

旭川市医師会「研修会」(女性医師部会 主催) 報告

旭川市医師会女性医師部会

部会長 長谷部 千登美

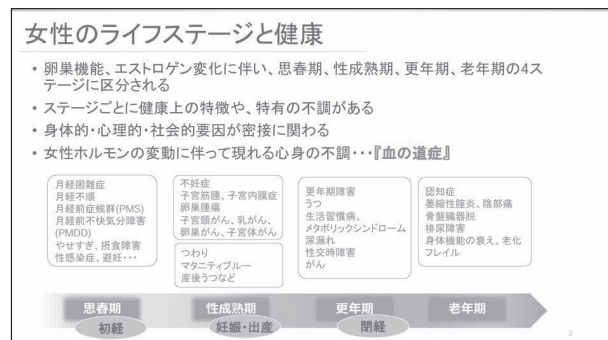
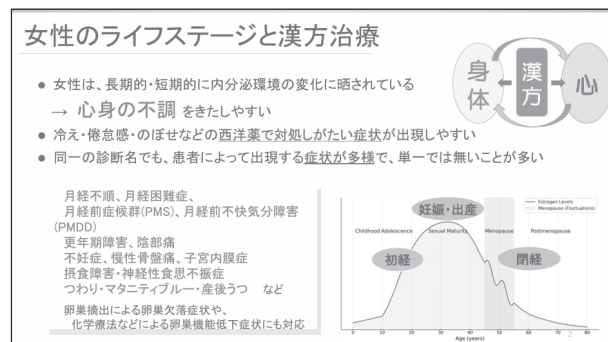
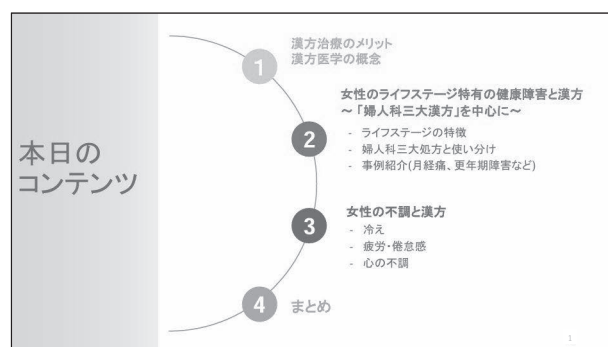
2025年1月30日に、旭川市医師会女性医師部会「研修会」が、アートホテル旭川で開催されました。今回は、コロナ禍以前と同様に旭川女性薬剤師会の会員の皆さんにもご案内を差し上げて、医師22名、薬剤師5名、その他医療従事者1名と、多くの方にお集まりいただきました。今回のテーマは漢方診療ということで、札幌医科大学医療人育成センターに所属され、産婦人科専門医・漢方専門医でおられる磯山響子先生から、「女性の不調と漢方～ライフステージに応じた漢方の使い分け～」というタイトルでご講演をいただきました。以下に、先生が使われたスライドの抜粋とご講演の概要を紹介します。

一般的な漢方医学の概念やメリット、診察法などに関するご説明の後、女性のライフステージ、すなわち思春期・性成熟期・更年期・老年期それぞれのステージの特徴と頻度の高い症状のご説明がありました(スライド2, 3)。

そして、婦人科において月経関連症状や更年期症状など女性特有の不調に対して頻用される3種類の漢方薬(当帰芍薬散・加味逍遙散・桂枝茯苓丸)をご紹介いただき、その特徴や使い分けに関して、具体的な症例の紹介を交えてお話しいただきました(スライド4-6)。これらの症状は多様で個人差が大きいので、患者の訴え・困っていることによく耳を傾けて、症状緩和をはかることが重要とお話でした。

その後、女性の不調としてよく訴えられる冷え、疲労・倦怠感、心の不調それぞれに対して、漢方医学における考え方やアプローチの方法をご解説いただきました。冷えのタイプは4種類に分類され、型に合わせた漢方薬の選択が重要であるとのことでした(スライド7-12)。疲労・倦怠感に対しては補剤である補中益気湯・十全大補湯・人参養栄湯の使い分けが重要とお話でした(スライド13, 14)。不眠・不安などの心的症状に対しては具体的な症状によって薬剤を選択する方法をご紹介いただきました(スライド15)。

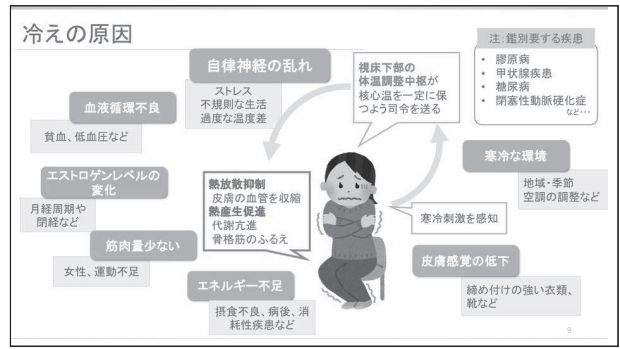
そして最後に、治療効果判定の考え方や注意すべき副作用(スライド16)に関するお話いただき、スライド17のと通りのTake home messageをいただきました。『患者ひとりひとりに寄り添う漢方治療』ということが、全体を通して強調されていたと思われます。先生の漢方医療に関する大変豊富な知識・経験をご紹介いただいたわかりやすいご講演で、明日からの診療に大きなヒントを頂けたと感じております。



婦人科3大処方の構成生薬

桂枝茯苓丸		当帰芍薬散			
桃仁	茯苓	沢瀉	川芎		
桂皮	芍薬	蒼朮	当帰		
	牡丹皮	柴胡	山梔子	薄荷	
		甘草	生薑		
					加味逍遙散

赤：補血：血を補う
紫：瘀血散：うっ血を正し巡らせる
青：利水：水の分布を調整
緑：理気・降気：気を巡らせる



		当帰芍薬散	加味逍遙散	桂枝茯苓丸
血	当帰	補血	補血	補血
	芍薬			
	川芎			
	牡丹皮		驅瘀血	驅瘀血
水	桃仁			
	茯苓	利水	利水	利水
	蒼朮			
	沢瀉			
氣	桂皮			降氣
	柴胡			
	山梔子		理氣	
	薄荷			
	甘草			
	生姜			

冷えて困っている患者はどこにいる？

- 「冷え」を主訴に来院する患者は殆どいない
- 月経痛、月経不順、PMS、不妊、更年期障害など
- 術後の冷え、化学療法中の冷え・・・
- 「痛み」のある患者に潜む冷え

問診、会話の中で自ら聞き出す
症状の増悪・寛解に「冷え」が関連するか？
→「冷え」の情報が、処方選択の一助に

生理痛で困っています。月経前の頭痛やむくみも気になります

温めると和らぐなどありますか？

確かに冬は寒いけどどうでしょう・・・

そうですね、生理の時はまでもお腹にカイロ貼っています！

当帰芍薬散	・ 利水し、温め、血を補う ・ 冷え、むくみ、貧血気味のひとに	
加味逍遙散	弱い腹力・胃部攣水音、舌：淡紅、歯痕など が中心のPMS/更年期障害 を伴う月経異常	
桂枝茯苓丸	・ 守備範囲が広いため、婦人科系で迷ったらこれ！ ・ 精神的に不安定で、訴える症状が多く、変化する（不定愁訴） ・ 中等度～弱い腹力、軽い胸脇苦満、舌苔：舌縁が紅い ・ 冷えのほせ、不安・不眠など多めの愁訴 中心のPMS/更年期障害 を伴う月経異常	

冷への分類③ 漢方医学的な病態

全身型	四肢末端型	上熱下寒型	体感異常型
代謝機能低下 熱産生不足  気虚	血液循環不良  血虚 水滞	熱の分布異常 血流うっ滞 自律神経障害  気逆 瘀血	交感神経の過緊張  気逆 気滞

多くの女性が不調・症状を抱えている

●一般女性のアンケートで「ある」との回答が多かった8つの不調・症状(割合は％)

不調・症状	割合(％)	不調・症状	割合(％)	不調・症状	割合(％)	不調・症状	割合(％)
肩こり・首の痛み	71.9	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9
腰痛	69.0	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9
頭痛	68.8	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9
手足のしびれ	68.8	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9
めまい	68.8	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9
手足の冷え	68.8	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9
肩こり・首の痛み	71.9	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9
腰痛	69.0	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9
頭痛	68.8	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9
手足のしびれ	68.8	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9
めまい	68.8	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9
手足の冷え	68.8	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9	肩甲骨の痛み	64.9

冷えのタイプごとの代表的処方			
全身型 全身冷える 補中益気湯、十全大補湯、 人參養栄湯、 人參湯、大建中湯、 呉茱萸湯、八味地黄丸...	四肢末端型 手足が冷える 当帰芍薬散、 当帰四逆加呉茱萸生薑湯、 四物湯、温経湯、五積散	上熱下寒型 上半身は熱いが下半身が冷える 桂枝茯苓丸、桃核承気湯 加味逍遙散、温経湯、 五積散	体感異常型 ストレスによって冷えを感じる 加味逍遙散、 抑肝散(加陳皮半夏) 柴胡桂枝乾姜湯...

女性の半数が冷えを感じている

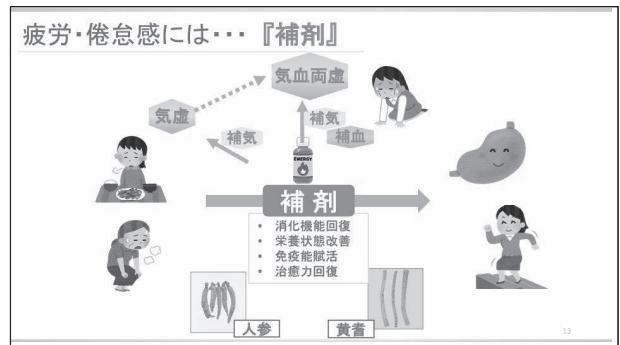
冷え症とは：「普通の人が苦痛を感じない程度の温度環境下で、身体の一部あるいは全身に異常な冷感を自覚」(柴原)

図3 冷感を感じる不満TOP10(複数回答)

	全例(n=1,000)	30代(n=260)	30代(n=260)	40代(n=260)	50代(n=260)				
1位 寝る冷え	65.0	寝る冷え	69.9	寝る冷え	64.4	寝る冷え	69.0		
2位 冷え	48.6	足先の冷え	59.6	PMS	53.6	冷え	45.4	冷え	43.2
3位 イライラ感	46.4	生理痛	56.8	イライラ感	53.8	イライラ感	44.0	生理痛	43.2
4位 足先はびんびん痺る等 ¹⁾	41.5	冷え	55.6	冷え	49.6	PMS	42.0	頭痛	39.2
5位 腰痛	40.9	PMS	51.6	生理痛	48.4	寝つけない	42.4	イライラ感	37.2
6位 頭痛	40.0	イライラ感	50.0	腰痛	47.2	頭痛	41.6	不眠症	37.2
7位 PMS ²⁾	39.1	腰痛	49.8	足先の冷え	45.6	腰痛	40.8	不眠症 ³⁾	37.2
8位 腹痛	37.9	不眠症	41.6	不眠症	39.6	生理痛	34.4	寝つけない	34.4
9位 寝つけない(足が暖かい布団が寒い程度)	37.9	むくみ	39.2	腰痛	39.2	腰痛	34.4	頭痛	29.2
10位 生理痛・生理不順・生理痛の程度	37.6	寝つけない	38.4	腰痛	38.0	足先の冷え	34.4	足先の冷え	27.2

※ PMS：生理前症状による不快感。生理前イライラ・腹痛・腰痛、頭痛など。 ※2 不眠症：睡眠の質が低下し寝つきが悪い、途中で目が覚める、起床後なかなか起きられないなど。

※ 東洋医学的に「冷え」は治療の対象 「冷え」の症状に対応できるのは東洋医学のみ



『補剤』の使い分け

	補中益気湯	十全大補湯	人參養榮湯
使用目標	気虚	気虚 + 血虚	気虚 + 血虚 + 呼吸器・精神症状
体力	軽度あるいは 一時的な体力消耗状態	慢性的に消耗	慢性的に消耗
食欲	食欲低下	食欲不振 (食べても太れない)	食欲低下 栄養状態不良
冷え	なし～軽度	あり	あり
疲労・食欲低下 + こんな状態に	脱力感、手足が重い 微熱、盗汗 食後の眠気 夏やせ 内臓下垂、陰萎	手足の冷え、貧血、盗汗 皮膚粘膜の乾燥 病後・術後の体力低下 産後の衰弱	手足の冷え、貧血、盗汗 皮膚粘膜の乾燥 呼吸器症状(乾性咳嗽) 無気力、認知症



不眠・不安に使用する漢方薬

「疲れているはずなのに眠れない」	→	酸棗仁湯
「困りごとや心配事があり疲れを感じる、 眠れない、寝ても疲れがとれない」	→	帰脾湯
	→	加味帰脾湯
「神経が高ぶっていて、眠れない 怒りをコントロールできない」	→	抑肝散(加陳皮半夏)
「些細なことが気になり、胸苦しい いろいろ考えてしまい眠れない。よく夢を見る」	→	柴胡加竜骨牡蛎湯
	→	桂枝加竜骨牡蛎湯
「気持ちさが塞ぐ、喉の詰まった感じ」	→	半夏厚朴湯

15

漢方の副作用・併用注意

引用：専門医のための漢方部会テキスト
(編集：日本東洋医学学会研究委員会)

生薬	主要活性成分	作用	主な副作用症状	
麻黄	エフェドリン	交感神経興奮	不眠、動悸、頻脈など	循環器系疾患患者、高齢者への投与注意
甘草	グリチルリチン酸	K排泄促進 Na吸収促進	低カリウム血症症状 浮腫、脱力感、不整脈など	1日量2.5gを超えると生じやすい 多剤併用、利尿薬、インスリンとの併用注意
附子	アコニチン酸	神経毒	動悸、のぼせ、しびれ	高齢者では起こりやすい
大黄	センノシド アントラキノン酸	瀉下剤	下痢、腹痛	虚証の便秘で注意 母乳移行で乳児下痢
芒硝	硫酸ナトリウム	塩類下剤	下痢、浮腫	過剰投与注意

- ・黄芩で肝機能障害
- ・山梔子(加味逍遥散、加味帰脾湯など)の長期使用で腸間膜静脈硬化症
- ・麻黄、地黄、当帰、川芎、石膏で上部消化管障害 一分服、食後に服用するなど
- ・妊婦に対しては、牡丹皮・桃仁などを含む『駆瘀血剤』の使用を控える

16

Take Home Message

- 漢方薬は、『心身一如』のアプローチで、女性のライフステージ特有の不調に柔軟に対応し、QOLを向上させる
- 『女性三大漢方』の使い分けには、症状や体質、「気・血・水」の病態を考慮する
- 女性にとって“身近な不調”である『冷え』、『疲労感』、『心の不調』に漢方を取り入れてみる
- 患者ひとりひとりに寄り添う漢方治療が、医師の皆様と患者さん双方の満足度を高める一助になれば幸いです。

17