

ドクターに聞く！

評判の
漢方治療

なんだかイライラ がおさまらない...

女性は男性の10倍！

「婦人の病気は男子にくらべ十倍治し難し」。これは、中国の唐の時代に著された「千金方」という医学書に記された言葉です。それほど大昔から、女性は数多くの症状に悩まされてきたということでしょう。なぜ男性より女性に多いのか。それは月経があることが大きく関係しています。加えて妊娠、出産、そして閉経と、ライフステージによってホルモンの変動が非常に激しい。まして家事、育児、介護に仕事…とさまざまなことを抱えているのが女性です。イライラするのは仕方ないことなのです。

気や血の巡り

イライラやヒステリー。加えて身体がだるい、疲れがとれないといった不定愁訴※1。西洋医学では、頭痛があれば頭痛薬を、胃が痛めば胃腸薬を、精神症状には、

精神安定剤などが処方されたりするわけですが、漢方医学ではれっきとした病態として認識されています。漢方医学でいうイライラとはどういうことか。漢方医学では「気（き）・血（けつ）・水（すい）」の三つが人間の体をつくる要素とされています。それらがうまく体の中を巡っているうちは良いのですが、何らかの原因で悲しみ、怒りといった感情が過多になることで、気や血の循環が“交通渋滞”を起こすと「肝気うつ結」という状態になります。これが現代でいうイライラやス

トレスに相当し、全身にさまざまな影響を与えるのです。西洋医学では病気として捉えられない症状も、漢方ではそうした身体に表れた症状を重視した治療（漢方薬の処方）が行われます。加えて一口に女性といっても体形や体質はそれぞれ違います。患者さんの話をじっくり聞き、おなかに触れたり、舌の状態を診ることでそのタイプを判断し、患者さんに応じた治療ができるのも特徴です。

更年期に起こりやすい症状

血管運動神経症状	ホットフラッシュ、動悸、頻脈、発汗、手足の冷えなど
精神神経症状	イライラ、不安、落ち込み、抑うつ、不眠、意欲の低下、集中力の低下など
運動器関係の症状	肩こり、腰痛など
消化器系の症状	食欲不振、吐き気、おう吐など
生殖器系の症状	不正出血、月経量の異常、性交痛、外陰部の違和感など
泌尿器系の症状	頻尿、排尿痛など
全身症状	のどのつかえ感、頭痛、肥満、やせ、むくみ、体の違和感（アリが這うような感じ）など

「女性のための漢方 ～更年期ってなに？～」Kampo view（協賛：株式会社ツムラ）より

memo

※1

不定愁訴とは

動悸やめまい、耳鳴り、頭痛、微熱、不安感、イライラ、無気力など、検査などをしても体に異常が見られないさまざまな自覚症状を訴える状態のこと。

わたしがお答えします！

庄内医療生活協同組合 田中栄一先生
協立大山診療所所長

仕方がない。

女性のイライラは、患者さんに応じた治療を考えましょう



たなか・えいいち 山形大学大学院医学研究科を卒業後、山形県立中央病院、山形大医学部講師などを経て2003年から現職。日本東洋医学会、日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。千葉県市川市出身。

庄内医療生活協同組合 協立大山診療所
〒997-1124 鶴岡市大山二丁目26番3号
<http://www.turuoka-kyoritu-hp.or.jp/joyama/>

イライラ（神経症）によく使われる漢方薬

加味逍遙散

かみしょうようさん

疲れやすく、肩こり、頭痛、イライラを感じる女性の、冷え症、月経不順、更年期障害、血の道症などを改善します。

抑肝散

よくかんさん

神経過敏で興奮しやすく、イライラする、眠れないなどの精神神経症状、子どもの夜泣きなどに用いられます。

柴胡加竜骨牡蛎湯

さいこかりゅうこつぼれいとう

精神不安や不眠、いらだち、高血圧症などに用いられます。

どんなイライラなのか

それではイライラについて漢方ではどんな治療をするのでしょうか。もっとも多く処方されるのは「加味逍遙散（かみしょうようさん）」という薬です。これは肩こり、不安などの精神神経症状、便秘などの傾向がある女性の、冷え症、月経不順、更年期障害などに効果があるとされています。効能が実に多彩です。さらにイライラがかさむ方や落ちつきがない場合には「抑肝散（よくかんさん）」、動悸や不眠を伴う場合は「柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）」という薬もあります。イライラといってもこれだけ多様な薬があり、その方がどんなイライラなのかを見極めた上で、処方していくのです。

「治りどきは患者が知る」

漢方は効くまで時間がかかるイメージが

あるようですが、薬が合う場合は4、5日で効果が表れることもあります。実際私自身、長引いた風邪が、漢方薬のおかげで一晩でよくなった経験もあります。「治りどきは患者さんが知る」という言葉があります。ずっと飲み続けるわけではなく、調子が良くなればやめていただいて結構です※2。気や血の巡りは変わりますから。

漢方薬は患者さんのタイプに応じた薬を選ぶのが基本です。自分が思っている自分と、他人から見た自分の姿は異なる、ということもあります。医師から客観的な診察を受けることをお勧めします。保険も適用※3 されますので、医療機関で処方された方が金銭的なメリットが高いともいえるでしょう。

※2 医師の指導があった場合のみ

※3 健康保険が適用されない場合もあるので、事前に相談してください

第3回「冷え症」は9月27日📅に掲載します(予定)

