

母乳分泌の促進 蒲公英など効果

Q 二十六歳、主婦。初産で無事、男の子（二八六〇g）を出産しました。母子ともに健全です。母乳で育てるつもりでしたが、なかなか出ません。乳房は張るのにマッサージなどしても出ないので、乳房の痛みと肩こりがひどく困っています。

A 母乳が出ない原因は大きく二つある。一つは母親の体力が衰えるなどの理由で、母乳がうまく作られないケース。産後の体力を改善したり、内分泌環境を調節したりするため、芎帰膠艾湯（きゅうききょうがいとう）や十全大補湯（じゅうぜんたいほとう）などが用いられる。

もう一つは質問者のような初産で多く見られる乳腺（せん）の開口不全である。乳房がよく

張り、肩こりが強いものには葛根湯（かつこんとう）が効く。蒲公英湯（ほこうえいとう）という処方もある。蒲公英湯は、蒲公英八g、当归（とうき）六g、香附子（こうぶし）、牡丹皮（ぼたんぴ）各三g、山薬（さんやく）四gの五種類の生薬で構成される。タンポポの全草を乾燥させた蒲公英は胃腸薬や傷薬として使用されたが、母乳の分泌促進作用も古くから知られている。

かつての漢方医家はそれぞれ秘伝の催乳薬を工夫していた記録がある。昔は産後のある期間は動物性たんぱくや脂肪を制限して、かゆ・梅干し・かつお節などを勧めた。近年、アレルギー疾患の子供の増加をみるにつけ考えさせられるものがある。