



漢方で対処!
更年期を上手にのりこえる





福家 睦

久岡直子

更年期障害

体の症状

ほてり 発汗
のぼせ

冷え
(腰や手足)

どうき
息切れ



肩こり

頭痛 腰痛
節々の痛み

髪のボリューム
の減少

ちっ
腔の乾燥

更年期障害 心の症状

- 神経質
- イライラ
- 興奮しやすい

- 眠れない
- 途中で目が覚める



- くよくよする
- 不安になる
- 無気力になる
- 落ちこみ

漢方で対処!更年期を上手にのりこえる

① 効果的な使い方

② 心の症状が強いとき

③ 体の症状が強いとき





瀬方で対処! 上手に出入りのびん

効果的な使い方

NHK



東京歯科大学教授

高松 潔



高松 潔

専門は更年期障害、婦人科がんなど

治療による効果

かみしだるまおぼん
● 加味逍遙散



● ホルモン補充療法



高松潔ほか産婦人科漢方研究のあゆみ(2003)より

更年期障害の要因

生物学的要因

社会的・環境的要因

心理的・性格的要因

エストロゲン分泌量の推移



エストロゲン受容体がある器官



更年期障害の要因

生物学的要因

社会的・環境的要因

心理的・性格的要因

更年期障害の主な治療

● ホルモン補充療法

● 漢方薬

● 向精神薬



三大漢方婦人薬

とうきしやくやくざん
当归芍薬散

かみしぼうようざん
加味逍遥散

けいしぶくりょうがん
桂枝茯苓丸

三大漢方婦人薬

とうきじゃくやくさん
当归芍薬散

とうき 興奮
ほろろつ

かみじょうようさん
加味逍遥散

神経質 イライラ
不安感

けいしふくりょうがん
桂枝茯苓丸

睡眠障害
無気力 めまい





沢瀉(たくしゆ)

蒼朮(そうじゆつ)

川芎(せんきゆう)

甘草(かんそう)

当归(とうき)

芍薬(しゃくやく)

茯苓(ふくりよう)

生姜(しょうが)



甘草(かんそう)

紫胡(あじこ)

牡丹皮(ぼたんぼく)

桃仁(とうにん)

山梔子(さんし)

薄荷(はっか)

生薑(しょうきょう)

当归(とうき)

芍药(しゃくやく)

香附(そうじゆつ)

茯苓(ふくりよ)

りょう)



とうきしゃくやくさん
当帰芍薬散



沢瀉(たくしや)



蒼朮(そうじゆつ)



川芎(せんきゆう)



当帰(とうき)



芍薬(しゃくやく)



茯苓(ぶくりよう)

日草(か)



ゆいし ぶくりょうがん
桂枝茯苓丸

桃仁(とうにん)

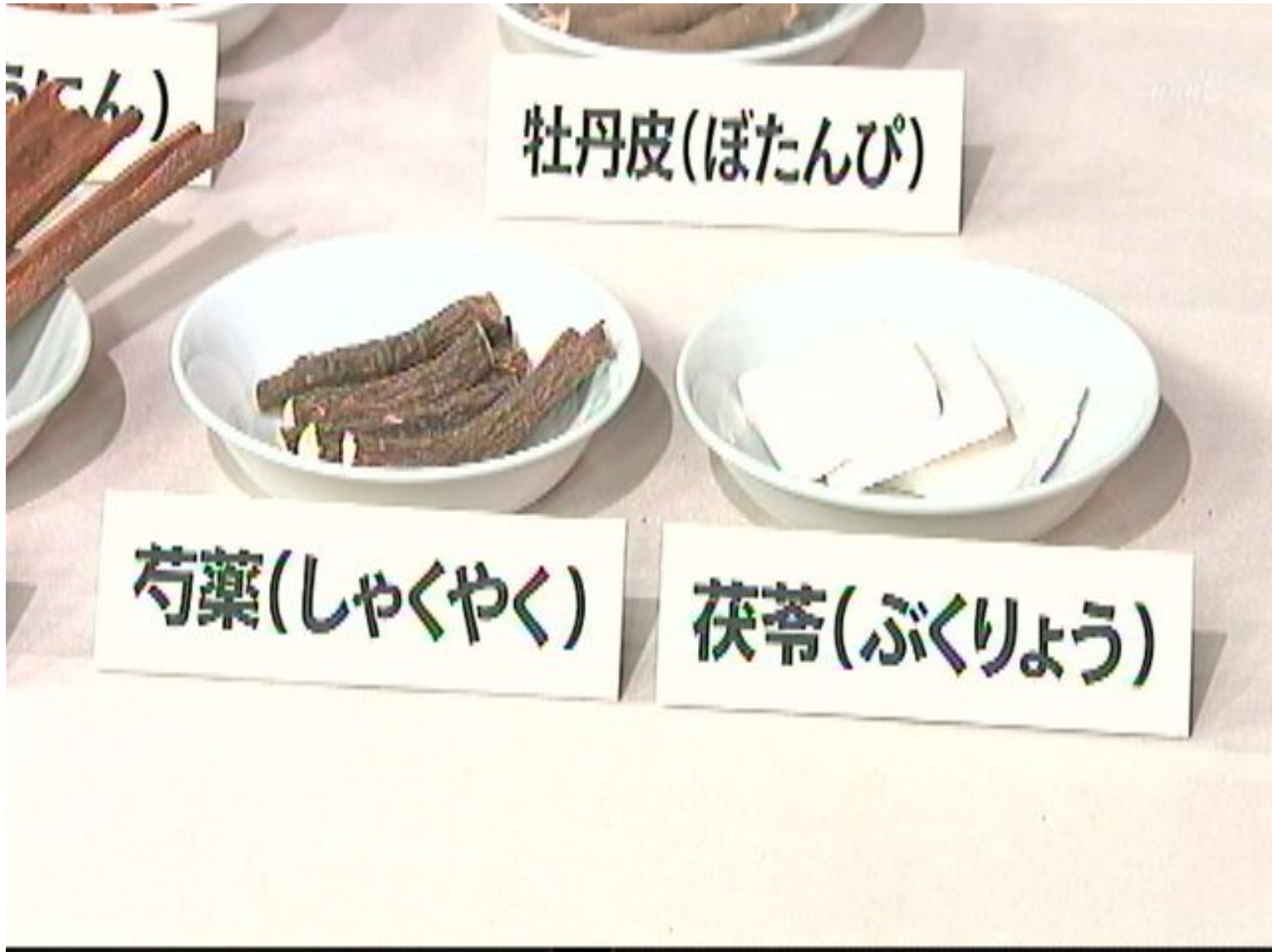
牡丹皮(ぼたんぴ)

桂皮(けいひ)

芍薬(しゃくやく)

茯苓(ぶくりょう)





牡丹皮(ぼたんび)

芍薬(しゃくやく)

茯苓(ぶくりょう)



ホルモン補充療法の特徴

エストロゲンを投与する

有効性が高い

副作用 不正出血 長期使用で乳がんのリスク
など

漢方薬の特徴

全体のバランスを整える

心身一如

副作用が少ない

1つの薬に様々な効果

効果が現れるまで、比較的時間がかかる





漢方で対処!
更年期を上手にのりこえる





福家 睦

久岡直子

更年期障害

心の症状

- 神経質
- イライラ
- 興奮しやすい

- 眠れない
- 途中で目が覚める



- くよくよする
- 不安になる
- 無気力になる
- 落ちこみ







東京歯科大学教授
高松 潔

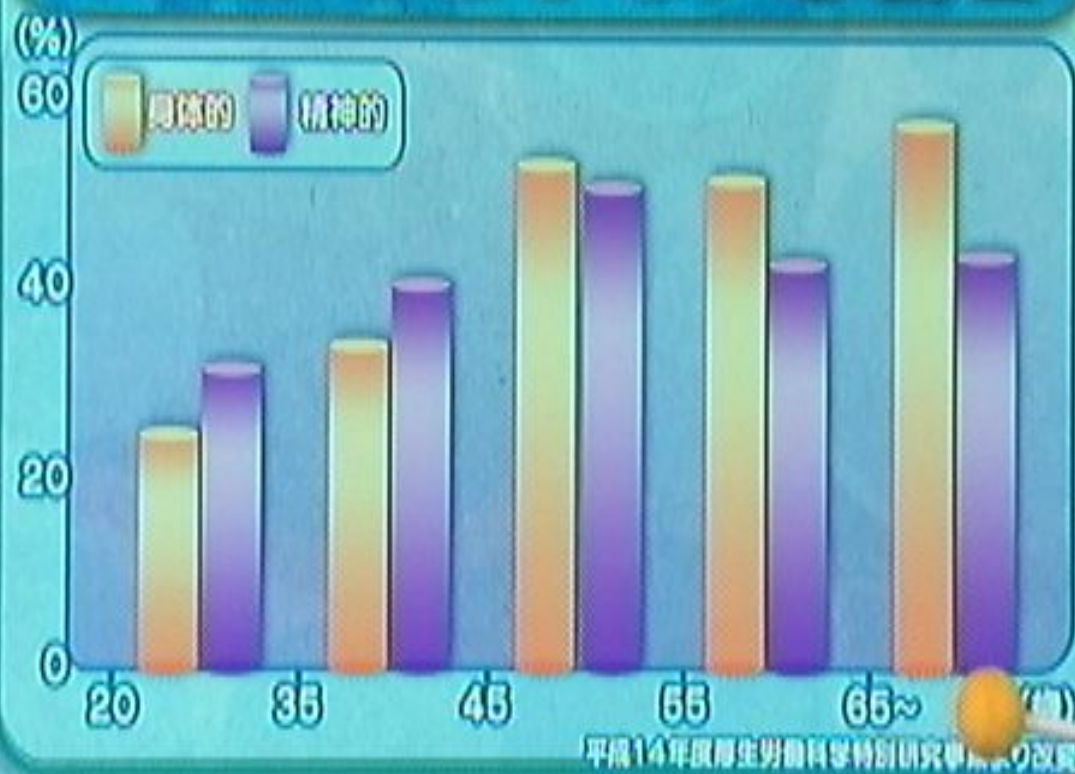


高松 潔

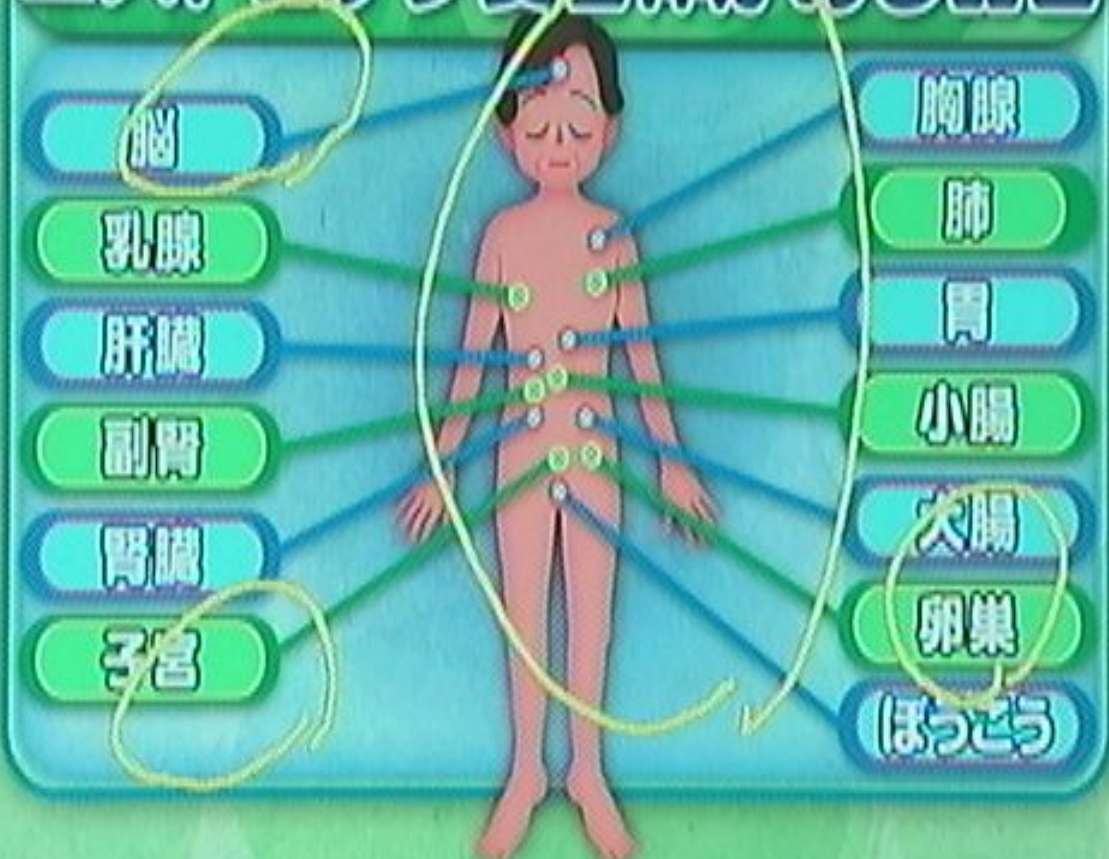
専門は更年期障害、婦人科がんなど



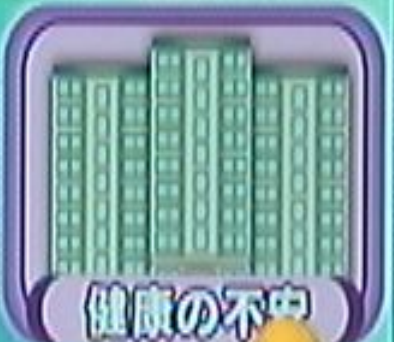
不健康と感じている割合



エストロゲン受容体がある器官



更年期障害 心の症状を引き起こす要因



更年期障害の薬物治療

- ① 向精神薬 (抗うつ薬など)
- ② ホルモン補充療法
- ③ 漢方薬

漢方薬が良く効く 心の症状

眠ってもすぐ
目覚めます

イライラする

神経質である

ゆううつになる

意欲が
わかない

くよくよ

不安感がある



1111E

日本人女性の更年期症状評価表

日本産婦人科学会 2001

症 状	強	弱	無
顔や上半身がほてる(熱くなる)			
汗をかきやすい			
夜なかなか寝付かれない			
夜眠っても目をさましやすい			
興奮しやすくイライラすることが多い			

主な漢方薬の処方

不眠

➔ 加味帰脾湯 (かみきひとう)

抑うつ

➔ 加味逍遙散 (かみしょうようさん)

不安

➔ 半夏厚朴湯 (はんげぽくとう)

イライラ

➔ 抑肝散 (おさかんさん)

無気力

➔ 十全大補湯 (じゅうぜんたいほとう)

心の症状全般には かみしほうようさん
加味逍遙散

神経質
イライラ

眠っても
すぐ目が
覚める

不安感
くよくよ
する





- | | | | |
|------------|------|----------|----------|
| 山吹(とうもろこし) | 栗(栗) | 豆沙(あんどう) | 牡丹(ぼたん餅) |
| 豆沙(とうもろこし) | 栗(栗) | 豆沙(あんどう) | 牡丹(ぼたん餅) |
| 山吹(とうもろこし) | 栗(栗) | 豆沙(あんどう) | 牡丹(ぼたん餅) |
| 山吹(とうもろこし) | 栗(栗) | 豆沙(あんどう) | 牡丹(ぼたん餅) |

かみしほうようさん
加味逍遥散



柴胡(さいこ)



薄荷(はっか)



甘草(かんそう)



牡丹皮(ぼたんぴ)



茯苓(ふくりょう)



生薑(しょうきょう)



薏苡(そうじゆつ)



山梔子(さんしし)



当帰(とうき)



芍薬(しゃくやく)







柴胡(さいこ)

薄荷(はっか)

牡丹皮(ぼたん)

茯苓(ふくりょう)

生姜(しょうきょう)

甘草(かんそう)

当归

しょうりょう 逍遥 ぶらぶら歩き

羌活(そうじゅつ)



んぞう)

牡丹皮(ぼたんぴ)

加味 つけ加える

山梔子(さんしし)



朝の健康

終
NHK

明日は...

体の症状が
強いとき



each

漢方で対処! 更年期を上手にのりこえる





福家 睦

久岡直子

更年期障害 体の症状

ほてり 発汗
のぼせ

冷え
(腰や手足)

どうき
息切れ

肩こり

頭痛 腰痛
節々の痛み

髪のボリューム
の減少

ちっ
腔の乾燥





漢方で対処!更年期を上手にのりこえる

体の症状が
強いとき



東京歯科大学教授

高松 潔



高松 潔

専門は更年期障害、婦人科がんなど

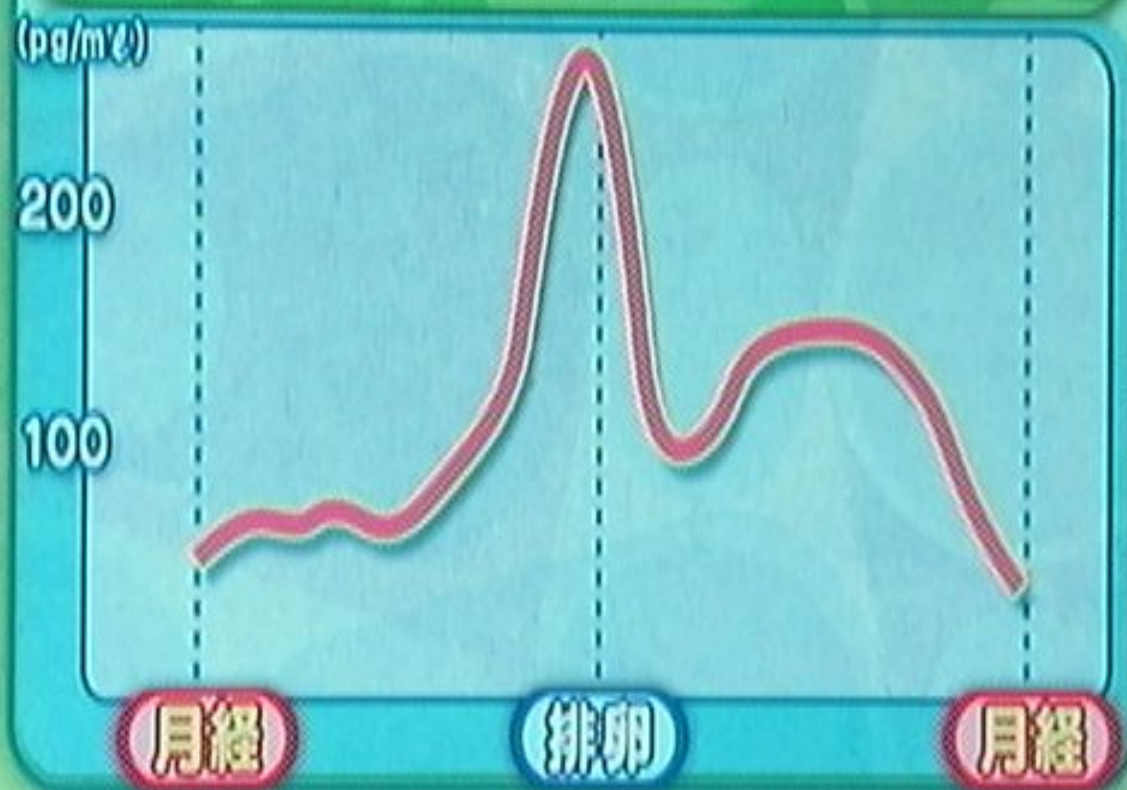
エストロゲン欠乏で現れる主な疾患・病態

nhkE





月経周期とエストロゲン分泌量



ホルモン補充療法の特徴

有効性が高い

骨粗しょう症や
脂質異常症にも効果

副作用 不正出血 長期使用で乳がんのリスク
など

ホルモン補充療法の特徴

有効性が高い

骨粗しょう症や
脂質異常症にも効果

副作用 不正出血 長期使用で乳がんのリスク
など

更年期の体の症状への効果

ホルモン補充療法

○発汗・ほてり

○疲れ
やすさ

○肩こり

漢方薬

○どうき

○背中
の
痛み

○めまい



三大漢方婦人薬

とう き しゃくやく さん
当帰芍薬散

か みしょうよう さん
加味逍遥散

けい し ぶくりょうがん
桂枝茯苓丸

体の症状への効果

とうきじゃくやくさん

当帰芍薬散

どうき 睡眠障害

かみじょうようさん

加味逍遙散

息切れ どうき

けいしぶくりょうがん

桂枝茯苓丸

めまい 毛髪症状
背中痛み

漢方における患者の分類



漢方における患者の分類

NHK E

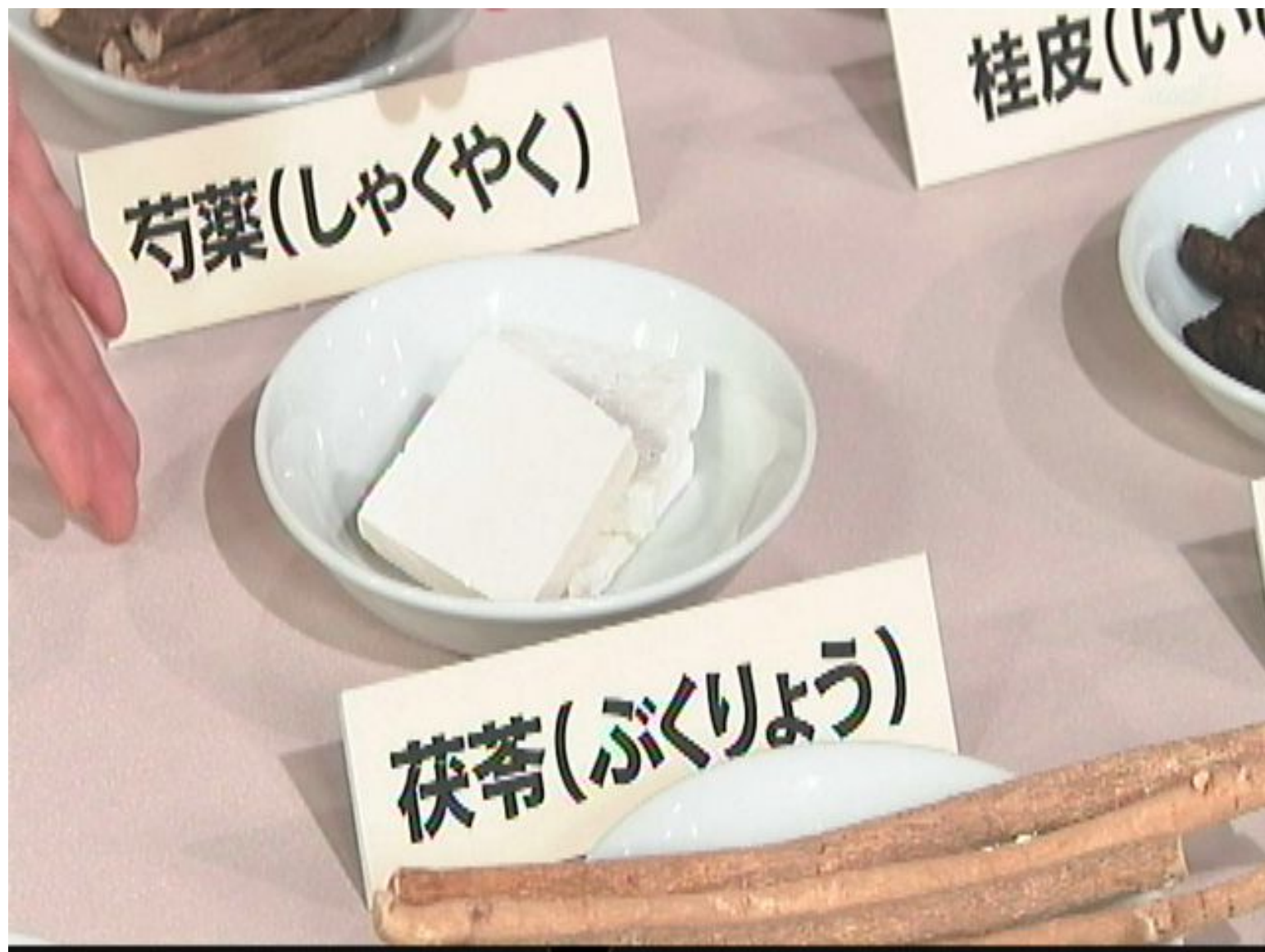


補劑
体力を
増やす漢方薬

じゅう ぜん たい ほ とう
十全大補湯

ニッポ





芍薬 (しゃくやく)

桂皮 (けい)

茯苓 (ふくりょう)



芍薬(しゃくやく)

桂皮(けいひ)

甘草(かんそう)

川芎(せんきゅう)

地黄(じおう)

茯苓(ふくりょう)

当归(とうぎ)

薤白(そうじやく)

黄耆(おうぎ)

人参(にんじん)

じゅうぜん
十全に補う







漢方で対処！ 更年期を上手にのりこえる



Q&A

漢方で対処!
更年期を
上手にのりこえる

久岡直子

治療による効果

かみしりやぶき散
● 加味逍遙散

効果あり 74%

不変
13%

なし
13%

● ホルモン補充療法

不変 3%

効果あり 78%

なし
19%

高松潔ほか産婦人科漢方研究のあゆみ(2003)より



東京歯科大学教授

高松 潔



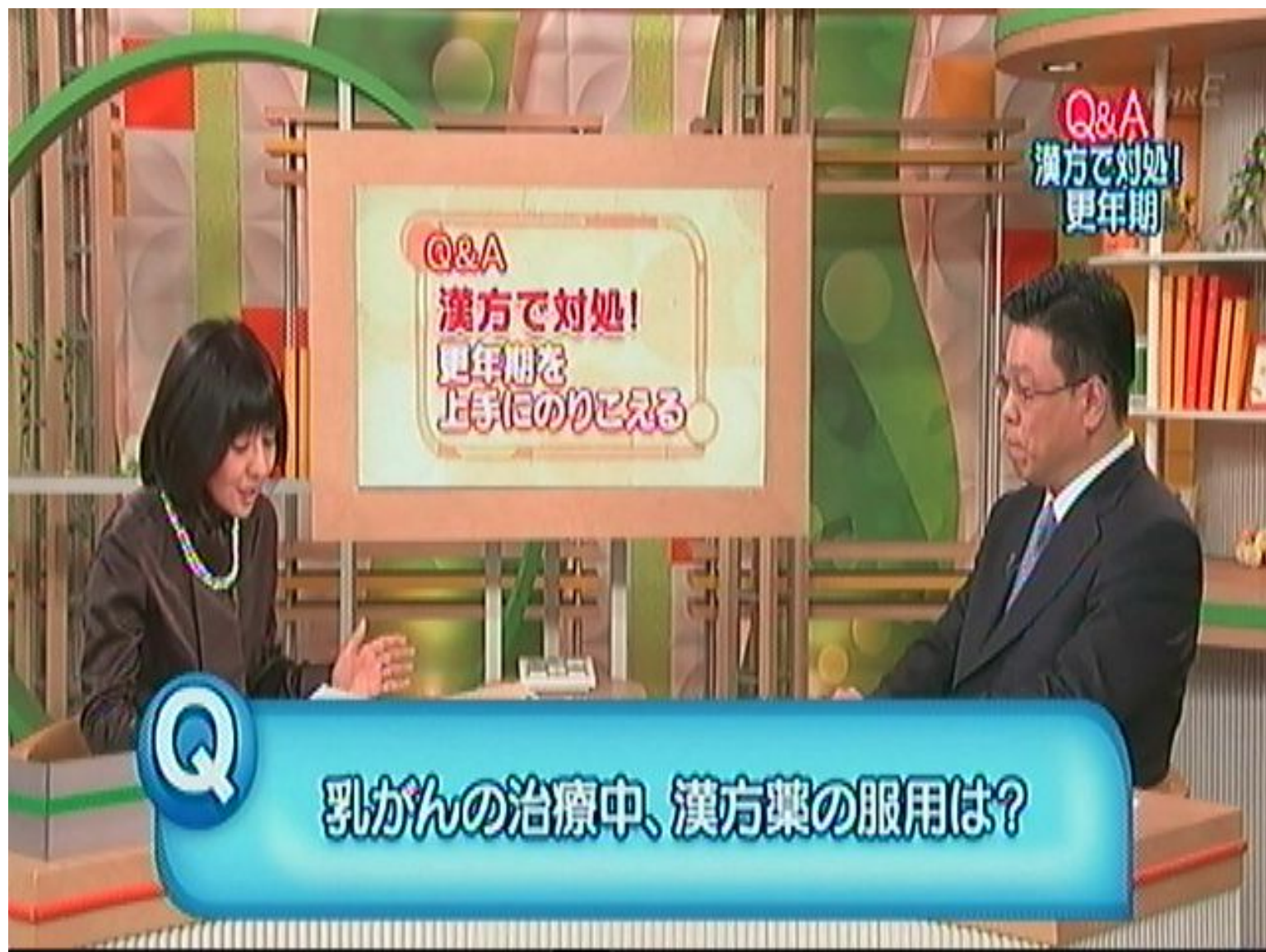
高松 潔

専門は更年期障害、婦人科がんなど

Q&A
漢方で対処!
更年期

Q

乳がんの治療中、漢方薬の服用は？



Q&A
漢方で対処!
更年期

Q 乳がんの治療中、漢方薬の服用は?

A 副作用が少ないので使うことは可能

更年期障害の主な治療

Q&A
漢方で対処！
更年期

● ホルモン補充療法

● 漢方薬

● 向精神薬

ホルモン補充療法の特徴

エストロゲンを投与する

有効性が高い

副作用 不正出血 長期使用で乳がんのリスク
など

Q&A
漢方で対処!
更年期

Q

2種類の漢方薬をのんでも大丈夫?

三大漢方婦人薬

Q&A
漢方で対処！
更年期

とうきじゃくやくさん
当归芍薬散

どうき 興奮
ゆううつ

かみじょうようさん
加味逍遥散

神経質 イライラ
不安感

けいじふくりょうがん
桂枝茯苓丸

睡眠障害
無気力 めまい

高橋淑子が編纂 婦人科漢方研究のおゆみ(2003)より

Q&A
漢方で対処!
更年期

Q 2種類の漢方薬をのんでも大丈夫?

A

最初はできれば1種類から
症状にあわせて変更・追加



Q

ホルモン補充療法と漢方薬の併用は?

Q&A
漢方で対処!
更年期

Q ホルモン補充療法と漢方薬の併用は?

A

できる。効果には個人差がある

心の症状全般には かみしほうようざん 加味逍遥散

神経質
イライラ

眠っても
すぐ目が
覚める

不安感
くよくよ
する



Q&A
漢方で対処!
更年期

Q

68歳 更年期障害?

更年期とは？

Q&A
漢方で対処！
更年期



Q&A
漢方で対処!
更年期

Q 68歳 更年期障害?

A 更年期障害ではない
漢方薬を使うことはできる



Q

甲状腺機能低下? 更年期障害?

Q&A
漢方で対処!
更年期

Q

甲状腺機能低下? 更年期障害?

A

まず甲状腺機能低下の治療を

除外診断

Q&A
漢方で対処!
更年期

うつ

甲状腺機能異常

肝機能障害

貧血

なければ

更年期
障害

などを検査

Q&A
漢方で対処!
更年期

Q

髪のボリュームが減少したら?

体の症状への効果

Q&A
漢方で対処！
更年期

とうきじゃくやくさん
当归芍薬散

とうき 睡眠障害

かみじょうようさん
加味逍遥散

息切れ とうき

けいしふぐりょうがん
桂枝茯苓丸

めまい 毛髪症状
背中痛み

Q&A
漢方で対処!
更年期

Q 髪の毛のボリュームが減少したら?

A 難しいが ホルモン補充療法や
漢方薬が有効な場合も

Q&A
漢方で対処!
更年期

Q

自分の症状は更年期障害?

Q&A
漢方で対処!
更年期

Q

自分の症状は更年期障害?

A

迷ったらまず婦人科や更年期外来へ



あさの健康

終
00・00
NHK