあるのか、あるいはどの流れが滞っているのかを見きわめ、そのバランスを正常な状態に戻していくことが治療の基本になります。ただし、気・血・水は連動しているため、どれかひとつだけの異常ということはほとんどなく、たいていは他の要素もバランスを崩しているケースが少なくありません。

～婦人科三大処方とは～

女性特有のトラブルには、数ある漢方処方の中でも「桂枝茯苓丸(けいしぶくりょうがん)」「加味逍遙散(かみしょうようさん)」「当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)」の3つがよく使われ、「婦人科三大処方」と呼ばれています。

「桂枝茯苓丸」は、瘀血を治す成分が最も多く含まれるほか、のぼせやむくみにも有効な処方です。

「加味逍遙散」は「気」や「血」の異常に効果がある処方で、イライラやうつ状態、不眠などの精神症状によく使われます。更年期障害の治療にも多く使われており、手指や掌の湿疹やしみ、肝斑(顔の左右に対象に現れるしみ)などの皮膚症状がでている場合も、この薬を選択する判断基準になります。



「当帰芍薬散」は貧血などの血虚(血の不足)の症状や水毒に効果があります。

現在、漢方薬は漢方専門の医師だけでなく、一般診療をしている内科医、婦人科医、産科医等も処方しています。西洋薬と併用されることも多く、その可能性はさらに広がっています。

女性のライフサイクルの中で生じるさまざまなトラブルには、西洋医学では解決できないものが少なくありません。しかし漢方の力を借りれば、その多くを改善することが期待できるのです。あなたも漢方を味方につけてみませんか？

コラム5 ホルモン補充療法と漢方

更年期はホルモンの分泌量が減少するため、めまいや動悸、頭痛、頭重感、不安、不眠、イライラ、のぼせ、肩こり、発作性の発汗などの不快な症状に悩まされる人も少なくありません。更年期を快適に過ごすには、食事や運動、睡眠などの生活習慣を改善することが基本です。それでも症状が改善されない場合は、ホルモン補充療法や漢方などの薬物療法を行うこともあります。ホルモン補充療法は、閉経で減少するホルモンを補う治療ですが、有効性が高い反面、婦人科系のがんになりやすいなどの副作用もあります。その点、漢方薬は副作用が少ないとされ、一剤で多症状に対応できるなどのメリットは大きいものの、ホルモン補充療法と比べると治療の切れ味は落ちます。両方の長所、短所を比較し、医師に十分説明を聞いたうえで選択するようにしてください。

	ホルモン補充療法	漢方療法
長所	<ul style="list-style-type: none">血管運動神経症状には有効性が高い骨粗鬆症、脂質異常症にも効果がある	<ul style="list-style-type: none">知名度が高い副作用が少ない種類が豊富一剤で幅広い病状に対応可能
短所	<ul style="list-style-type: none">副作用の問題乳癌、子宮体癌血栓症、脳卒中出血肝機能障害乳房痛嘔気 	<ul style="list-style-type: none">処方選択が難しい切れ味が悪い 



JAPAN KAMPO MEDICINES MANUFACTURERS ASSOCIATION

日本漢方生薬製剤協会

〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町 16-19 渡林日本橋ビル 3F

TEL : 03-3662-5757 FAX : 03-3662-5809

<http://www.nikkankyo.org/>