

／日本で育った！／

# かんぽう と わたし



vol.8 女性と漢方



北里大学東洋医学総合研究所



# 女性ならではの心と身体の不調に悩まされていませんか？

1ヶ月の間でも、一生のうちでも変化する女性ホルモン。特に、月経周期の前後では多くの女性が不調に悩まされています。



冷え

下腹部の痛み

吐き気

頭痛

他にも、めまい、イライラ、気分の落ち込み、胃腸の不調、下痢、腰のだるさ、むくみ、疲れやすいなど

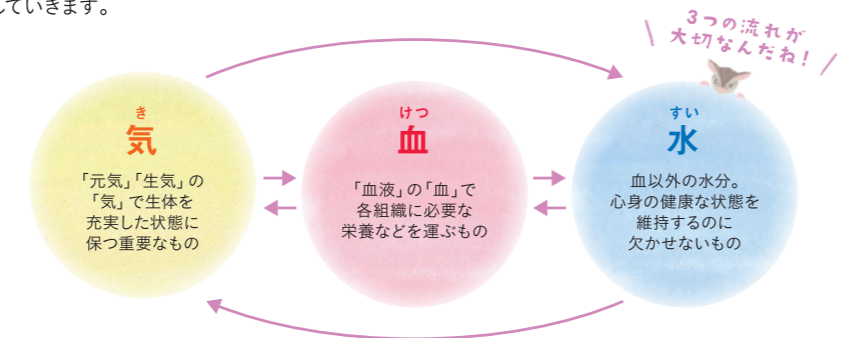
漢方は強い味方だよ！

我慢できないほどではないし、受診するのも抵抗がある…だから、しょうがないと諦めていませんか？

その不調、漢方で改善できるかもしれません！

## 月経トラブルの原因でもある…冷え！

東洋医学で「冷え」は気血水すべてに影響を及ぼすと問題視されています。漢方医学では、体を温める漢方薬だけで治療をおこなうわけではありません。気のめぐりが悪ければ、気のめぐりをよくする漢方薬を。血の停滞が問題であれば、血の流れをよくする漢方薬を。水の停滞が問題であれば、水の流れをよくする漢方薬を…という形でそれぞれの原因にアプローチしていきます。



「冷える」ことが、気のめぐりを悪くさせ、血を停滞させ、さらには水も停滞させると考えられています。

漢方で治療しなければ、冷えは解消しないの？

漢方薬を構成している生薬と、毎日食べている食材とは、とても深い関係にあるんだって。毎日の食事を少し工夫するだけで、冷えが軽くなるかもしれないよ。

## 月経不順や月経困難症も漢方におまかせ！

月経時に、鎮痛剤が手放せないという女性は多いのではないのでしょうか。鎮痛剤は痛みを和らげますが、根本的な解決にはなっていません。鎮痛剤の代わりに漢方薬を試してみませんか？「すぐには効果がでないのでは？」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、多くは2か月くらいで効果を実感できます。そして、継続的に服用することで、体質改善も期待できます。

特徴

月経周期が早く繰り返す傾向があり、経血量も多く、しばしば血塊を認めることもある。顔色は良く、のぼせることが多い。胃腸は丈夫で、便秘傾向。特に月経時に便秘になりやすい。

おすすめの漢方薬

- 桃核承気湯(とうかくじょうきとう) 便秘、のぼせ、月経前のイライラに
- 桂枝茯苓丸(けいしふくりょうがん) 冷え、のぼせ、肩こり、目の下のクマに



特徴

月経周期が遅れる傾向があり、経血量は少ない。顔色は悪く、冷え症が多い。胃腸が弱く、月経時に便秘と下痢を繰り返すことがある。

おすすめの漢方薬

- 当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん) 下半身の冷え、むくみ、肩こり、頭が重い、めまいに
- 当帰建中湯(とうきけんちゅうとう) 軽度な冷え、腹痛に
- 当帰逆逆加呉茱萸生薑湯(とうきぎやくかごしゅじょうきょうとう) 手足の冷え、頭痛、腰痛、下腹部痛に

症状が同じでも、「証※」が異なれば、その人に合う漢方薬は異なります。それぞれの「証」に合わせた漢方薬を選びましょう。

※証(しょう)とは問診や舌診・脈診・腹診などの漢方医学的な独自の診断方法に基づいて決まる、いわば「タイプ」のようなものです。

漢方薬を服用したけれど、痛みが治まらない場合は鎮痛剤を服用しても大丈夫？

鎮痛剤と併用しても大丈夫！漢方薬と併用することで、鎮痛剤に頼る回数を減らせるかもしれないよ。

## INFORMATION

### 冷えに良い食べ物！

日本では、春、夏、秋、冬の四季の変化を、しっかりと感じる事ができます。それは、気温や天候、山・海・空などの自然の景色が四季に合わせて変わるためです。

収穫される食材も季節によって変化し、旬の食材は、その季節に起きる体調の変化に上手に対処してくれます。冬が旬の食材は、体を温めるように働きかけますので、冷え対策に適しています。大根、白菜、ほうれん草、鯛、ぶり、牡蠣、鶏肉等々。ハウス栽培や輸入により一年中見かける食材もありますが、「旬」の食材を知ることで食事がさらに楽しくなるでしょう。



参考 『漢方診療のレッスン』 花輪壽彦著 金原出版 2003年 『漢方処方ハンドブック』 花輪壽彦編集 医学書院 2019年