

男女の更年期に漢方の力を！！！！

～人生の黄金期を健やかに過ごす～

東海大学医学部 客員教授
新井 信

【講師略歴】

東京女子医科大学付属東洋医学研究所 医局長を経て

2017年4月 東海大学医学部 教授 2024年4月 東海大学医学部 客員教授 聖マリアンナ医科大学 客員教授

昭和33年 埼玉県 秩父市生まれ 昭和56年 東北大学薬学部 卒 昭和63年 新潟大学医学部 卒

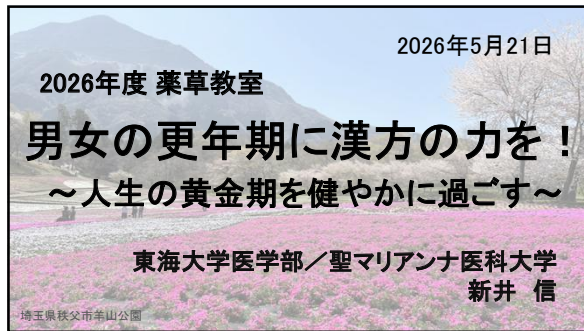
医師、薬剤師、医学博士、総合内科専門医、漢方専門医・指導医、医学教育専門家

東京薬科大学客員教授、横浜市立大学非常勤講師、東北大学薬学部非常勤講師、

昭和薬科大学非常勤講師、防衛医科大学校非常勤講師

和漢医薬学会代議員、日本医学教育学会代議員、日本漢方医学教育協議会

日本東洋医学会、日本内科学会、日本消化器病学会



1

東京生薬協会「薬草教室」
 利益相反(COI) 開示
 演者名：新井 信

講演内容に関連し、演者ならびに演者の配偶者・一親等の親族・生計を共にする者に、開示すべき利益相反(COI)関係にある企業などとして

- ① 報酬：なし
- ② 株保有・利益：なし
- ③ 特許使用料：なし
- ④ 講演料等：(株)ツムラ
- ⑤ 原稿料：なし
- ⑥ 受託研究・共同研究費：なし
- ⑦ 奨学金等：なし
- ⑧ 寄附講座所属：なし
- ⑨ 旅費、贈答品などの受領：なし

2

更年期とは

➤ 閉経をはさんでその前後トータル10年の期間
 (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)

➤ 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

3

更年期に多い症状
 (45～60歳)

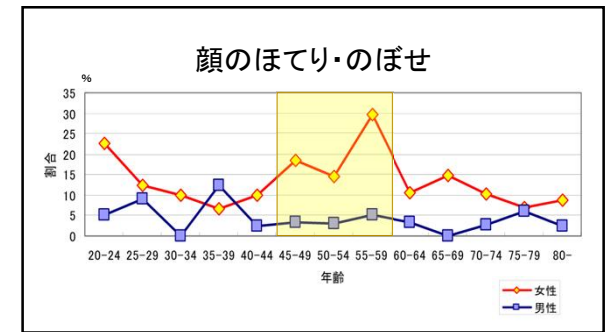
長野県旧長谷村における
 フィールドワークより

4

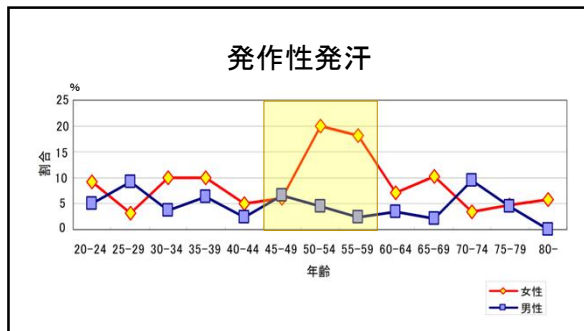
長野県旧長谷村の概要 (平成15年4月)

人口 2,242人
 男 1,057人
 女 1,185人
 世帯数 691世帯
 海拔 760m～3,047m
 面積 320.81km²
 適住地 41.19km²
 (総面積の12.8%)

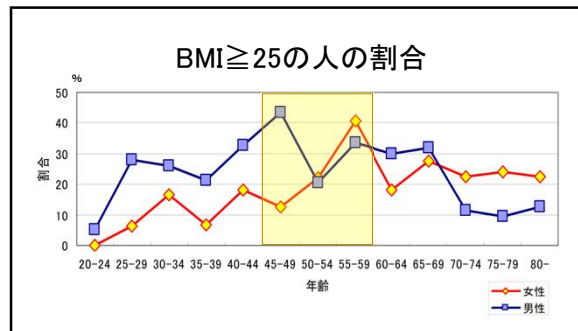
5



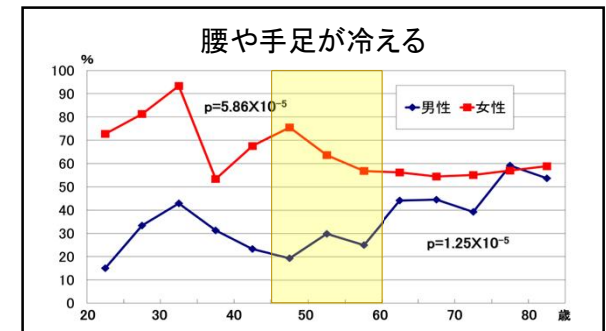
6



7



8



9

「男女の更年期に漢方の力を！～人生の黄金期を健やかに過ごす～」

漢方における更年期のとらえ方

腎虚と瘀血

10

五臓の異常と臨床症状

	肝	心	脾	肺	腎
よくみられる症候	神経過敏	睡眠障害	食欲異常	呼吸器症状	老化現象
	筋肉痙攣	焦燥感・興奮	下痢・腹満	鼻汁	夜間頻尿
	目の異常	動悸・息切れ	四肢のだるさ	発汗異常	集中力低下
	怒り・いらいら	過剰な喜び	考え込み	憂鬱・悲しみ	驚き・恐れ

11

「腎」の概念と機能失調

「腎」とは

- 五臓(肝・心・脾・肺・腎)の一つ。
- 腎の失調(機能低下)した状態を「腎虚」という。
- 腎虚の代表的漢方薬が八味地黄丸である。

「腎」の機能とその失調(腎虚)で生じる症状

- 成長、発育、生殖能を司る → 性欲低下、不妊
- 骨、歯牙の形成、維持 → 骨の退行性変化、腰痛、歯牙脱落
- 泌尿器、水分代謝の調節 → 浮腫、夜間頻尿、目や皮膚の乾燥
- 呼吸能の維持 → 息切れ
- 思考力、判断力、集中力の維持 → 健忘、根気低下、恐れ、驚き

12

女性の成長サイクル

『黄帝内経』素問・上古天真論

(7歳)七歳腎気盛、齒更、髮長。
 (14歳)二七而天葵至、任脈通、太衝脈盛、月事以時下。故有子。
 (21歳)三七腎気平均。故真牙生而長極。
 (28歳)四七筋骨堅、髮長極、身体盛壯。
 (35歳)五七陽明脈衰、面始焦、髮墮。
 (42歳)六七三陽脈衰於上、面皆焦、髮始白。
 (49歳)七七任脈虛、太衝脈衰少、天葵竭、地道不通、故形壞而無子也。

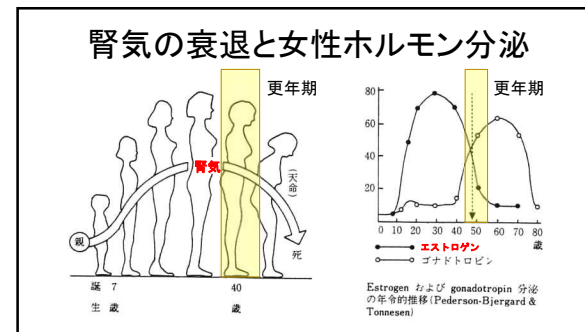
13

男性の成長サイクル

『黄帝内経』素問・上古天真論

(8歳)八歳腎気実、髮長、齒更。
 (16歳)二八腎気盛、天葵至、精氣溢瀉、陰陽和。故有子。
 (24歳)三八腎気平均。筋骨勁強。故真牙生而長極。
 (32歳)四八筋骨隆盛、肌肉滿壯。
 (40歳)五八腎気衰、髮墮齒槁。
 (48歳)六八陽気竭於上、面焦、髮鬢頽白。
 (56歳)七八肝気衰、筋不能動。天葵竭、精少、腎臟衰、形体皆極。
 (64歳)八八則齒髮去。腎者主水、受五藏六府之精而藏之。故五藏盛乃能寫。今五藏皆衰、筋骨解墮、天葵盡矣。故髮鬢白、身体重、行步不正而無子耳。

14



15

女性特有のイベント

瘀血

初潮、月経、妊娠、出産、授乳、更年期、閉経

16

香月牛山

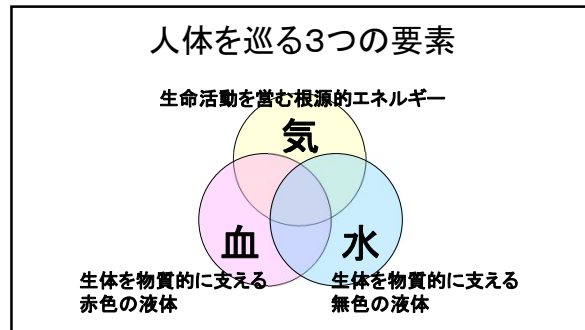
(一六五六～一七四〇)

17

牛山先生活套 (卷之下)

婦人ノ病、外感内傷共ニ男子ノ病ニ不異。只、月経アルヲ以テ、其品、種々ニ別アリ。婦人ノ病ヲ治セハ、先ツ月経ノ事ヲ能ク問テ、治ヲ施スベキ也。

18



19

気血水 ～人体を巡る3つの要素～

	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
	気滞 (きたい)	咽がつまる感じがする/息苦しい/抑うつ/不安感/不眠
	気逆 (きぎやく)	イライラする/のぼせる/顔面紅潮
血	瘀血 (おけつ)	月経異常/月経関連症状/あざ/痔
	血虚 (けつきょ)	貧血/栄養状態不良/皮膚乾燥(カサカサ)
水	水滞 (すいざい)	口渇/尿量異常/発汗異常/浮腫/めまい/頭痛(雨の前日)

20

血の失調とその治療

漢方用語	漢方的病態	臨床症状	代表的処方
瘀血	血の流れが滞った病態	月経異常(月経痛・月経不順) 月経に一致して増悪する症状 下腹部の圧痛・抵抗・膨満 紫斑、出血傾向 皮膚粘膜の蒼血・暗紫色化	(基本処方) 桂枝茯苓丸 (便秘) 桃核承気湯
血虚	血が量的に不足した病態	貧血、貧血様症状(めまい等) 栄養状態悪化 皮膚乾燥、色素沈着 易疲労、集中力低下 (臨床では気虚血虚を呈する)	(血虚・水滞) 当帰芍薬散 (気虚血虚) 十全大補湯

★「瘀血」と「血虚」は臨床では混在して明確に区別できないこともある。

21

女性に多い「瘀血」とは

瘀血とは

- ふだんはスムーズに流れてる血が、何らかの原因で滞ってしまった状態である。
- 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。

22

瘀血と考えられる症状①

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(月経前症候群、にきびなど)
- 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

23

瘀血と考えられる症状②

血流に関するもの

- 冷え(末梢血流障害)
- 肩こりや腰痛

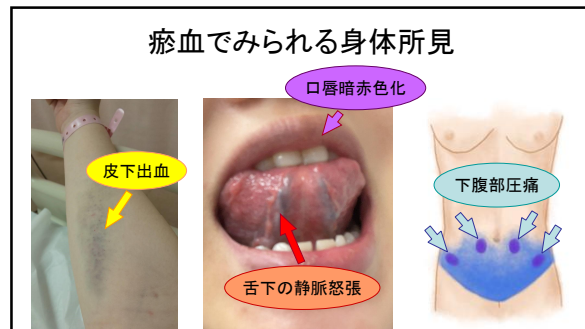
皮膚、粘膜に関するもの

- 皮下出血(あざがでやすい体質、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

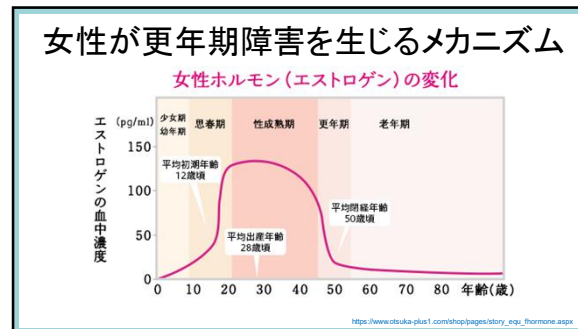
腹診所見

- 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)

24



25



26

卵巣機能の衰え(更年期)

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

27

「男女の更年期に漢方の力を！ ～人生の黄金期を健やかに過ごす～」

更年期に生じる諸症状

—女性の更年期症候群—
訴えが非常に多岐にわたるのが特徴！

身体症状

- ・発作性灼熱感 ・発作性発汗 ・発作性動悸 ・倦怠感
- ・手足の冷え ・耳鳴り ・肩こり ・頭痛 ・腰痛 ・頻尿
- ・膣や尿道のヒリヒリ感 ・性交痛など

精神症状

- ・イライラ ・気分の落ち込み ・気力低下 ・不眠
- ・抑うつ気分など

28

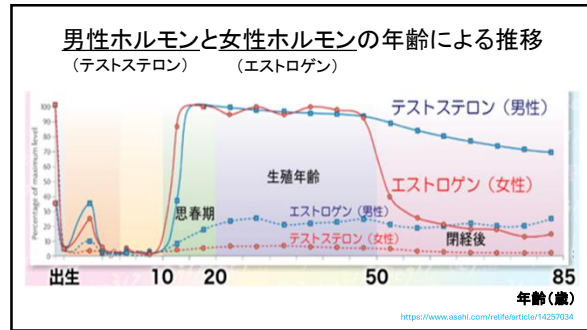
女性の更年期症候群に対する治療

- 薬物療法**
 - ・**ホルモン補充療法(HRT)** ホットフラッシュなどの血管運動症状に特に高い効果を発揮
 → **卵巣がん発症のリスクに注意**
 - ・**漢方薬** イライラ、冷え、全身の倦怠感など、多彩な精神症状(不定愁訴)に対して広く応用
 気分の落ち込み、不安、不眠などが強い場合、抗うつ薬や抗不安薬、睡眠薬を検討
 - ・**向精神薬**
- 非薬物療法(心理・生活)**
 - ・**心理療法** カウンセリングや認知行動療法を行い、更年期特有の心理的ストレスや不安を整理
 - ・**生活習慣の改善**
 食事: バランスの取れた栄養摂取(大豆イソフラボンなど)
 運動: 有酸素運動やストレッチによる自律神経の安定
 休息: 睡眠環境の整備やリラクゼーション
- その他(サプリメント等)**
 - ・**エクオール含有食品** エストロゲンに似た働きをする成分を摂取し、軽度の症状緩和を期待
 - ・**プラセンタ療法** 医療用プラセンタ(メルスモン等)の注射が、保険適用治療として認可

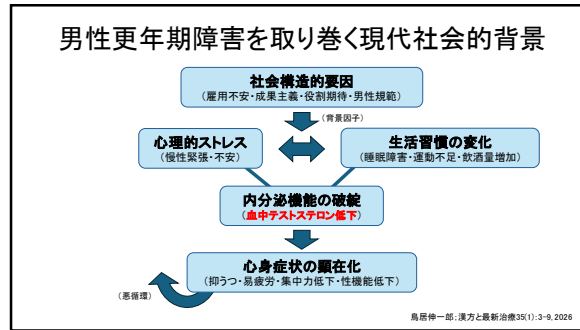
29

男性にも更年期があるのか!?

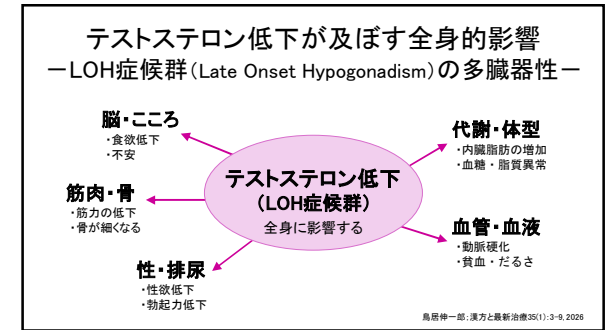
30



31



32



33

LOH症候群(男性更年期障害)の主な症状

(Late Onset Hypogonadism; 加齢男性性腺機能低下症候群)

身体症状

疲れやすい、倦怠感、不眠、多汗・ほてり、筋肉痛、関節痛など

精神症状

やる気の低下、イライラ、抑うつ、集中力の低下、不安感など

性機能症状

性欲の低下、ED(勃起不全)、朝立ちの減少など

40代以降、どの年代でも起こる可能性があり、症状が長く続く

34

LOH症候群の診断と治療

診断

- ✓フリーテストステロン値
- ✓AMSスコア

治療

- ✓ホルモン補充療法(テストステロン)
 - ➡ **前立腺がん発症のリスクに注意!**
- ✓漢方治療 ➡ 補中益気湯・八味地黄丸など
- ✓生活習慣改善

35

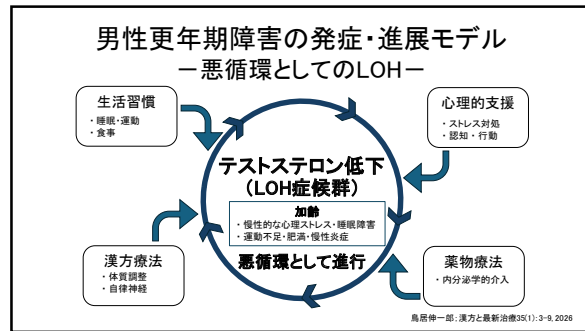
AMSスコア(Aging Male's Symptoms score)

【精神的症状】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体力の低下を感じる(全般的な能力の低下) 2. やる気が出ない(活動性の低下) 3. 神経質になった(イライラ、些細なことが気になる) 4. 不安感がある(パニック状態になることもある) 5. 気分の落ち込み(悲しい、涙もろい、意欲がわかない) 	【配点】
【身体的症状】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 関節や筋肉の痛み(腰痛、関節痛など) 2. ひどい発汗(突然のほてり、ホットフラッシュ) 3. 睡眠の悩み(寝つきが悪い、熟睡できない、早く目が覚める) 4. よく眠くなる(日中にひどく疲れを感じる) 5. 疲れやすい(活動を始めるのにエネルギーが要る) 6. 筋力の低下(以前に比べて力がなくなった) 7. 髪の色や伸びが遅くなった(または体毛が薄くなった) 	【合計点(0-55点満点)】
【性機能症状】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性欲の低下(性欲がわかない、性交が楽しくない) 2. 朝立ちの回数の減少 3. 勃起力の低下 4. 射精時の快感の低下 5. 精液量の減少 	

27歳以下:健康
27-35歳:軽度の症状、生活習慣の改善や漢方薬などが検討される段階
37-49歳:中等度の症状、専門医(泌尿器科)への相談が推奨されるレベル。
50歳以上:重度の症状、積極的な治療(ホルモン補充療法など)が必要と可能性が高い。

36

「男女の更年期に漢方の力を！～人生の黄金期を健やかに過ごす～」



37

女性と男性の更年期の比較

項目	女性の更年期(メノポーズ)	男性の更年期(LOH症候群)
主な原因	エストロゲン(卵胞ホルモン)の急激な減少	テストステロン(男性ホルモン)の緩やかな減少
発症時期	閉経前後の約10年間(一般的に45～55歳頃)	40代以降、いつでも起こりうる(個人差が大きい)
期間	閉経後、体が慣れてくると症状は収まる	終わりが不明確で、高齢になっても続くことがある
主な身体症状	ホットフラッシュ(のぼせ・発汗)、動悸、めまい	筋力低下、内臓脂肪の増加、疲労感、頻尿
主な精神症状	イライラ、不安感、情緒不安定	意欲の低下、集中力の欠如、不眠、うつ状態
特有の症状	生理不順、閉経、生殖器の萎縮	性機能の低下(勃起不全/ED、性欲減退)
主な治療法	ホルモン補充療法(HRT)、漢方薬	男性ホルモン補充療法(ART)、漢方薬

38



39

更年期女性にとにかく使ってみるとよい 加味逍遙散

血管運動症状

- ▶ 発作性灼熱感
- ▶ 発作性発汗
- ▶ 発作性動悸

精神症状

- ▶ イライラ
- ▶ 気分の落ち込み
- ▶ 不眠
- ▶ 抑うつ気分

加味逍遙散

40

かみしょうようさん 加味逍遙散

24

当帰、芍薬、朮、茯苓、柴胡、牡丹皮、山椒子、甘草、生姜、薄荷

訴えが多い更年期女性
不安、不眠、めまい、イライラ、頭痛

ホットフラッシュ

肩こり

発作性動悸
発作性発汗

胸膈苦満

腰膝動悸

便秘傾向

腹痛圧痛

微怠感

瘀血+精神神経症状

「逍遙」とは、症状があらゆる場所に移動するの意

処方のポイント

- ◎更年期女性
- ◎多愁訴・不定愁訴
- ◎ホットフラッシュ

▶ 50歳前後の女性の様々な訴えにまず使ってみるとよい処方
▶ 客観的所見に比べて愁訴が多彩で大き

41

加味逍遙散の現代医学的応用

- ▶ 婦人科疾患
更年期症候群、月経前症候群、月経困難症、月経不順、不妊症、異常帯下など
- ▶ 精神神経疾患
神経失調症、神経症、抑うつ状態、過換気症候群など
- ▶ 皮膚疾患
湿疹、肝斑、吹き出もの、脱毛症など
- ▶ 消化器疾患
常習便秘、過敏性腸症候群、慢性肝疾患など

・どのような病名であっても、適応があれば積極的に使ってみよう。
・性周期に一致して増悪する症状には瘀血が関連していることが多い。
・女性に用いることが多いが、慢性疾患やステロイド使用時など、男性にも使用する機会がある。

42

加味逍遙散の血管年齢と 月経前症候群の症状に関する臨床研究

▶ 対象: 月経前症候群(PMS)患者45名
▶ 投与: 加味逍遙散エキスを3ヶ月
▶ 評価: 投与前後でのphotoplethysmogramによる血管年齢、自己記入式問診票(自覚症状評価)

	服用前	服用1ヶ月後	服用3ヶ月後
血管年齢-実年齢(年)	11.3±6.4	6.6±6.7	6.1±6.0
自己記入式問診票(20点満点)	13.4±3.3	10.7±3.9	8.2±4.6

瘀血を改善しつつPMSの症状を改善する！

Y. Kimura, et al. J Obstet Gynaecol Res. 2007;33(3):325-32.

43

更年期症状に関する加味逍遙散とHRTとの比較研究

▶ **更年期症状改善効果**を評価項目として行われた比較試験において、HRTと漢方療法(加味逍遙散、当帰芍薬散、桂枝茯苓丸)はほぼ同等であった。

- 樋口毅, 飯野香理, 作木田礼子, 他. 更年期障害の諸症状に対する加味逍遙散、ホルモン補充療法の効果比較-無作為対付研究の結果より-. 日本女性医学学会雑誌 2012;20(2):305-12.

▶ **更年期症状改善効果**を評価項目として行われた比較試験において、HRT(ほてりや発汗に有効)と加味逍遙散(めまいに有効)では改善する症状に差が認められた。

- 高松深. 更年期障害に対する漢方療法の有用性の検討-三大漢方婦人薬の無作為対付による効果の比較-. 産婦人科漢方研究のあゆみ 2006;23:35-42.

44

更年期症候群にみられるホットフラッシュ

48歳、女性、主婦

[主訴] ホットフラッシュ

[現病歴] 46歳で閉経して以降、ホットフラッシュが起こるようになり、半年前からは1日5～6回に増えた。最近では少しのことですぐにイライラし、たまに胸部圧迫感やのどの異物感も自覚する。両親の介護を行っていて、ストレスを感じる。内痔核あり。足首の冷えあり。

[現症] 身長165cm、体重72kg。

[経過] ホットフラッシュ、イライラ感、腹診での臍傍圧痛などを目標に、**加味逍遙散**を処方した。すると4週間後、イライラ感が落ち着いてきて、頭がクリアになってきた。上半身のモヤモヤした感じもだいぶ改善した。

45


「男女の更年期に漢方の力を！～人生の黄金期を健やかに過ごす～」

とりとめのない症状を訴える更年期女性
52歳、女性、主婦

【主訴】 ほてり、発汗、頭重感、肩こり、動悸
【現病歴】 半年前から月経が来ない。その頃から上半身のほてりや発汗、頭重感、肩こりが出現するようになった。1か月前からは動悸も出現するようになり、近医内科を受診したが異常は指摘されなかった。
【診断】 更年期症候群
【経過】 加味逍遙散を処方。1か月後、ほてりや発汗は軽くなった。2か月後には頭重感、肩こり、動悸も気にならなくなってきた。

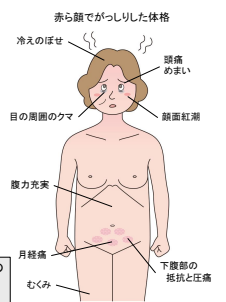
46

加味逍遙散と鑑別が必要な婦人科3大処方



47

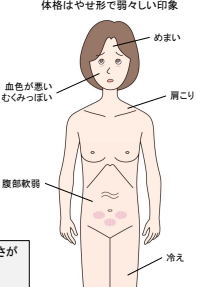
25 けいしふくりょうがん 桂枝茯苓丸
 桂皮、茯苓、牡丹皮、桃仁、芍薬
 瘀血の代表的漢方薬
処方のポイント
 ● 体力は比較的好い
 ● のぼせ(冷えのぼせ)
 ● にきび
 ● 瘀血症状が強い
 下腹部の抵抗圧痛、過多月経、凝血塊など



➢ 体格が頑丈で、冷えのぼせが強く、下腹部の抵抗や圧痛などの瘀血徴候が明らかである。
 ➢ 体質が比較的虚弱でも、瘀血が明らかであれば適応がある。

48

23 とうきしやくやくさん 当帰芍薬散
 当帰、川芎、芍薬、茯苓、朮、沢瀉
 瘀血+血虚+水滯
処方のポイント
 ● 虚弱な若年女性
 ● 冷え
 ● 水滯
 むくみ、めまい、雨の前日の頭痛など



➢ イライラや不眠などの精神症状よりも、血色の悪さや元気のなさが前面に出る、むくみなど水滯の傾向があるなどの特徴がある。
 ➢ 瘀血徴候はあまり目立たないこともある。

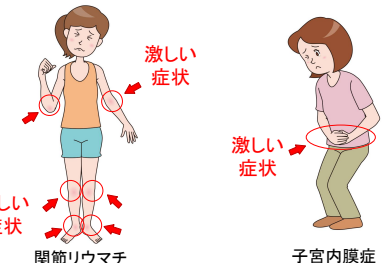
49

婦人科3大漢方処方の使い分けのポイント

	桂枝茯苓丸	当帰芍薬散	加味逍遙散
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
胃痛	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	月経終了直ぐに増悪
その他		むくみ/めまい	不眠/イライラ

50

体質が虚弱でも症状が強ければ「実証」

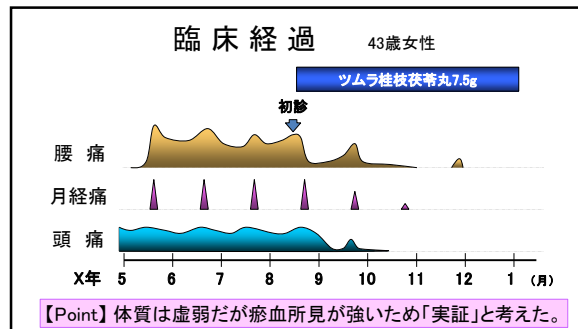


51

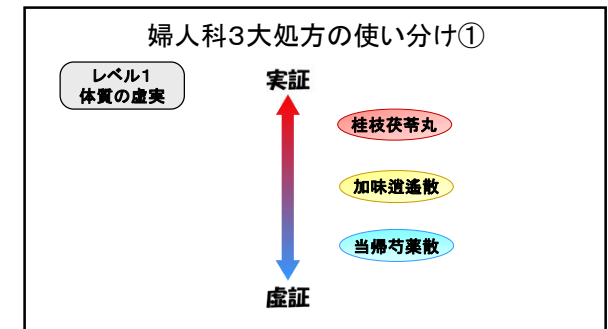
月経前に増悪する腰痛

【症例】 43歳、女性、主婦
【主訴】 腰痛、月経痛
【現病歴】 生来の虚弱体質。約1年前から腰背部に鈍痛が出現。腰痛は特に月経前に悪化する。近医で軽度の腰椎椎間板ヘルニアと診断され、赤外線治療と生活改善で痛みは半減したが、それ以上の改善がない。また、10年ほど前より月経痛が強まり、経血量も多く、血塊を下す。月経前には腰痛に加えて、頭痛も強まり、横になっていることが多い。
【現症】 身長160cm、体重47kg。血圧106/66mmHg。下腹部には瘀血圧痛が強い。

52



53



54

「男女の更年期に漢方の力を！～人生の黄金期を健やかに過ごす～」

婦人科3大処方の使い分け②

レベル2
方意と虚実

実証 ↑
虚証 ↓

桂枝茯苓丸
加味逍遙散
当帰芍薬散

55

婦人科3大処方の使い分け③

レベル3
強い闘病反応

体質は虚弱でも…
闘病反応の強さ(実証)

強い闘病反応
桂枝茯苓丸

子宮内膜症
子宮筋腫

56

イライラに用いる漢方薬

親しい人への怒り、更年期症候群 → 加味逍遙散

のぼせ、頭痛、めまい → 女神散

抑圧された怒り(他人や身内を問わない)、
認知症患者の怒り、眼瞼痙攣、チック → 抑肝散

常に顔が赤く高圧的、血圧が高い → 黄連解毒湯

交感神経緊張状態
(多忙・責任的立場・休む暇がない・目がさえて
眠れない) → 柴胡加竜骨牡蛎湯

57

67
によしんさん
女神散

当帰、川芎、朮、香附子、桂皮、黄芩、人參、檳榔子、
黄連、木香、丁子、甘草、大黃

処方のポイント

- 更年期女性
- のぼせ
- めまい
- 比較的頑丈な体格

のぼせ、頭痛、めまい、肩こり

心窩部痞え(心下痞)、冷えなし

多彩な訴えは加味逍遙散証に似るが、体格は頑丈で、心窩部が張り、のぼせやめまい、頭痛を主体に訴える。体格は桂枝茯苓丸証に似るが、瘀血は桂枝茯苓丸ほど強くない。

58

のぼせと頭痛を伴ってイライラを訴える症例

【症例】45歳、女性、主婦
【主訴】イライラ
【現病歴】10年ほど前から月経1週間前になるとイライラして、頭全体がむくんだように痛むようになった。近医で処方された桂枝茯苓丸は無効で、6か月前からはイライラと頭痛がさらに強くなった。他にも、のぼせやすい、手がむくんで握りにくい、両耳が詰まった感じになる、夜中に動悸が起こって眠れないなどと訴える。
【現症】身長155cm、体重50kg。赤ら顔。心下痞鞭(心窩部抵抗)あり。
【経過】典型的な月経前症候群と判断し、煎じ薬で加味逍遙散を処方したが、2か月しても効果がなかった。そこで、のぼせて頭痛することを参考に、女神散に変更したところ、2週間後には頭痛やイライラがまったくなくなり、1か月後には動悸、不眠、むくみがすっかり消失した。

59

54
よくかんさん
抑肝散

当帰、釣藤鈎、川芎、朮、茯苓、柴胡、甘草
(+ 陳皮、半夏、人參) → 抑肝散加陳皮半夏+コウジン末

「肝」の失調に対する第一選択薬

処方のポイント

- イライラ・興奮・神経過敏
- 攻撃的な性格
- その他
- ・眼瞼痙攣、チック、不眠、歯の噛みしめ
- ・小児の夜泣き、疳の虫(母子同服)

イライラ、興奮、神経過敏、不眠、眼瞼痙攣、チック、胸のモヤモヤ、歯の噛みしめ、胸脇苦満、腹直筋痙攣、筋肉痙攣

心の内面に抑圧された怒りの感情が、何か理不尽なことを契機に、他人や親しい人を問わずに激しく表出され、自己コントロールできなくなる。抑肝散加陳皮半夏エキスにコウジン末を加えることで、六君子湯(人參、朮、茯苓、半夏、陳皮、大黃、甘草、生姜)の方意が加わる。

60

怒りの感情をコントロールできない症例

【症例】76歳、女性
【主訴】耳鳴り
【現病歴】耳鳴りが気になって仕方がないことを主訴に外来受診。診察室に入ったときから、待ち時間の長さを怒り、再診のときにモイライラしていて、薬がまずいと怒っていた。
【診断】易怒性
【経過】怒りの感情が問題だと考え、抑肝散を投与したところ、次の受診時には穏やかな顔をして会話が成立した。しばらくして、耳鳴りも気にならなくなった。

61

一見してわかる抑肝散の適応

怒りの感情(攻撃的性格) → 青筋を立てる

筋肉痙攣(チック) → 目を血走らせる

五行論(東洋医学の基礎理論の一つ)によれば、「肝」は「怒」「筋」「目」「青」などと深く関連している。「怒り」や「イライラ」の感情は抑圧されて内側に向くが、何か理不尽なことを契機に、他人や親しい人を問わずに激しく表出され、自己コントロールできなくなる。

62

61
どうかじょうきとう
桃核承気湯

桃仁、桂皮、大黃、芒硝、甘草

瘀血+気逆

処方のポイント

- 便秘
- 月経周期に一致したイライラや過食
- 左下腹部圧痛(小腹急結)

月経異常、過食傾向、便秘、下腹部の抵抗圧痛(小腹硬満)、顕著な圧痛(小腹急結)

月経周期に一致した激しいイライラなどの精神症状(狂うが如し)が特徴である。便秘を目標にしてよい。過食は瘀血であり、本方を用いる。桂枝甘草(氣の上衝に対応)を含む。

63

15 おうれんげどくとう
黄連解毒湯
黄連、黄芩、黄柏、山梔子

処方のポイント

- 顔面の紅潮と熱感(実熱)
酒に酔った時のようなイメージ
- 黄白色から黄色・褐色の舌苔(胃熱・裏熱)
- イライラ、不眠
- 出血(実証・急性期)
鼻出血、消化管出血、出血性胃炎など
- 心下痞硬(腹診)

赤ら顔の小太り体格で、血圧は高めのことが多い。
気血の上衝を抑え、実熱を冷ます処方、原則的に冷えはない。
消化器領域では出血性胃炎や悪酔いなどに応用できる。

64

イライラと胸のざわつきを訴える症例

【症例】 62歳、男性、自営業
【主訴】 イライラ、胸のざわつき
【現病歴】 50歳頃から高血圧を指摘されていたが、特に治療は受けていなかった。半年くらい前から苛つきとともに胸がざわざわする感じが自覚するようになった。のぼせ感が強く、不眠がある。日本酒1日2合。
【現症】 身長156cm、体重62kg。血圧152/94mmHg。のぼせ顔。腹部は弾力が強いが、圧痛などはない。
【経過】 黄連解毒湯を服用。約2週間でイライラと胸のざわつき感は消失し、1か月後には血圧130/85mmHgとなり、落ち着いた。

65

12 さいこかりゆうごつぼれいとう
柴胡加竜骨牡蛎湯
柴胡、半夏、茯苓、桂皮、大棗、人参、竜骨、牡蛎、生姜、(大黃)、黄芩

処方のポイント

- 交感神経過敏
動悸、胸のざわつき、驚きやすい(音に敏感)
- 抑肝散は怒りの感情などの肝の失調が中心なのに対し、柴胡加竜骨牡蛎湯は動悸や易驚性などの交感神経過敏症状を主に訴える人に用いる。
- 抑うつ
- 胸膈苦満

抗ストレス作用が強い。
抑肝散は怒りの感情などの肝の失調が中心なのに対し、柴胡加竜骨牡蛎湯は動悸や易驚性などの交感神経過敏症状を主に訴える人に用いる。

66

入眠困難と動悸の症例

【症例】 45歳、男性、会社員
【主訴】 入眠困難、動悸
【現病歴】 最近仕事で忙しく、常に交感神経緊張状態だった。家に仕事を持ち込み、プライベートな時間にも仕事のことを考えるようになった。就寝直前までコンピュータに向かい、布団に入ると目がさえて、動悸がしてなかなか眠れない。
【診断】 睡眠障害
【現症】 身長167cm、体重64kg。胸膈苦満あり。
【経過】 柴胡加竜骨牡蛎湯を就寝前に投与したところ、内服15分後くらいで動悸が治まり、スーッと寝られるようになった。

67

不眠に用いる漢方薬

クヨクヨ考えて寝られない・不安	加味帰脾湯
他人や身内問わず理不尽な怒り、認知症患者の怒り、眼瞼痙攣、チック	抑肝散
交感神経緊張状態(多忙・責任の立場・目がさえて眠れない)	柴胡加竜骨牡蛎湯
交感神経緊張状態・虚弱体質・頭汗	柴胡桂枝乾姜湯
睡眠の質が悪い、熱眠感がない	酸棗仁湯

68

137 かみきひとう
加味帰脾湯
人参、朮、茯苓、酸棗仁、竜眼肉、黄耆、當帰、遠志、柴胡、山梔子、甘草、木香、大棗、生姜

処方のポイント

- 十全大補湯の適応状態
だるい、疲れやすいなど(気虚)
貧血傾向、顔色不良など(血虚)
※血虚症状は明かでないこともある。
- 精神症状
抑うつ、不眠、イライラ、健忘など

加味帰脾湯はイライラからくる不安、不眠などの精神症状、特に婦人科系に用いるのに対し、加味帰脾湯はイライラはあまりない人の不安、不眠などの精神症状を主な目標とし、虚弱な女性の精神症状に応用する。

69

ネガティブ思考でなかなか寝付けないう症例

【症例】 64歳、女性
【主訴】 入眠困難
【現病歴】 以前から、寝付きの悪さに対して睡眠導入剤を処方されていた。飲むと寝られるものの、内服し続けることへの不安があるため、漢方薬を希望して来院した。布団に入ってから、他人との会話の内容を後悔するなどクヨクヨと悩み、なかなか寝付けないう。
【診断】 睡眠障害
【経過】 加味帰脾湯を投与。はじめはなかなか寝付けなかったが、徐々に気持ちが落ち着き、睡眠導入剤を内服しなくても寝られる日が増えてきた。

70

111 さいこけいしかんきょうとう
柴胡桂枝乾姜湯
柴胡、桂皮、栝楼根、黄芩、牡蛎、乾姜、甘草

処方のポイント

- 交感神経緊張(牡蛎)
動悸、神経過敏、不眠など
- 頭汗、寝汗
- 口乾
- 柴胡剤(柴胡剤の中で最も虚証向きの方剤)
背景にストレス/胸膈苦満/往来寒熱

柴胡加竜骨牡蛎湯の適応で虚証である。
甘草乾姜湯の方意を含み、虚喘に応用する。かつては結核に対する治療薬だった。

71

103 さんそうにんとう
酸棗仁湯
酸棗仁、知母、川芎、茯苓、甘草

処方のポイント

- 不眠
・疲れ過ぎて眠れない
・睡眠の質が悪い

原典には「虚勞虚煩、眠るを得ずを治す」とあり、入眠障害に用いる。
睡眠の質が悪く、寝ていても疲れが取れない人に用いると効果がある。

72

「男女の更年期に漢方の力を！ ～人生の黄金期を健やかに過ごす～」

不安・抑うつに用いる漢方薬

更年期症候群(第一選択薬)、イライラ、のぼせ、月経障害

- 不安神経症、予期不安、神経質、のどのつまり感 → **半夏厚朴湯**
- 交感神経緊張状態(多忙、責任の立場、休む暇なし、目がさえて眠れない) → **柴胡加竜骨牡蛎湯**

不安抑うつ

73

16 はんげこうぼくとう 半夏厚朴湯

半夏、茯苓、厚朴、蘇葉、生姜

気滞に対する代表的な方剤

処方のポイント

- 咽喉頭異常感
- 呼吸困難感
- 胸のつかえ感、息苦しさなど
- 不安感(予期不安)
- 神経質(細かいことが気になる)

不安、不眠、抑うつ、パニックめまい、のどのつまり感、胸のつかえ感、息苦しさ、胸部不快感、動悸、胃もたれ、腹部膨満、鼓音

症状が多彩であるのが特徴

➢ ストレス世代の上部消化管症状を訴える人に半夏厚朴湯証が多い。
➢ 吐き気を伴う場合、エキス剤をお湯に溶いて小指頭大の新鮮な生姜の絞り汁を加える。

74

パニック発作が不安で電車に乗れない症例

【症例】 28歳、女性、会社員
【主訴】 不安で電車に乗れない
【現病歴】 会社の部署異動で人間関係に気がつかない、咽が詰まったような息苦しさがあつた。吐き気があり、食欲もなくなった。数日前に通電電車の中で突然、動悸とめまいがして、冷や汗が出てどうやって呼吸したらよいかわからなくなった。それ以降、電車に乗るのが不安になった。近医でパニック障害と診断された。
【経過】 半夏厚朴湯を3か月ほど続けたところ、食欲が出てすっかり元気になった。時間とともに新しい仕事や人間関係にも慣れ、パニック発作を起こさなくなった。

75

倦怠感をきたす病態と漢方薬

- **気虚**
背景に脾虚(食後の眠気、胃もたれ、食欲不振など)がある。
・人参黄耆剤 → **補中益気湯** など
・人参剤 → **六君子湯** など
・建中湯類 → **小建中湯** など
血虚を伴うことがある(気血両虚) → **十全大補湯** など
- **気滞(気うつ)**
精神神経症状(抑うつ、不眠など) → **半夏厚朴湯** など
- **腎虚**
加齢による症状(下半身の衰えなど) → **八味地黄丸** など
- **陰病**
新陳代謝低下 → **麻黄附子細辛湯**(少陰病) など

76

41 ほちゆうえつきとう 補中益気湯

黄耆、朮、人参、当帰、柴胡、大棗、陳皮、甘草、升麻、生姜

気虚の代表的漢方薬

処方のポイント

- 全身倦怠・易疲労
- 食後の眠気・だるさ
- 感冒の回復期(倦怠感や食欲低下が残る場合)
- その他
食欲低下、味がわからない、寝汗・自汗、微熱など

食後の眠気とだるさ、目つきに力がない、舌に力がない、食欲不振、喉乾き、ときに軽い胸膈膨満、手足倦怠、腹部軟弱

➢ 背景に胃腸虚弱がある。「補中」の意味を知る。
➢ あらゆる医薬品の中の王様という意味で「帝王湯」という別名がある。
➢ 倦怠感を訴える場合、必ずしも気虚とは限らないため、慎重に鑑別する必要がある。

77

倦怠感に用いる人参黄耆剤(補剤)

共通症状 ◎ 全身倦怠感 ○ 易疲労 ○ 食後の眠気・だるさ

- 補中益気湯
- 人参養榮湯
- 十全大補湯
- 当帰湯
- 大防風湯
- 清心蓮子飲
- 半夏白朮天麻湯
- 加味枳実湯
- 清暑益気湯
- 枳実湯

精神症状(不眠、抑うつ、健忘)、夏ばて、呼吸器症状、血虚症状(貧血、栄養不良、皮膚乾燥)、関節痛、上腹部痛、助間神経痛、尿路症状(頻尿、排尿痛)、頭部症状(めまい、頭痛)

78

倦怠感と食欲不振を訴える症例

【症例】 45歳、女性
【主訴】 だるい、食欲がない
【現病歴】 若い頃から痩せて体力がなく、毎年、夏の暑さで寝込むことが多かった。今年は涼しくなっても倦怠感が強く、食欲も出ないために来院した。食後の眠気と倦怠感が強い。耳が詰まった感じがする。
【現症】 身長159cm、体重40kg、血圧94/64mmHg。体格は痩せて、顔色は蒼白い。声が小さく、眼光に力がない。身体所見や血液検査に大きな異常はない。
【経過】 補中益気湯を処方。1週間で食欲が出て、ふらつきや耳の詰まった感じが改善した。2か月後にはだるさがなくなり、食後も横にならずにすむようになった。気分も明るく、顔色もよくなり、体重は3kg増えた。

79

性機能異常に用いる漢方薬

腎虚(加齢現象)の第一選択薬
腰痛、夜間頻尿、下半身の衰え → **八味地黄丸**

虚弱体質、性的神経衰弱、神経過敏(性的な夢・夢精・不眠など) → **桂枝加竜骨牡蛎湯**

瘕血の第一選択薬、女性
月経異常、下腹部圧痛、冷へのぼせ → **桂枝茯苓丸**

性機能異常(性欲低下)

80

7 ほちみじおうがん 八味地黄丸

地黄、山茱萸、山薬、沢瀉、茯苓、牡丹皮、桂皮、附子

腎虚に対する代表的な方剤

処方のポイント

- 加齢に伴う諸症状(腎虚)
腰痛、夜間頻尿、下半身の衰え(筋力低下、痛み、しびれ、むくみなど)
- 高齢者
- 小腹不仁(腹診)

胃腸虚弱なし、小便不仁、下半身衰え(筋力低下・痛み・しびれ・むくみ)、耳鳴、排尿異常、夜間頻尿、足底煩熱

➢ 地黄で胃もたれなどの胃腸障害を起こすことがある。
➢ 局所の所見を「腎虚」と捉え、若年者にも応用できる。

81

「男女の更年期に漢方の力を！ ～人生の黄金期を健やかに過ごす～」

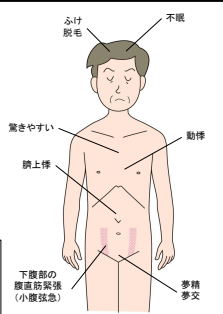
26 けいしかりゆうこつぼれいとう
桂枝加竜骨牡蛎湯

桂皮、芍薬、大棗、生姜、甘草、竜骨、牡蛎

処方のポイント

- ◎ 交感神経緊張(竜骨・牡蛎)
動悸、神経過敏、不眠など
- ◎ 性的神経衰弱
- ◎ 桂枝湯加減方
虚証、冷えのぼせなど

> 柴胡加竜骨牡蛎湯と類似した交感神経緊張症状を認めるが、より虚証の人に適応がある。
 > 原典『金匱要略』の条文には「失精家」「陰頭寒」「男子失精、女子夢交」「目眩髮落」などの記載がある。
 > 条文から性的神経症や脱毛などにも応用できる。



82

陰茎部に痛みを訴える症例

【症例】 34歳、男性、会社員

【主訴】 陰茎部が痛い

【現病歴】 3年前から陰茎部にムズムズした鈍い痛みを自覚するようになった。排尿困難はなく、排尿時に痛みは軽くなる。尿量異常や頻尿、夜間尿はなく、内科、泌尿器科、皮膚科、精神科などで精査したが異常はなかった。

【現症】 身長178cm、体重74kg。腹診で臍傍動悸を触れる。

【経過】 陰茎部の痛みを性的神経症と捉えて桂枝加竜骨牡蛎湯、局所症状を目標に竜胆瀉肝湯や五淋散を用いたが無効で、鍼灸治療も効果がなかった。症状に改善がないまま10か月が経過し、痛みはさらに陰茎部から睾丸までズキズキと広がった。そこで、やはり心の問題だろうと考え、がっしりした体格であることを考慮し、処方を柴胡加竜骨牡蛎湯に変更した。すると、痛みは徐々に軽くなり、1週間で消炎鎮痛剤を減量して鍼灸治療を中断でき、2週間で痛みは完全に消え、1か月で廃薬できた。

83



84