第２８回漢方教室（漢方）

血の巡りが良くなる漢方－月経トラブルだけじゃない－

Ⅰ．漢方でいう「血の巡り」

1　気血水理論

1）人体を巡る３つの要素

気：生命活動を営む根源的エネルギー

血：生体を物質的に支える赤色の液体

水：生体を物質的に支える無色の液体

健康な状態ではこれら３要素が過不足なく、滞ることなく、身体をめぐっている

2）気血水の失調と病気

	漢方的病態	臨床症状
気	気虚（ききょ）	疲れやすい／だるい／寝汗
	気鬱（きうつ）	咽がつまる感じがする／息苦しい／抑うつ／不安感／不眠
	気逆（きぎゃく）	イライラする／のぼせる／顔面紅潮
血	血虚（けっきょ）	貧血／皮膚枯燥（カサカサ）
	瘀血（おけつ）	月経異常／月経関連症状／あざ／痔
水	水毒（すいどく）	口渇／尿量異常／発汗異常／浮腫／めまい／頭痛（雨の前日）

★気血水のいずれかが量の過不足や流れのうっ欝を生じると種々の臨床症状を呈する

2　瘀血（おけつ）

漢方からみた「血の巡りの悪さ」が根底にある病態の総称

1）瘀血とは

・ふだんはスムーズに流れている血が、何らかの原因で滞ってしまった状態

・停滞した血（瘀血）は血の役割を果たさずに、かえって有害なものとなる

・女性では月経の障害時に見られることが多い

2）瘀血と考えられる症状

◎女性、月経に関するもの

・月経異常（月経不順／無月経／過多月経／寡少月経／月経困難など）

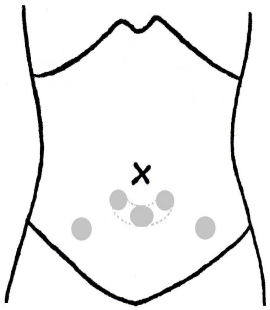
・不妊、流産癖、帯下など

・月経周期に一致した異常（月経前緊張症／にきびなど）

・下腹部膨満感（自覚症状）下腹部痛

・更年期障害

○血液、血管に関するもの
・出血傾向（下血／子宮出血／鼻出血／歯ぐき出血／皮下粘膜下出血など）
・皮膚粘膜のうっ血／暗紫色化
・毛細血管拡張（細絡）
・舌下静脈怒張
・痔疾
○血流に関するもの
・冷え（末梢血流障害）
・肩こり
・腰痛
○皮膚、粘膜に関するもの
・皮下出血（あざができやすい体質、打撲など）
・皮膚がくすんで浅黒い、さめ膚
・目のくま
・舌、口唇、歯肉などの紫～暗赤色化
◎腹証
・下腹部の抵抗と圧痛
・下腹部全体の腹壁が硬く膨隆気味（小腹鞭満）



瘀血の圧痛が出現しやすい部位

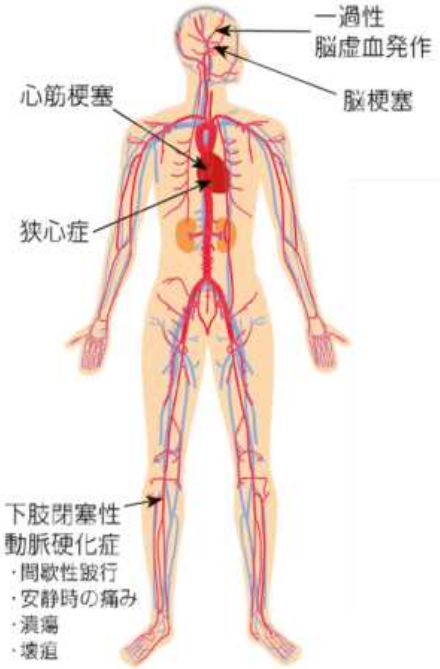
3）瘀血スコア

	男	女		男	女
眼輪部の色素沈着	10	10	臍傍圧痛抵抗　左	5	5
顔面の色素沈着	2	2	臍傍圧痛抵抗　右	10	10
皮膚の甲錯	2	5	臍傍圧痛抵抗　正中	5	5
口唇の暗赤化	2	2	回盲部圧痛・抵抗	5	2
歯肉の暗赤化	10	5	S状部圧痛・抵抗	5	5
舌の暗赤紫化	10	10	季肋部圧痛・抵抗	5	5
細絡	5	5			
皮下溢血	2	10	痔疾	10	5
手掌紅斑	2	5	月経障害		10

20点以下　非瘀血状態，　21点以上　瘀血状態，
40点以上　重症の瘀血状態
軽度なものには1/2を与える

寺澤捷年『症例から学ぶ和漢診療学』より引用

Ⅱ．西洋医学からみた「血の巡り」



1　血液の流れと役割

1）ヒトの血液の流れ

2）血液の主な役割

(1)酸素や栄養分を全身に運ぶ。

(2)老廃物、痛みの原因となる疲労物質や発痛物質などを回収して心臓に戻る。

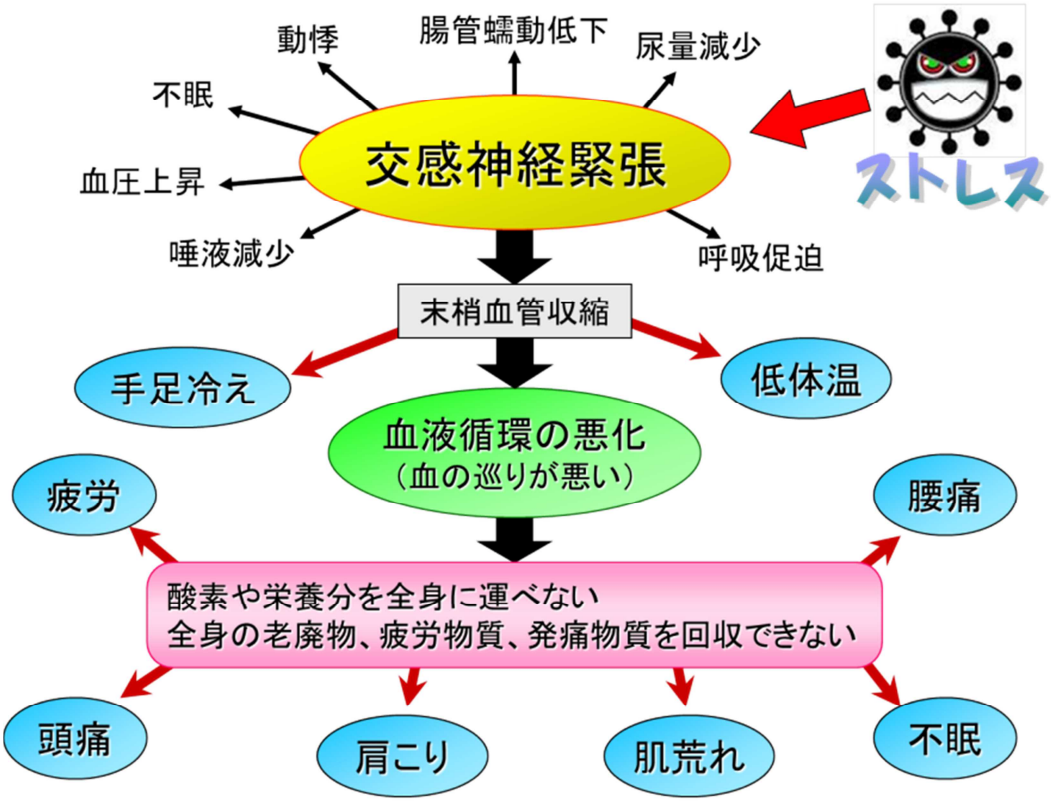
http://www.kanrou.net/kikaku/genba/no4-2.html

3）「血の巡り」の解釈

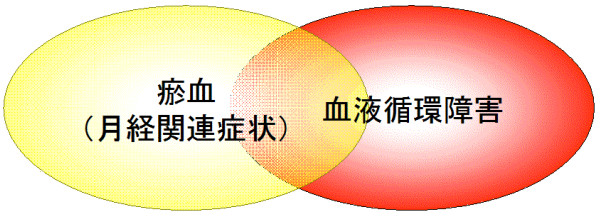
「血の巡り」＝「血液循環」＋「新陳代謝」

→ 人間が生命活動を営む上で重要な役割を果たす。

2　血の巡りが悪くなる原因と症状



Ⅲ．瘀血と血液循環障害



「血の巡り」の解釈
　漢方：瘀血（月経関連症状など）
　西洋医学：血液循環障害（血行障害）

★漢方と西洋医学では「血の巡り」に関し、コアとなる視点が違う
　→　「血の巡り」は女性だけでなく、男性にも大いに関連している

Ⅳ．交感神経の緊張を緩和する方法（副交感神経優位にする方法）

○ストレスを避ける
　可能な限り強いストレスは避ける！
○リラックスする
　音楽／アロマ／趣味／森林浴／旅行など
　　好みには個人差が大きい
　　（ハードロックが好きな人はハードロックを聞くとリラックス状態になる）
　　リラックスして副交感神経が活性化されると手掌の温度が上がる
○深呼吸する
　呼吸法／ヨーガ／太極拳など
○身体を温める
　入浴／湯たんぽ／腹巻き／温性食物摂取／漢方薬など

【緊張緩和のポイント】
　やっていて気持ちがよいことを続けること！

Ⅴ．血液循環を改善する薬物

1　西洋薬
・プロスタグランジン製剤
・ホルモン剤（甲状腺ホルモン／女性ホルモンなど）
・血小板凝集抑制薬（アスピリンなど）
・強心剤（ジギタリス製剤）　など
　これらは結果的に血液循環を改善するが使用する目的がそれぞれ異なる

2　漢方薬

1）生薬の薬性

薬性	作用	適応病態	主な生薬
熱	強く温める	陰証	附子、乾姜
温	やや温める	陰の傾向	当帰、人参、桂枝
平	中立	中間	甘草、大棗、葛根
涼	やや冷やす	陽の傾向	半夏、芍薬、柴胡
寒	強く冷やす	陽証	石膏、芒硝、大黄

★熱薬と温薬には、身体を温めて血液循環を改善する作用がある！

2）温める漢方薬、冷やす漢方薬

(1)温める漢方薬

①**当帰四逆加呉茱萸生姜湯**[38]（とうきしぎゃくかごしゅゆしょうきょうとう）

末梢循環を改善し、手足の冷えやしもやけなどを治す

②**大建中湯**[100]（だいけんちゅうとう）

腹部を温め、腸管を動かし、腸管に貯まったガスを取り除く

③**真武湯**[30]（しんぶとう）

腹部を温め、低下した新陳代謝を改善し、慢性的な下痢を止める

④**葛根湯**[1]（かっこんとう）

感冒初期に用いる処方であるが、解熱ではなく、身体を温める作用がある

(2)冷やす漢方薬

①**白虎加人参湯**[34]（びゃっこかにんじんとう）

石膏で身体の火照りと口渇を止める

②**黄連解毒湯**[15]（おうれんげどくとう）

酒に酔った時のような頭部の充血やのぼせと身体のかゆみを取り去る

Ⅵ．漢方治療の実際

1　駆瘀血剤（くおけつざい）：瘀血（おけつ）を改善する漢方薬の総称

1）瘀血に用いる３大処方

①**当帰芍薬散**[23]（とうきしゃくやくさん）

虚弱体質／手足の冷え／むくみ

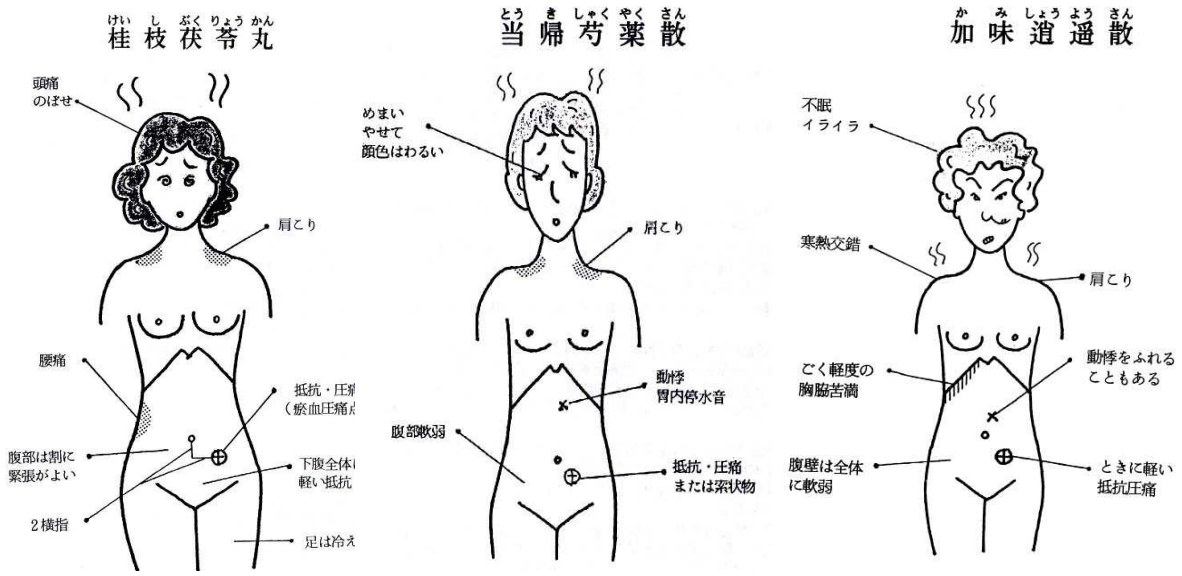
②**加味逍遥散**[24]（かみしょうようさん）

更年期症候群／ホットフラッシュ／自律神経失調症状（動悸や不眠など）

③**桂枝茯苓丸**[25]（けいしぶくりょうがん）

冷えのぼせ／下腹部圧痛（瘀血の腹部所見）

	桂枝茯苓丸	当帰芍薬散	加味逍遥散
イメージ	赤ら顔でがっしりした女性	色白で細身の美人	訴えの多い中年女性
体格	がっしりタイプ	華奢で弱々しい	やや華奢な感じ
年齢	さまざま	若年	中年（更年期）
顔色	赤い	蒼白い	一定しない
のぼせ	冷えのぼせ	ない	発作性のぼせ
冷え	冷えのぼせ	強い	あり
自律神経症状	多少ある	あまりない	多彩で移り変わる
下腹部圧痛	強い	あまりない	中間
胃腸	丈夫	比較的虚弱	
月経：周期	早い傾向	遅れる傾向	遅れる傾向
量	多い／血塊あり／色が濃い	少ない／色が薄い	
痛み	月経発来前から1～2日目	期間全体に鈍痛 月経終了近くに増悪	
その他		むくみ／めまい	不眠／イライラ



高山宏世『漢方常用處方解説』より引用

2）その他の処方

①**温経湯**[106]（うんけいとう）

口唇乾燥／手掌煩熱（ほてり）／下腹部の冷え（触れると冷たい）

②**当帰建中湯**[123]（とうきけんちゅうとう）

虚弱な体格／胃腸虚弱／月経時に下痢、便秘、腹痛をおこす／冷え性

③**当帰四逆加呉茱萸生姜湯**[38]（とうきしぎゃくかごしゅゆしょうきょうとう）

手足の強い冷え／しもやけ／冷えると腹痛をおこす（寒疝）

④**桃核承気湯**[61]（とうかくじょうきとう）

便秘／のぼせ／月経に一致した精神症状（興奮や抑鬱など）

⑤**抑肝散**[54]（よくかんさん）
攻撃的性格（いらいら・怒りっぽい）／顔面痙攣・チック／動悸／不眠
⑥**女神散**[67]（にょしんさん）
更年期症状（のぼせ・めまいが中心）／比較的がっしりした体格
⑦**芎帰膠艾湯**[77]（きゅうききょうがいとう）
虚弱な体格／月経が長引く／冷え症

2 冷え
1）末梢循環不全（瘀血）によるもの
→ 当帰（とうき）、川芎（せんきゅう）などを含む処方
①**当帰芍薬散**[23]（とうきしゃくやくさん）：既出
②**当帰四逆加呉茱萸生姜湯**[38]（とうきしぎゃくかごしゅゆしょうきょうとう）：既出
2）新陳代謝の低下によるもの
→ 附子（ぶし）を含む処方
①**八味地黄丸**[7]（はちみじおうがん）
腰痛／夜間頻尿／下半身の衰え／高齢者
②**真武湯**[30]（しんぶとう）
腹部の冷え／明け方の腹鳴と水様下痢（鶏鳴瀉）／ふらつき
3）胃腸虚弱に伴って出現するもの
→ 人参（にんじん）、乾姜（かんきょう）などを含む処方
①**大建中湯**[100]（だいけんちゅうとう）
ガスによる腹部膨満／腸管蠕動不穏／腹部手術後の腸閉塞
②**人参湯**[32]（にんじんとう）
食欲低下／胃もたれ／慢性下痢／薄い尿／薄い唾液がこみ上がる（喜唾）
4）頭痛に伴うもの
→ 呉茱萸（ごしゅゆ）を含む処方
①**呉茱萸湯**[31]（ごしゅゆとう）
嘔吐を伴う頭痛／片頭痛／手足の冷え