第１５回漢方教室（漢方）

更年期を快適に過ごす－女性ホルモンに頼らない治療法－

Ⅰ．人の成長サイクル（『黄帝内経』素問・上古天真論篇）

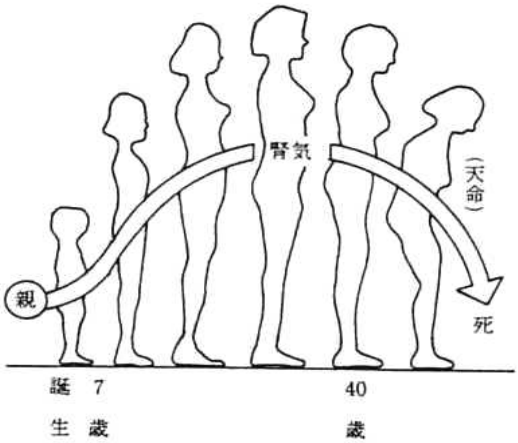
Ⅰ．女子

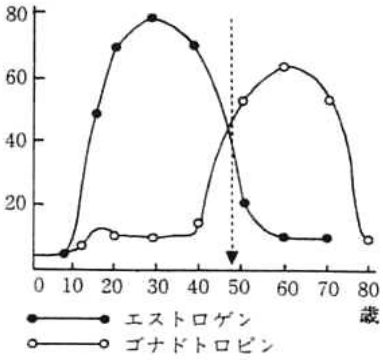
七歳腎気盛、歯更、髪長。
二七而天癸至、任脈通、太衝脈盛、月事以時下、故有子。
三七腎気平均。故真牙生而長極、身体盛壮。
五七陽明脈衰、面始焦、髪堕。
六七三陽脈衰於上、面皆焦、髪始白。
七七任脈虚、太衝脈衰少、天癸竭、地道不通、故形壊地、無子也。

II．丈夫（男子）

八歳腎気実、髪長、歯更。
二八腎気盛、天癸至、精気溢瀉、陰陽和、故能有子。
三八腎気平均。筋骨勁強。故真牙生而長極。
四八筋骨隆盛、肌肉満壮。
五八腎気衰、髪堕歯槁。
六八陽気衰竭於上、面焦、髪鬢頒白。
七八肝気衰、筋不能動。天癸竭、精少、腎蔵衰、形体皆極。
八八則歯髪去。腎者主水、受五蔵六府之精而蔵之。故五蔵盛乃能寫。今五蔵皆衰、筋骨解堕、天癸盡矣。故髪鬢白、身体重、行歩不正而無子耳。

Ⅱ．腎気の衰退と女性ホルモン分泌





Estrogen および gonadotropin 分泌の年令的推移（Pederson-Bjergard & Tonnesen）

村田高明『産婦人科疾患 漢方治療マニュアル』より引用

Ⅲ．更年期障害

１　更年期とは

女性ホルモンを分泌する卵巣の働きが衰えて停止し、女性ホルモンが欠乏した状態で、体が安定するまでの時期

閉経をはさんでその前後 10 年ぐらいの期間（40 代半ばから 50 代半ばまで）

→ 個人差が大きい（人によっては 30 代後半から生じる）

２　更年期障害とは

卵巣機能の衰え

思春期 → 卵巣には数十万個の卵胞
40歳前後 → 卵胞の数は急激に減少
50歳前後 → 卵胞の数は数千にまで減少

⬇

女性ホルモンの減少

エストロゲン↓
プロゲステロン↓
ゴナドトロピン（脳下垂体の性腺刺激ホルモン）↑

⬇

自律神経の働きや情動が影響を受ける

⬇

更年期障害

３　更年期障害の症状

非常に多岐にわたるのが特徴！

〈身体症状〉

○ホットフラッシュ（発作性のぼせと発汗）　← 自律神経の働きの乱れ

・手足の冷え　・耳鳴り　・頭痛　・肩こり　・腰痛
・疲労倦怠感　・トイレが近い　・膣や尿道がヒリヒリする　・性交痛など

〈精神症状〉

・イライラ　・クヨクヨ考え込む　・不眠　・抑うつ気分など

Ⅳ．長野県旧長谷村におけるフィールド調査

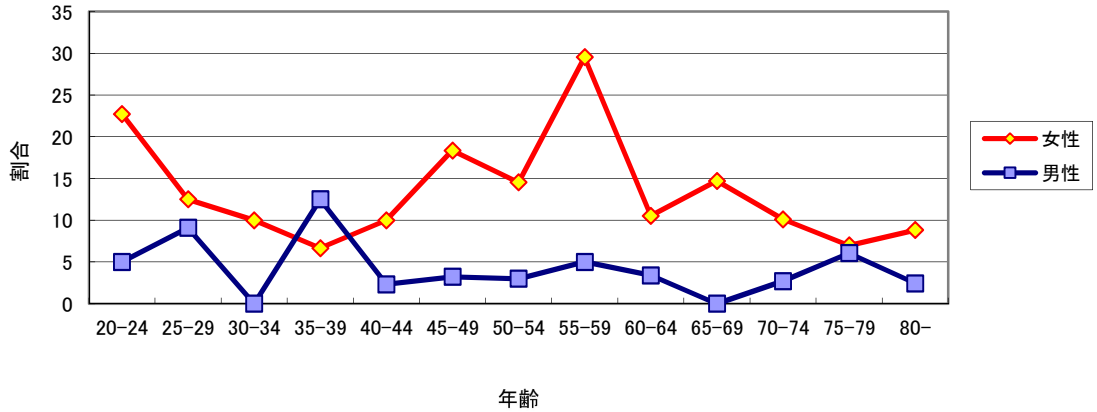
長野県上伊那郡長谷村（現：長野県伊那市長谷地区）

人口：2,242 人（男 1,057 人、女 1,185 人）
高齢化率：39.1%　　（2003 年 1 月現在）

住民アンケート調査

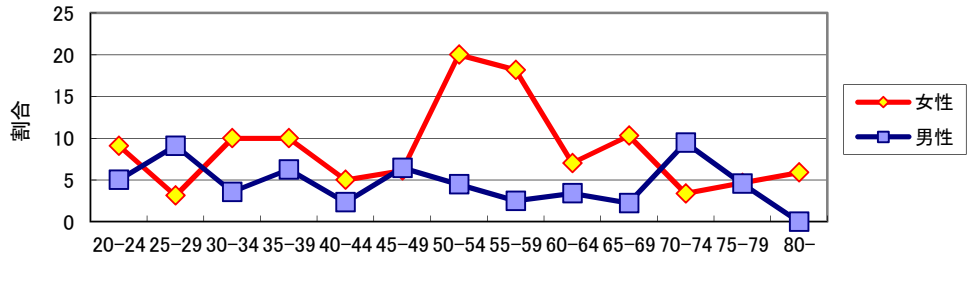
実施日：2002 年 11 月 12 日から 22 日まで
対象：20 歳以上の全住民、合計 1,486 人
有効回答者数：1,199 人（有効回収率：80.7%）

顔のほてり、のぼせ



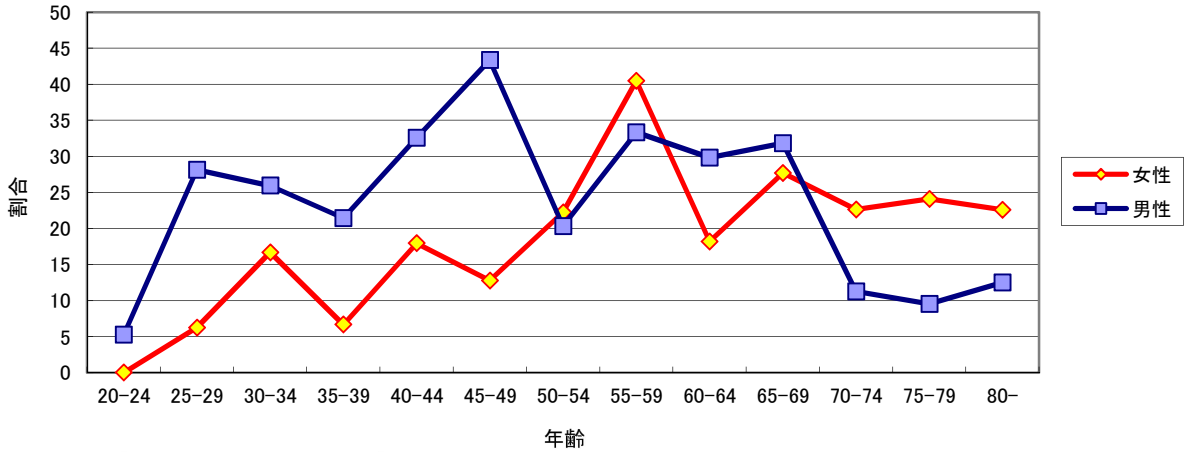
顔のほてりやのぼせは50代後半の女性のおよそ3人に1人が訴える。

発作性発汗



発作性のぼせ(ホットフラッシュ)は閉経後の女性の約2割に生じる。
若年女性や高齢女性だけでなく、男性でもおよそ5%程度の人が訴える。

BMI≧25 の人の割合



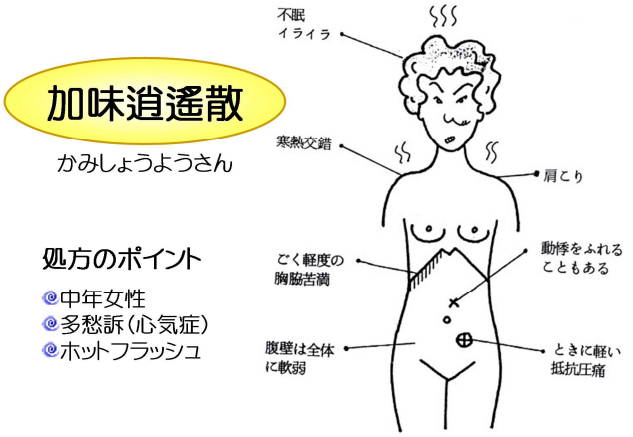
BMI (body mass index) が25以上の人は肥満である。
女性では特に40代後半から60前までの更年期において体重増加が著しい。

Ⅴ．漢方治療の実際

1　主として精神神経症状に用いられる処方

①**加味逍遥散**[24]（かみしょうようさん）

訴えの多い典型的な更年期症状によく用いられる
発作性のぼせ、頭痛、めまい、発汗、肩こり、不眠、軽度の便秘、いらいらなど
特にのぼせはカーッと急に顔が熱くなること（ホットフラッシュ）を目標にする
末梢循環改善作用（冷え）と精神安定作用（心気症）を兼ね備えた処方である
月経前症候群や自律神経失調症を目標に、更年期に限らずあらゆる年齢に応用できる



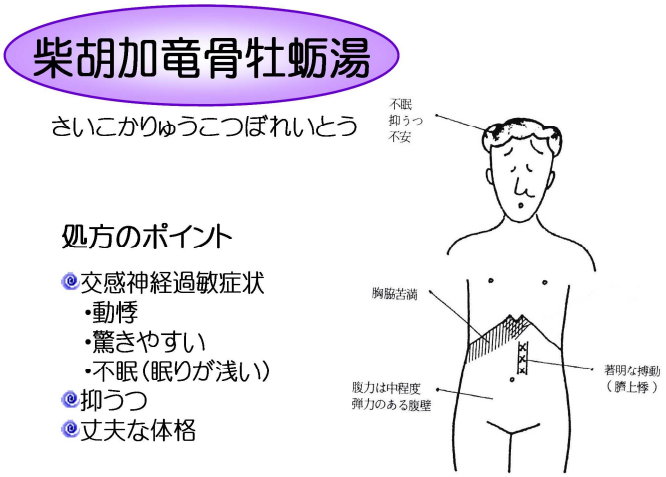
高山宏世『漢方常用処方解説』より引用

②**女神散**[67]（にょしんさん）

比較的がっしりした体格で、のぼせとめまいを主訴とするものによい
加味逍遥散が効かない更年期症状に用いてみる

③**柴胡加竜骨牡蛎湯**[12]（さいこかりゅうこつぼれいとう）

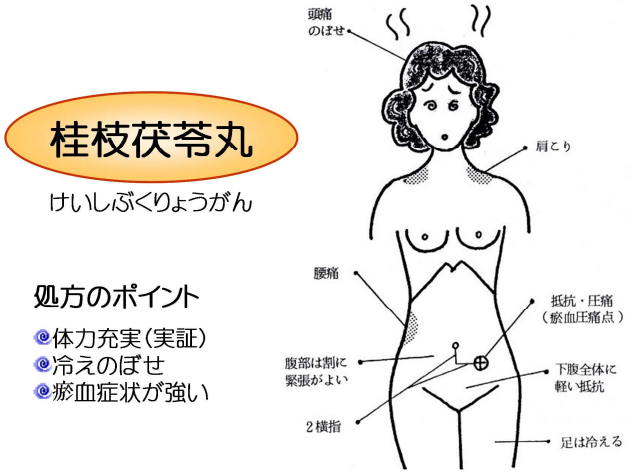
比較的がっしりした体格（実証）である
動悸、不安、不眠、いらいら、驚きやすいなどの交感神経が過敏になった状態
抑うつ気分が強い場合にも効果がある



高山宏世『漢方常用処方解説』より引用

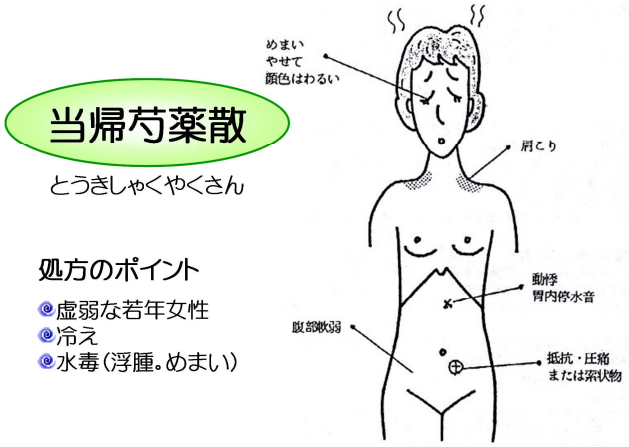
④**抑肝散**[54] (よくかんさん)
いらいらして怒りっぽく、動悸や不眠を訴えるものによい
五臓でいう「肝」は怒、筋、目、青などと関連しているとされる
⑤**半夏厚朴湯**[16] (はんげこうぼくとう)
漢方でいう「気うつ」に用いる代表的な処方である
咽喉部に物がつまった感じ、息苦しさ、抑うつ傾向、不安感などが訴えの中心である

2　主として身体症状に用いられる処方
①**桂枝茯苓丸**[25] (けいしぶくりょうがん)
比較的がっしりした体格（実証）で、のぼせ顔の女性に用いる機会が多い
冷えのぼせ、めまい、頭痛、肩こりなど瘀血の症状を訴える
皮膚粘膜の暗紫色化、あざができやすいことなども目標になる
下腹部が張った感じが強く、指で押すと圧痛や抵抗を認めることも特徴である



高山宏世『漢方常用処方解説』より引用

②**桃核承気湯**[61] (とうかくじょうきとう)
月経に一致して、のぼせやイライラ感、過食などの精神症状を繰り返す人に用いる
本方は下剤としての作用も強い
③**当帰芍薬散**[23] (とうきしゃくやくさん)
虚弱で冷え症、疲れやすい、頭重感、めまい、貧血傾向、むくみなどのある人によい



高山宏世『漢方常用処方解説』より引用

④**温経湯**［106］(うんけいとう)

月経のトラブル、口唇の乾燥、手掌のほてりが主な目標である

手足や下腹部の冷え、皮膚の乾燥、不眠や頭痛などを伴うことがある

Ⅵ．症例

［**患者**］46 歳、女性、主婦

［**主訴**］頭痛

［**現病歴**］初潮以来、月経に関するトラブルはなかった。41 歳頃から、月経の 1 週間前くらいになる と頭全体がむくんだように痛くなり、ひどい時には吐き気も伴うようになった。頭痛は月経周期に一 致していて、季節や天候の変化などで誘発されることはない。以前に**桂枝茯苓丸**を 2 年間も服用したことがあったが、まったく効果がなかったという。月経不順はなく、月経痛も自制範囲内である。

月経前の不快な症状としては他に、手がむくんで握りにくくなる、両方の耳が詰まった感じになる、夜中に動悸が起こって朝まで寝付けない、イライラして子供に当たってしまうなどと訴える。抑うつ気分はない。また、月経前に限らずふだんから、足が冷える、疲れやすい、食べ過ぎると胃腸の具合が悪い、肩がこるなどの症状がある。

［**経過**］まず**加味逍遙散**で経過をみることにした。この処方を用いると、すぐに日中の倦怠感は改善したが、頭痛は少しも改善しない。そこで、のぼせて頭痛がすることを参考に、**女神散**に処方を変更した。すると、**女神散**の効果は著しく、2 週間後には頭痛やイライラがまったくなくなった。1 か月経過する頃には動悸や不眠、むくみもすっかり消失して、すこぶる調子がよくなった。