

教えて！！漢方&鍼灸「月経の悩み、漢方治療がお役に立てます！（後編）」

附属東洋医学研究所
助教 陣内厚子

教えて！！漢方&鍼灸



～ 月経の悩み、漢方治療がお役に立てます！（後編） ～

前編では、江戸時代の養生本から漢方理論と合わせて養生についてお話ししました。後編では月経やその症状についてのお話をしたいと思います。

日本産婦人科医会は正常な月経をこのように定義しています。

月経血量	20～140g
凝血	なし
月経障害	なし～軽度
周期	25～38日(変動が6日以内)
持続日数	3～7日以内

自分の月経と人の月経を比べることは難しく、皆さん「出血量が多いですか？」と質問しても分からない人がほとんどです。

「正常の月経血量20～140gとは、1日の出血量ではなく1周期の総量です」とお話すると、「え！私多いかも...」と反応する方もいます。

月経用ナプキン（多い日用）を使用しても頻回にトイレに確認に行かなければならないくらい、またはオムツが必要なほど...といった出血量の方は、一度は婦人科へご相談されることをおすすめしています。

痛みに関しても、日常生活に支障があるほどの痛みを抱えている方、痛み止め薬が手放せないほどの症状の方で、一度も婦人科へ相談されたことがない方には、やはり婦人科への受診をおすすめしています。（婦人科で子宮や卵巣の状態をエコーで確認してもらうことも、身体への負担が少なく意義のある検査です。）

さて、漢方薬また養生の知恵は、月経の悩みにどのように役に立てるのでしょうか？



漢方医学的理論の大きな特徴のひとつに“寒熱”の考え方があります。

症状が、冷えると悪化するのか、逆に熱をもつと悪化するのか、を考えることは漢方治療において非常に重要です。

実際に、月経痛や月経以外の腹痛でも、お腹を温めると痛みが和らぐ方がいらっしゃいます。この場合、冷えが病態を悪化させている、または原因（のひとつ）になっている、と考えられます。（※逆に、温めると悪化するような痛みは、急性の病態、炎症しているような場合が考えられます。）

漢方薬には、**身体を温める作用の薬**があり、これは現代治療にはない治療薬でしょう。前述の“お腹を温めると痛みが和らぐタイプの人”には、このような効能の漢方薬を処方することで症状が緩和されることが多いです。



漢方薬による治療を行わなくても、月経中にお腹を冷やさないよう服装に注意したり（**腹巻・カイロをする等**）、胃腸を冷やさないよう食事に気を付けたり（**冷飲食を避ける**）、生姜湯やくず湯など**体が温まるような飲食をする**、などでも十分効果が現れることもあります。

他にも、ご相談いただくことが多い症状として以下のようなものがあります。

月経前にイライラする 胸がはる
月経期間にだるさや頭痛が起こる
月経期間に身体がむくむ

これらの症状に対しても、漢方医学でいう“**気血水**”の調整を行うことで、改善へ向かわせることができます。

月経とは、女性ホルモンが月ごとに大きな変動を繰り返しながら、子宮内膜に赤ちゃんのベッドとなる血液を溜め、排卵を起こし、不要となった内膜を剥がします。これらの過程において、**気血水の動きが起こり、それに伴った不調が起こるのは必然**とも考えられます。



例えば、月経前に「イライラ・胸がはる」といった症状を起こす場合は“**気の停滞**”が考えられるため、**気の巡りを良くする漢方薬**を選びます。月経血に凝血（レバーペーストのような）が多く混じる、肩こりが強い、お腹のはりや痛みが強い、といった所見は“**瘀血の徴候**”ととらえ、**血の巡りを改善させる治療**を行い、**普段から血の巡りを悪くしないよう運動習慣を勧めたりもします**。月経中に「むくみ・頭痛」がひどくなる人は“**水毒**”を疑い水の巡りを整える薬を考えますが、「頭痛・だるさ」といった症状は“**水毒**”が原因であることもあれば“**血虚**”や“**気虚**”が原因である場合もあり、病態を正しく把握するためには必ず詳しい問診が必要になります。

胃腸が弱く、月経中に下痢をしやすいタイプの方には、胃腸を温めて機能をよくするような処方からお出しすることもあるくらいです。

症状を詳しく問診することで、気血水の失調をとらえ、もともとの体質や生活環境なども考慮して処方選択をしていきます。そのため、「月経痛には●●湯」「月経困難には●●湯」などと定型にはならず、**一人ひとりに合った漢方薬を選んでいきます**。

月経による苦痛な症状を感じている女性は多く、「**苦痛があるのが普通とっていました**」という言葉もよく患者さんから聞くことがあります。

日常生活に支障が出るほどの苦痛は異常であり、治療の必要があります。そこまでではなくても、ご自身の月経を見直すこと、できることを改善することで良くなる症状があるかもしれません。生活の見直しだけでは難しい場合、漢方薬でお役に立つことができますので、ぜひご相談にいらしてください。



今回は「**息が苦しい**」 **そんな症状は漢方でよくなるかもしれないですよ。（前編）**」です。

参考文献

公益社団法人日本産婦人科医会公式ホームページ 正常の月経

