

# 心と体、骨も脳もサポート、漢方は更年期女性と相性抜群。

生薬の組み合わせからなる漢方は、更年期の不定愁訴に強い。自分に合った漢方を選ぶために、漢方についてこれだけは知っておきたい。

撮影・青木和義



「漢方は、更年期症状がこじれる前、不調を感じ始めた時に服用するのがおすすめ。HRTと併用すれば、さらに効果が期待できます。」

人それぞれの個性を尊重した  
広い選択肢が漢方の持ち味です。  
小山嵩夫さん こやま たかお 婦人科医 医学博士  
小山嵩夫クリニック院長

更年期の疲れやすさ、不眠、ほてり、発汗などを和らげるのは、漢方の得意分野。体力増強に用いられる補中益気湯が、実は、変わらぬ若さの秘訣だったり、アンチエイジング効果も。「僕もここ10年ほど補中益気湯と疲労防止の柴胡桂枝湯を飲んでいます」と言うのは、HRT治療の先駆者であり、

漢方治療にも長年の経験をもつ小山嵩夫さん。漢方が、とくに更年期女性に頼られる理由は何か。

「HRTの副作用を気にする人は、漢方を希望することが多いですね。もうひとつ、漢方に安心感をもつ理由は、その穏やかな『効き方』でしょう」  
西洋薬は、標的となる器官に直接働きかけるが、漢方薬はちよつと違う。ほとんどの場合、中枢に作用して、本来身体に備わった防御機能を使って症状を改善するのだ。

「その人の天然の力を鼓舞するのが漢方。非常にナチュラルで、副作用もほとんどありません」

同じ症状でも、体質や症状で「証」を見極め、ベストな薬剤を選べるのも漢方薬の魅力だ。

「不眠ひとつとっても、寝汗がひどい更年期の典型的なものなら加味逍遙散や半夏厚朴湯、疲れ切つて神経が高ぶつて眠れない場合は桂枝加竜骨牡蛎湯や酸棗仁湯と違ってくる」  
証によっても飲む薬が変わる。

「上が暑くて下が寒くて、暑いのか寒いかわからない人には温清飲が効きますし、更年期特有の優柔不断やうつづきで、テキパキ動けなくて遅刻やドタキャンが日常の人も、半夏厚朴湯を1〜2カ月飲むと改善されます」

更年期の代表的な漢方処方として当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸のいわゆる「婦人科御三家」に加え、女神散の効果を知れば、かなりの症状を漢方が和らげてくれることがわかる。

## 骨粗鬆症とアルツハイマーも漢方に高い予防効果が。

閉経後10年間で骨量が約20%減少すると聞けば、気になるのが骨粗鬆症。これには八味地黄丸がよい。

「八味地黄丸は、腰痛や坐骨神経痛などによく用いますが、骨量が増加するという研究データもあるんです」

八味地黄丸は滋養強壮作用でも知られるが、ラットに投与した実験で骨量が増加することが明らかにされた。閉経後、骨粗鬆症の診断を受けた56

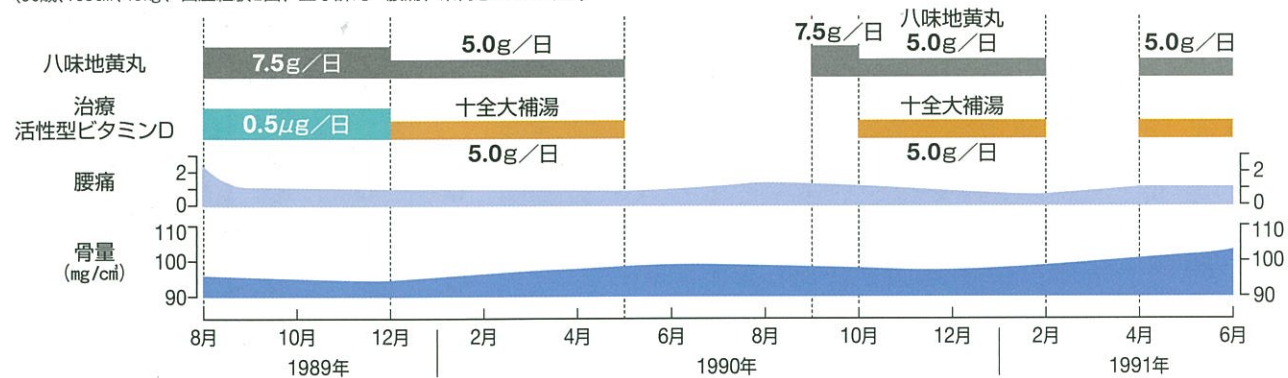
## 漢方薬の基本的な飲み方

- 原則として食前、1日朝昼晩の3回食前に飲み忘れたら、食後でもよいから必ず服用すること。
- 白湯もしくは水で飲む  
せんじ薬の場合はせんじ液を飲む。冷めていても構わない。
- 1〜2週間飲んでも改善が見られないようなら、別の漢方薬を選ぶ  
自分に合わない漢方薬は一般に服用しにくい。が、もしがまんして服用しつづけたとしても副作用についてはほとんど心配ない。
- 女性ホルモン療法(エストロゲン補充療法)と併用してもよい  
女性ホルモン療法に行く前段階の手段として漢方薬を服用するのが賢明。実際もそのように用いられているケースが多い。

歳の女性が、HRTに加えて八味地黄丸を服用した。合わせて骨粗鬆症の治療法である活性型ビタミンDと、十全大補湯も服用。  
「治療前、同年齢の健康な骨量150mg/cmの約6割まで減っていたのが徐々に増えて、95mg/cmが100mg/cm」

閉経後の骨粗鬆症の女性が八味地黄丸で骨量が改善

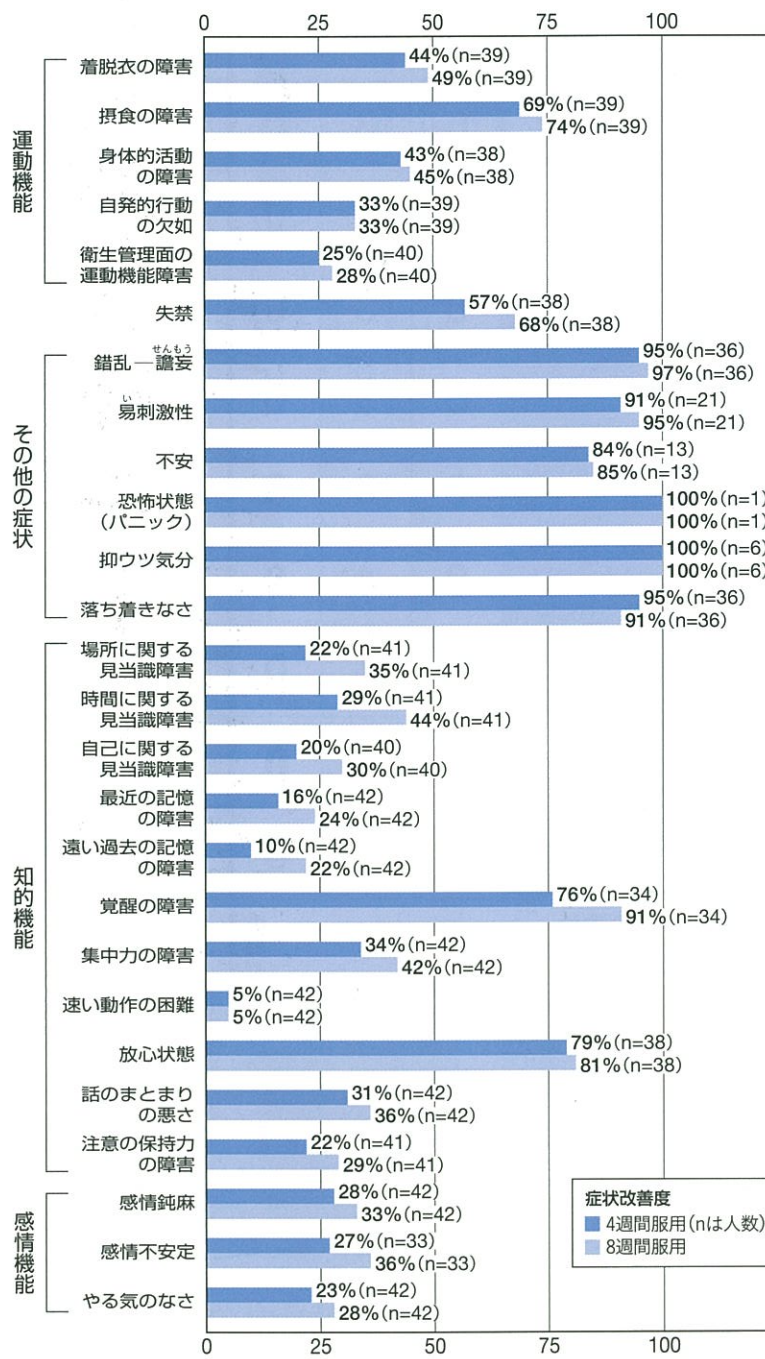
(56歳、153cm、48kg、出産経験2回、主な訴え＝腰痛、茶褐色のおりもの)



骨量95mg/cm<sup>3</sup>の骨粗鬆症女性に、八味地黄丸の1日量を調整しながら活性型ビタミンDまたは十全大補湯を併用して治療。徐々にだが着実に骨量が増加している。

データ・小山嵩夫クリニックより

当帰芍薬散で認知症の症状が改善した



出典・漢方薬と脳機能'91年、水島宣昭「当帰芍薬散の老年期認知症に対する作用」

アルツハイマー型の認知症、脳血管性(脳梗塞など)の認知症、その両方のある認知症患者に1日3回、8週間、当帰芍薬散を処方し、改善効果がみられた。

cmを上回るところまで戻りました。このように増加する症例もありますが、これまでの臨床経験から、漢方薬の服用により元気になり、骨量減少を予防すると考えてよいでしょう」

骨粗鬆症のみならず、超高齢化時代、予防したい認知症。このうちアルツハイマー病は、男性より女性に多い。これを改善するのが当帰芍薬散。アルツハイマー病への可能性がわかったのは、もう20年以上前になる。

「ラットの実験ですが、当帰芍薬散の卵巣の細胞への作用を調べていたら、脳に大きな影響があるのがわかってびっくりしました」

アルツハイマー病の発症理由には諸説ある。一因が脳内の情報伝達の不具合。神経伝達物質のアセチルコリンが不足して、神経細胞同士の連絡がうまくいかないのだ。

「アルツハイマー病ではアセチルコリンを受け止めるレセプターの数が減少しています。当帰芍薬散を投与すると、レセプターが増え、脳内のアセチルコリンレベルが高まってアルツハイマー病の改善や予防につながります」

当帰芍薬散は、知的機能を大きく改善させるほか、感情も安定して自立につながるなど、嬉しい効果も。

処方は、やはり漢方薬に詳しい医師

に相談するのがベストだ。

「保険が適用されるので、たとえば当帰芍薬散1剤を1日3回服用で、薬価が月3,000〜4,000円。外来診察料と処方箋の代金を足した合計額の3割が自己負担です」

もちろん漢方専門薬局でも相談のつてくれるが、保険はきかない。

「HRT治療に寝る前1包の加味逍遙散を加えると、受け皿ができたところに欠乏しているエストロゲンが入るので、相乗効果が期待できます」

まずは自分の傾向を知ることが先決。次ページで、代表的な更年期向け漢方薬と自分の相性を確かめてみよう。

あなたの悩みにこれが効く！さつそくチェックしてみよう。

あなたに合った漢方薬のセレクト・チェック表

	はい	中間	いいえ	点数
1 体質は筋肉質ですか？	6	3	0	
2 かた太りのほうですか？	6	3	0	
3 皮膚はつやがありますか？	8	4	0	
4 おなかは弾力的で緊張感がありますか？	8	4	0	
5 食べすぎても平気ですか？	6	3	0	
6 食事のスピードは速いほうですか？	6	3	0	
7 1日でも便秘すると不快ですか？	6	3	0	
8 暑さ寒さに強いほうですか？	6	3	0	
9 手足の冷えはありませんか？(※)	6	3	0	
10 活動的ですか？	6	3	0	
11 あまり疲れないうほうですか？	6	3	0	
12 声は力強いほうですか？	8	4	0	
13 行動には常に余裕がありますか？	8	4	0	
14 胃薬は苦いほうが飲みやすいですか？	6	3	0	
15 寝汗はかかないですか？(※)	8	4	0	
			合計点	

※9は、冷えがなければ「はい」、あれば「いいえ」を選ぶ。  
 ※15は、寝汗をかかなければ「はい」を、かけば「いいえ」を選ぶ。

【注意】点数がまたがってどの薬を選ぶか迷う場合は、判断の基準として次の症状を目安に(どの症状がいちばんよくあられるか)選択してください。

- 月経不順がよくある人  
…当帰芍薬散
- 肩こりによく悩む人  
…加味逍遙散
- イライラ、めまいがよくある人  
…女神散
- のぼせがよくある人  
…桂枝茯苓丸

0~40点の人 …… 当帰芍薬散

20~50点の人 …… 加味逍遙散

41~75点の人 …… 女神散

51~100点の人 …… 桂枝茯苓丸

当帰芍薬散

思春期から一生を通じて頼れる女性の不調改善の代表。

0~40点の人は、色白で冷え性、やせ型タイプが多く、か弱い印象。漢方では「虚証」に分類される。女性の「冷え」に対しては、体を温

加味逍遙散

更年期で一番ホピュラーな薬、HRTと組み合わせても。

20~50点の人は、標準的な体格で、「虚証」から「中間証」にあたる。当帰芍薬散タイプと桂枝茯苓丸タイプのちょうど中間に位置する。

女神散

めまい、イライラ、のぼせなど更年期の精神神経症状に。

41~75点の人に共通する特徴は、更年期症状としてめまいやイライラといった精神神経症状が強い点。「月経前になると、イライラが昂じて、

桂枝茯苓丸

比較的体力のある人に効く、瘀血からくる頭痛や肩こりに。

51~100点の人は、体格がしっかりしていて、どちらかというと赤ら顔、下腹部を押すと痛みがある。当帰芍薬散の合う繊細な印象の人と

める当帰芍薬散が代表的だ。その名のとおり6種類の生薬の成分に「当帰」と「芍薬」を含む。冷え症のほか貧血、月経不順や月経困難、流産防止に効果がある。

「当帰芍薬散は、女性が一生に経験するあらゆる症状に効く代表的な薬。更年期症状では足腰の冷え、むくみなどに加え、頭痛やめまいなどの自律神経症状にも効きます」(小山高夫さん)

「プレ更年期でも、エストロゲンの分泌が悪いと月経がストップし、更年期とよく似た状況に陥る。

「卵巣機能不全で腔のかゆみやおりもの、不眠のある30歳代後半の女性に当帰芍薬散を処方しました。腔炎も改善、夜も眠れるようになりました」

この女性は骨量も同年齢女性の平均の約6割程度(110mg/cm<sup>2</sup>)まで低下していた。当帰芍薬散を服用して骨量減少はストップ、持病の腰痛も改善。冷える体質の改善薬として、腎臓や心臓の疾患、高血圧、低血圧、ノイロジェにも用いられる場合もある。

足腰の冷え、貧血や生理不順の方に



クラシエ当帰芍薬散錠48錠(4日分)980円、96錠(8日分)1,880円 第2類医薬品  
貧血気味の人の、足腰の冷え、肩こり、むくみ、月経不順などに。



ツムラ漢方当帰芍薬散料エキス顆粒 24包(12日分)2,625円 第2類医薬品  
体力虚弱で、冷え症、貧血の傾向、頭重、めまいなどを訴える人の更年期障害、月経不順に。

更年期症状は、冷え症、肩こり、便秘、疲労感や心の不安定からくるイライラ、のぼせ、寝汗の多い不眠など。気温に関係なく、突然、上半身や顔がほてり、どつと汗が出たあと、すーっとひいて背中が冷えたりする。

「加味逍遙散は俗にいう『血の道』症の薬です。あちこち『逍遙』するよう多彩な更年期症状によく効きます」

漢方薬の働きは、いわゆる「気・血・水」と称する生命エネルギー、血の巡り、水分のバランスを整えること。加味逍遙散は13種類の生薬が含まれ、気を巡らせ、血流をよくする。

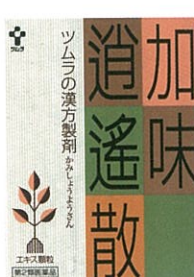
「同じ不眠でも、少しエネルギーの低い人には婦脾湯も使いますが、更年期の寝汗が多い不眠には、たいいてい加味逍遙散。疲れやすく肩こりのある人にも効きますよ」

一般的な処方では30歳代後半から50歳代にかけて。HRTとの併用も多い。「60歳を過ぎた人も、加味逍遙散にサプリメントのDHAをプラスして、元気に過ごしている人もいます」

イライラなどあり、更年期障害の方に



加味逍遙散料エキス錠クラシエ 48錠(4日分)1,280円、96錠(8日分)2,480円 第2類医薬品  
体力中等以下で、疲れやすい人の冷え症、月経不順などに。



ツムラ漢方加味逍遙散エキス顆粒 24包(12日分)3,675円 第2類医薬品  
体力中程度以下で、のぼせ感があり、疲れやすく、精神不安のある人の更年期障害、不眠症に。

周りの人について嫌みを言ったり八つ当たりしたりする傾向があります。性格的にストレスがたまりがちで、神経が高ぶって不安や不眠になることもあり「ます」

「こちらも『血の道』タイプで、怒りっぽい割に、クヨクヨして憂鬱になる。不安や焦燥感も強く、のぼせや頭痛にも悩まされる。」

女神散には「当帰」「桂皮」「黄芩」などの12種類の生薬が含まれる。産前産後や月経前緊張症(PMS)にもよく用いられる。

「PMSや更年期に女神散を服用すると、ストレスが緩和されて気持ち安定するので、周りの人に過度に攻撃的にならずにすみます。本人も自己嫌悪に陥らずにすむし、家庭や職場の平和が維持されます。戦国時代には『安楽湯』といって、合戦前の武士の心を落ち着かせるのに使ったそうです」

ちなみに、「女神散」の名は、江戸時代から明治に活躍した漢方医・浅田宗伯によってつけられた。

は対照的に、元気でハツラツとした印象の人が多い。

「足は冷えるのに顔がほてる人が多い。寒い季節にも、ほかの人より暑さを感じやすく、すぐ窓を開けたがるのも特徴です」

エネルギーが充実している反面、「瘀血」といって、体の一部に血液のうっ滞が起きやすい。瘀血があると、熱感や腹部膨満感があるのが特徴。

「この瘀血をとるのに最もよく用いられるのが桂枝茯苓丸なんです」

桂枝茯苓丸は、「桂皮」「芍薬」「牡丹皮」「桃仁」「茯苓」の5種類の生薬からなり、瘀血をとる薬の代表だ。気を巡らせ、温める、血の滞りを改善する、むくみを軽減する効果がある。

女性の瘀血は、のぼせや便秘、肩こり、腰痛の原因となる。また、子宮内膜症や子宮筋腫などにもつながる。

「不正出血とのぼせのある40代前半の女性に子宮筋腫がありました。桂枝茯苓丸を数カ月服用して、月経時の多量出血や貧血も改善しました」

顔がのぼせて足が冷える方、生理痛の方に



「クラシエ」漢方桂枝茯苓丸料エキス顆粒 24包(8日分)1,880円 第2類医薬品  
比較的体力があり、のぼせや手足の冷えを伴う月経の痛み、しみ、肩こりなどに。



ツムラ漢方桂枝茯苓丸料エキス顆粒 24包(12日分)2,625円 第2類医薬品  
比較的体力があり、のぼせ、頭重、めまいなどがある人の更年期障害、肩こりに。

医師に処方してもらおう。