

# 婦人科医に聞く

婦人科医師 **やまのうちつかさ**  
**山之内 僚**



## 更年期と漢方



女性は平均50歳で閉経を迎え、閉経前後5年の合計10年間を更年期と呼びます。女性ホルモンにはエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の2種類があり、どちらも卵巣から分泌されます。40歳代から卵巣機能が少しずつ低下し、そして更年期にさしかかると卵巣機能はさらに低下し、エストロゲンが急激に減少することで様々な症状が出現します。症状が強く日常生活に支障をきたすものを「更年期障害」と呼びます。

症状は、①自律神経失調症状、②精神神経症状、③その他の3つに分けられます。①では、顔のほてり、のぼせ、発汗、動悸、めまいなど、②では情緒不安、いらいら、うつ、不安感、不眠など、③では腰痛、関節痛、食欲低下、かゆみ、頻尿などが挙げられます。治療の第一選択はホルモン補充療法で、エストロゲンの急激な減少を緩やかにすることができますが、症状が多彩な場合は漢方薬を併用することがあります。

漢方薬とは東洋医学の治療法であり、いくつかの生薬を組み合わせで作られた薬です。それぞれの生薬が多量の有効成分を含んでいるので、一つの漢方薬でも様々な症状に効果があります。更年期障害に対する漢方薬には女性の3大漢方と呼ばれる「当帰芍薬散」「桂枝茯苓丸」「加味逍遙散」が頻用されます。体力が低下し、冷え性、貧血症状、むくみがある人には「当帰芍薬散」、体力があり、のぼせて赤ら顔の人には「桂枝茯苓丸」、虚弱体質で疲れやすく、不眠、イライラなどの精神症状がある人には「加味逍遙散」が適しています。



しかし、同様の症状の方が二人いたとしてもそれぞれ全く違う種類の漢方薬が選択されることがあります。どうしてでしょうか。それは、漢方薬はそのときの体調や元々の体質、なぜそうなったかの病因など（これらを「証」といいます）を総合的に判断して選ぶためです。そして、「中庸」というバランスの良い状態に戻すことで、おのずと病気もよくなるという考え方があります。そのためご自身の「証」に合った漢方薬であると効果が得られることが多いといわれています。ご自身に合った漢方薬を見つけに、お気軽にご相談ください。

発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院 地域医療連携室

富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページ（URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/>）にも掲載しています。

【お問い合わせ先】TEL(0765)-22-1280（病院代表）

E-mail [chiiki2@toyamah.johas.go.jp](mailto:chiiki2@toyamah.johas.go.jp)



▶バックナンバーはこちらの

QRコードからも確認できます。