
特別寄稿

女性の健康と養生
～ 漢方医の診察室より ～

中田英之

(練馬総合病院 健康医学センター 漢方内科)

特別寄稿

女性の健康と養生

～ 漢方医の診察室より ～

中田英之

(練馬総合病院 健康医学センター 漢方内科)

若年の月経困難症および月経不順の原因については、西洋医学的にはよく分からないことが多い。20代前半から月経不順があり、結婚して不妊外来を訪れるケースも多く見受けられる。漢方の世界では養生を守ることを重視するが、特に女性の健康を守る観点から漢方の視点を取り入れてみると、現代人の生活習慣がまさに不養生そのものであり、不養生によって自ら問題を引き起こしていると思われるケースが多々あるように思われる。

今回は、18歳でPMSと過敏性腸症候群の合併にて学業に支障を来した症例および、不妊症の1例を通じて、女性の健康に大事な養生について論じたい。

症例 1

甘いものと冷たい物を控えることで良くなった
過敏性腸症候群とPMSに悩まされる少女

18歳 女子
身長169cm, 体重55kg, 血圧104/61
主訴: 下痢腹痛・頭痛

13歳に初経を向かえて以来、月経痛が強かった。以前よりよく下痢をしていたが、高校に入ってから更に悪化、現在では下痢と腹痛がほぼ常にあり、学校に行っても毎日保健室に収容される。更には、月経前後、天候不順の時に頭痛が発生して、勉強も出来ない。何とかして欲しいと、母親に連れられて来院した。すらっとした色白の女性だ。うつむき加減に入室してきたが、自分から話してくる風でもない。少し浮腫気味の印象を受ける。お腹が冷えていそうだなと思いつつ、提出してもらった問診票に目を通す。頭痛、立ちくらみ、ふけが出やすい、目がしょぼしょぼする、口の中の乾燥、腹がごろごろする、食後の眠気、物忘れ、

イライラ、疲れやすい、のぼせ、とあらゆる症状に印が付いている。生活習慣の項目に目を転じると『甘いものをよく食べる』『冷たい物を好む』『果物』『菓子』に丸が付いている。

「チョコやケーキを毎日食べているのでは？」と問うてみたところ、恥ずかしそうに頷く。更に、「朝ご飯はヨーグルトバナナとかトロピカルフルーツで済ませているのではないですか？」と問うたところ、瞳孔が開いて驚いた表情を見せた。間違いはない。自ら冷えを招いているのだ。更に問診は続く、「夜遅くまでパソコンやら携帯でメールなどしているのでは?」「炭酸をよく飲むのでは?」「お腹が痛くなったときどうするの?暖めたら少し楽になったでしょう?」と矢継ぎ早に聞いてみたところ、全てその通りであった。母娘共々、占い師を見るかのような表情で私を見つめる。私は、心の中でそうだろうなとちょっと可笑しく思いつつも、自分の診断に確信を持った。

診断結果は「脾虚」(注:胃腸機能の低下)による冷えである。まず中を建てる必要がある。(注:中とはお腹のこと。体を上焦, 中焦, 下焦に別け, 上焦は横隔膜から上, 中焦は横隔膜以下腰より上, 腰から下が下焦。)その後、通りいっぺんの脈診, 舌診, 腹診を行い、所見が当初の見当とずれていないことを確認しておもむろに患者に病気の原因を告げた。「甘味の強い物は体を冷やすのです。果物も同じ。特に、夏に出来る果物、南方で出来る果物(パイナップル, バナナなど)は、体を冷やします。さらに、冷たい飲食物は物理的にも体を冷やします。そもそも、元々は便秘気味だったでしょう?それで、テレビ番組が何かでバナナとヨーグルトがよいなんて話を聞いて、試したんでしょう?まず、食習慣を正さないと治りません!次の診察日の2週間後まで、間食禁止!」「じゃあせんべいぐらいなら食べても良い?」と娘が初めて口を開く。「ダメです。2週間は間食を禁止します。それか

ら、夜は10時に就寝して下さい。夜9時以降のメールはダメです。肝が高ぶり（注：精神が興奮する）、眼りの質を低下させますから。」横で見ている母親はニヤニヤしている。どうやら凶星らしい。私は、黄耆建中湯の煎じ薬（芍薬8g、黄耆4g、桂皮4g、大棗4g、甘草2g、生姜1g、膠飴20g）をおもむろに処方し、2週間後に受診するように告げた。

2週間後、少し表情が明るくなって入室してきた。下痢、腹痛の回数が激減し、保健室にお世話になることも無くなったのだという。頭痛も痛み止めを必要としない程度になったとのこと。腹診をしたところ確かに冷えは解消しており、腹直筋の緊張もゆるんでいる。良い傾向だ。調子が良くなってきたので、膠飴（飴）を減量して継続しましょうと告げた。飴を減らすのは、冷えが解消してきてくると今度は暖めすぎることの不具合を生じることがあるためである。特に若い人は早く良くなるので注意が必要である。

そのまま、診療を終わりにしようとしたところ、母親が切り出した。3日前にバスケットボールで突き指をしてその後、腫れは引いたのだが、指が曲がりにくいとのこと。どうしたらよいですか？漢方医というのは、頼まれればつい治療をしてしまう癖を持っている。多分にもれず私もそうで、「そうですか。ちょっと診せて下さい。」と診察をし、指の曲がりにくいところを指圧して見せ、「ちょっと良くなったでしょう？」と問うたところ、目を丸くして指が曲がる！と。このままでも良いのだが、一応、5日だけ治打撲一方を内服して下さいと告げて処方を追加し、診察を終えた。

更に1ヶ月後、3度目の診察時には、もう腹痛は無くなっており、今度は少しのほせるような頭痛がある、ついでにちょっと花粉症も…と、言ってきた。さすがは若い娘である。ほぼ治療は終了したようだ。私は、母娘にその旨を告げ、処方から黄耆を抜き、荊芥連翹湯をエキス剤にて追加処方し、これでほぼ完治と考えて良いと宣言し、治療を終えた。

本症例は、典型的な不養生によって引き起こされた「過敏性腸症候群・PMS」である。このような病気になるためには、以下の養生を守ることが必要である。

- ①甘いものを食べすぎない。
- ②果物を摂りすぎない。特にトロピカルフルーツは禁物。

③冷たい物を基本的に飲まない。

④コーヒー、緑茶を避けて焙じ茶を基本とする。（一日に1度ぐらい飲むのは可）

⑤23時から1時の真夜中は、床に就いている。（基本は22時就寝）

⑥お腹を冷やさない。（最近のヘソ出しルックは禁物）

このような養生は、昔から母親からきつく指導されたものだが、どうやらそのあたりの習慣が最近では廃れているようだ。学校教育や保健指導などで、もう一度見直す必要があると思われる。

第1番目の症例が、そのまま成長し結婚すると、今度は不妊症という問題と繋がってくる。不妊症夫婦の症例を紹介しよう。

症例 2

がっしりタイプの妻と虚弱な夫の治療

私は、不妊症の治療希望できた患者さんにはなるべく夫婦両方を診察することになっている。今回紹介するのは夫がちょっと弱そうな夫婦である。

妻：40歳、身長166cm

体重64kgのがっしりした女性

主訴：月経不順・浮腫

友人に聞いたということで、受診してきた。以前より、便秘、肩凝りが強く、月経量も多い。最近では月経も不規則になってきていて年齢のこともあるので早く子供が欲しいと言う。産婦人科を受診したが、産婦人科では特に卵管のつまりなどの気質的な問題は無いが、年齢も年齢なので挙児を希望するならば早めに不妊治療をした方が良く進められたらしい。月経不順ということで投与されたホルモン剤を内服したところ、頭痛、眩暈がひどく、継続困難だということで漢方治療を希望してきたと言う。

不妊症治療希望者には、望診（漢方の診察の基本である四診－望聞問切の第1番目の手順。望＝まず良く眺める。聞＝お腹の音、声色などの音を聞く。問＝問うてみる。切＝脈診、腹診など触って診察。望聞問切の順番に診ていく。）が重要だ。既に不妊症の罨に嵌

り込んだ女性は、思い詰めた表情をしており、不安が強い。そしてなにより隈が深く、皮膚の乾燥が強くなっているはず。この女性は、まだそこまで酷くなかった。「しめた、まだ入り口にいるようだ。」と私は思った。しかし、肩の張りが強いようで、なにやら体全体が重そう。これは、瘀血（血の滞りと解釈してください。）が強いためであろう。最初に、肩の荷を降ろさなければならぬ。なんて思いながらおもむろに問うてみた。不妊症治療はどのくらい続けているのですか？ そうしたところが、先ほどの返事だ。ホルモン剤治療は、体が受け付けないので何とか漢方で治療したいとのこと。

私は、不妊症治療の基本について説明を始めた。不妊症はどこが病気かという「妊娠しなくてはいけないと思う、執着心が病気なのです。妊娠したいと思えば思うほど、執着心が強くなり、妊娠が遠のいてしまう。ここが、一番矛盾しているけれど、重要なポイントです。」本人は頷く。「結婚するときに、子供が欲しくて誰でも良いから結婚するわけでは無いですよね？二人で生活を共有することが目的だったでしょう？いつの頃からか、親族のプレッシャーやら社会的な無言の圧力によって子供を作らなくてはならないと考え始めて、ふと気がつく年齢が進んでいる。これはまずいと、焦り始めます。それで、半年、1年と子供が出来ないといよいよ焦ってきて不妊治療に突入します。不妊治療を始めて1年2年、と時が過ぎるにつれ、お金と時間を消費し、次第に子供を作るための生活がまわっている状態になってしまい、最後には、投入したお金と時間が重しになって（言葉は悪いが不良債権となって）止めるに止められない、最後には不妊治療が元で離婚、なんてことを招くのです。まず、自分を追い詰めることを止めましょう。そして、出来る事を淡々と行いつつ、一日一日を楽しむことを心がけましょうね。」

ここまで話をしたところで、患者さんの目の端に涙がきらりと光る。不妊治療の患者さんの最初の問診で、感情失禁させることはとても大切である。今まで張り詰めていた気持ちを一気に緩めることで、体がゆるみ、「気」の通りが良くなるのである。涙を見せたこの患者さんも、第1回目の診察の山場を超した。ここで、私は以下に述べる10箇条を宣言する。

- ①就寝は10時（原則ね。）
- ②炭水化物を減らすこと。（腹は七分目）常にお腹

が空く状態、軽い飢餓状態が体の機能を高めます。

- ③甘いものを食べすぎない。
- ④果物を摂りすぎない。特にトロピカルフルーツは禁物。
- ⑤冷たい物を基本的に飲まない。
- ⑥コーヒー、緑茶を避けて焙じ茶を基本とする。（一日に1度ぐらい飲むのは可）
- ⑦排卵期を意識しすぎない。体調を整えることに専念すること。
- ⑧物事に執着しないこと。何か、考え込み始めたら散歩をするなりして気分を変えること。
- ⑨妊娠のことを考えないこと。むしろ生活を楽しもう。
- ⑩夫婦仲良くすること。体の調子が良くなれば、相手を思いやる気持ちも増してくる。

五行の色体表（別示）を見せながら、「腎は生殖をつかさどる。夜に寝ないと陰が損なわれて、生殖機能が失われるのだよ。」なんて説明しながら不妊症治療の心得を話していく。最後に、「夫婦共々健康になることがまず重要で、排卵日だけ何とか夫婦生活をして後は疲れたからダメ！なんて生活だったらそもそも妊娠なんてしないから！体が健康になれば結果的に妊娠するようになるのだから。」と話をし、「して、旦那さんはどうなの？」と夫の状態の聞き込みを始める。「週末も疲れた…なんて言っただけでござるしては？」妻、頷く。「旦那さんも、体力をつける必要がありますね。ここで言う体力は、『元氣』であって、精子の運動率とは直接関係ありませんから。」と付け加えながら、旦那がどうやらかなり疲れているらしいという情報を引き出し、次回一緒に受診することを約束させた。

ここまで話が進んだら、もう面接も終盤戦だ。腹診を済ませ、予定通り瘀血の圧痛を下腹部に認め、「通導散と六味地黄丸」を処方した。この通導散を飲むと、少しお腹が下るけれど、それで肩の凝りも軽くなるからね。とちょっと予言めいたことを伝えて。

第2診目、この夫婦は真面目である。そして、妻が力を持っているらしい。夫がついてきた。予想通りの夫だな、と内思いつつもまずは、妻の診察に取りかかる。妻の表情は明るい。最初の処方肩の張りが取れ、便通も良くなり、手足が温まってきたそう。望診上、どす黒く見えていた顔色に少し赤みが差してき

五行の色体表

(五季)	春	夏	土用	秋	冬	季節の配当
(五方)	東	南	中央	西	北	方位の配当
(五色)	青	赤	黄	白	黒	色の所属、皮膚の色などを見て判断する
(五悪)	風	熱	湿	燥	寒	五臓の嫌う外気の性状、病気の原因
(五行)	木性	火性	土性	金性	水性	五行の性質
(五臓)	肝	心	脾	肺	腎	心包を加えて六臓と呼ぶ事もある。心包は他のすべての臓器の活動と関係する
(五腑)	胆	小腸	胃	大腸	膀胱	三焦を加えて六腑と呼ぶ事もある。三焦は他のすべての臓器の活動と関係する
(五竅)	目	舌	口	鼻	耳	五感の所属
(五主)	筋	血脉	肌肉	皮膚	骨	五臓から栄養を補充するもの
(五支)	爪	毛(面色)	唇(乳)	息	髪	五臓の精気が発するところ
(五志)	怒	笑	思慮	悲憂	恐(驚)	感情の所属、過ぎれば内傷を起こす
(五精)	魂	神	意智	魄	精志	精神の所属
(五液)	涙	汗	涎	涕	唾	体液の所属
(五役)	色	臭	味	声	液	五臓の受け持つ役割
(五声)	呼	言	歌	哭	呻	病人の出す音色や音の所属
(五香)	臊	焦	香	腥	腐	香気の所属、病人や病室の臭いなど
(五味)	酸	苦	甘	辛	鹹	味覚の所属、病人の食趣の好き嫌いなど
(五穀)	麦(むぎ)	黍(きび)	粟(あわ)	稻(いね)	豆(まめ)	五臓の食用や薬用になる穀物
(五畜)	鶏(犬)	羊	牛	馬	豚	五臓の薬用になる家畜

注：春の列は青，夏の列は赤，土用の列は黄，秋の列は白，冬の列は黒で着色されている。

て、重たそうに見えていた体が少し軽くなったように見える。腹診を試みる。案の定、小腹（下腹部）の圧痛が弱くなっており、下腹部の膨満感も消失している。「良いようですね。」と私。「でも、まだまだもう少し瘀血が残っているようですから、この処方を持きましょう。」

「では、旦那さんの診察ですね。」妻に押し出されるようにして夫が前に出て椅子に座る。「あらあ…疲れているのですね。元々、胃は丈夫ではないようですね。それに、腰が悪くなってきたのは最近ですね？」妻と夫が顔を見合せている。どうして分かったのだろうかなんて顔をしている。

夫：35歳，身長163cm，体重58kg

コンピューター関係の仕事

主訴：慢性鼻炎，倦怠感

年下の夫だ。妻について行きます！という感じ。気は弱いが人の良さそうな男性である。体格も妻より一回り小さい。一目見て胃が悪いと直感した私は、まず、舌を見せるように指示をした。夫の舌は、やや紅色、白苔が所々剥げている。まさに、脾虚の状態である。「胃の中でちゃぶちゃぶ音がするでしょう？」と聞くと、まさにそうだという。常にけだるい状態が続いているとのこと。続いて脈を診ながら、「夜も遅くなるのですね。なかなかお辛いんですね。」と、まずは夫を労う。「夜遅くなる日が続くと腰も痛くなるでしょう

ね。睡眠不足に陥ると腎虚となり、その結果として髪の毛が薄くなったり、細くなったり、爪が割れやすくなったり、腰が痛んだりするのですよ。」と伝えると、まさに、その通りだと目を丸くした。

漢方診療の現場では、ちょくちょくこのようなことが起こる。別に、私が占いをしているわけでもない。ただ、当たり前のことを言っているだけだ。こんなことは、2000年以上前から黄帝内経素問に書かれていることだ。でも、患者さんにしてみると、しゃべってもいないことを言われるのでびっくりするらしい。ちょっと得意になって診察を続ける。

「先日、奥様に伝えましたが、原則、就寝は10時なのですが、仕事上どうしようもないこともありますよね。でも、私達の体は、自然と連動していて、仕事の事情は考慮してくれないのです。本気で子供が欲しいならば、出来る範囲で養生を守るように努力をしてください。」と説明をし、妻よりより冷えて、体力の落ちていた夫の処方を決めた。六君子湯である。夫には早く良くなってもらうために煎じ薬で処方した。(人參4g，白朮4g，茯苓4g，半夏4g，陳皮2g，大棗2g，甘草1g，生姜0.5g) 加えて、慢性副鼻腔炎の治療として葛根湯加川きゅう辛夷をエキス剤にて処方した。

さて、一ヶ月後に次の受診日が来た。妻の方はかなり具合がよいらしい。冷えやのぼせも無くなって、月経痛も無い。「そう言えば、以前からあった頭痛も消えている」と表情も明るい。夫の方はと言えば…妻が

横から「躰が無くなったのですよ!」と一言。夫は、「そうなんです。それから、胃の具合も調子が良くて、お腹の張りも無くなりました。それから、疲れにくくなりました。」と言う。「仕事の方は、どうですか?」と聞いたところ、「少しずつ早く切り上げて家に帰るようにしています。」と、徐々に生活改善も進んでいるようだ。胃の治療も進んできたので、腰と生殖機能を支える「腎」の治療のために八味地黄丸を開始することにして、その回の診療を終えた。

その後、回を追う毎に、夫婦の表情は明るくなって行った。そうして、年が改まり、診療を開始して半年が経過した。

「基礎体温が良くなりました。」と明るい表情の妻。「夫も調子よいです。」と笑顔の受診だ。「もうそろそろ春になりますね。春は新芽が出る季節です。動物も植物も新しい生命が生まれるときです。今まで半年間、治療を続け、同時に夫婦で養生を続けてしっかりと力を蓄えて来ました。春からは、妊娠しやすい季節になってくるので、楽しみですね。」と伝えて、帰った次の診察日の2月始め、「お陰様で妊娠しました。」と報告があった。「これからが大変ですよ。妊娠が目的ではありませんからね。」と笑顔で私は答えた。

妊娠までは順調に事が運ぶとこのような経過をたどる。ちなみに、出産後の養生も非常に大事で、出産後に豪華絢爛なディナーを食するのはバツである。胃腸機能も低下しているので、出産後1週間ぐらいは少し

ずつ粥食から食事を整えていって、更には、血を補う食事が必要となる。なかなかそのような食事を作ることは難しいため、私は「芍婦調血飲」を処方することになっている。これは万病回春の処方で「産後の諸病を治す」と記されている。

最後に不妊症について、まとめてみる。不妊症になりやすい女性は、元々、冷えを伴っている人が多い。多くの場合、それは、既に述べたような養生を守らず、自ら冷えを引き込んでいることによる。更に、それに加えて、漢方で言う「肝鬱」（強い脅迫心や執着心による心の負担が強い状態）が強いため、それを解除することが重要となる。最近では、夫婦間での意志疎通がうまくできていないペアも多く見かけられる。その場合は、夫婦間の会話の間に立って、それぞれの気持ちを相手に伝える作業を代行しなくてはならないことすらある。己の気持ちを相手に伝えることが十分出来ないまま、どうして結婚できたのか?と甚だ疑問に思うことも多くあるのだが、実際そうなのだから仕方がない。そして、夫婦間のずれを調整し、個人の内面のずれを調整し、最後にバランスを整えていく。不妊治療はあらゆる局面で陰陽の調節が必要だ。これだから、不妊治療は大変なのである。新しい命を受けたカップルの表情を見ると少しは報われた気分にもなるが…。産後に想像と違った!!と駆け込んでくる母親も後を絶たないけれども。