

2012年2月4日千葉県母性衛生学会セミナー
千葉大学看護学部・病態学実習 I

漢方の考え方による 女性のヘルスプロモーション

千葉大学大学院医学研究院
和漢診療学
並木隆雄

和漢診療学とは

東洋医学の伝統的な物の見方・考え方を尊重しながら、その診察法や診断法を科学的に改良し、
病氣の見方が全く異なる東洋と西洋の医学を用い、最もよい治療効果をあげることを目的としている

絵で見る和漢診療学より(一部改変)

寺澤捷年

医療の基盤を形成する『知』

西洋の知

統合的な世界は見えない

心身二元論

要素還元論

自然科学

普遍性・客観性・論理性

キリスト教文化

0

東洋の知

多現象の同時的存在

心身一如論

生体全体の歪み

複雑系

生氣論

老莊思想

易の思想



証

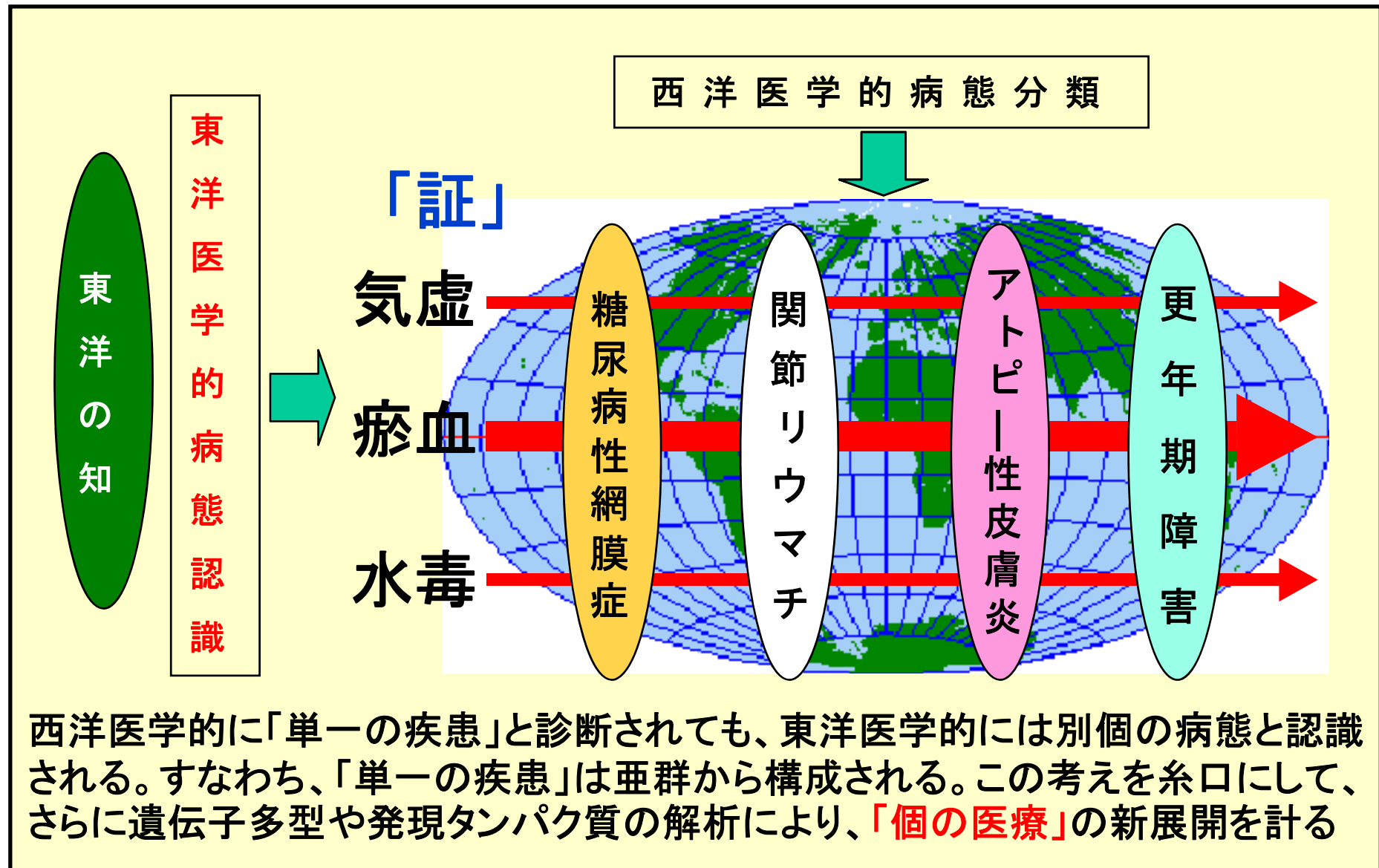
陰陽論

気血水論

五臓論

自己完結的で無疑問

東西医学の融和による 個人差解析の基本概念



更年期障害・月経障害 漢方ではどうとらえているのか

女性の成長発達

～『黄帝内经素問』(紀元前1世紀頃)～
7の倍数

7歳 永久歯が生え髪が伸びる(腎気亢進)

14歳 生殖機能が備わる

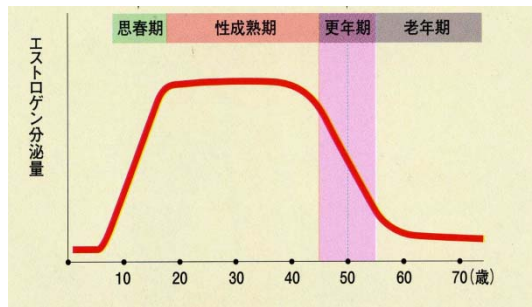
21歳 知歯が生えて歯がそろふ

28歳 身体が最も充実

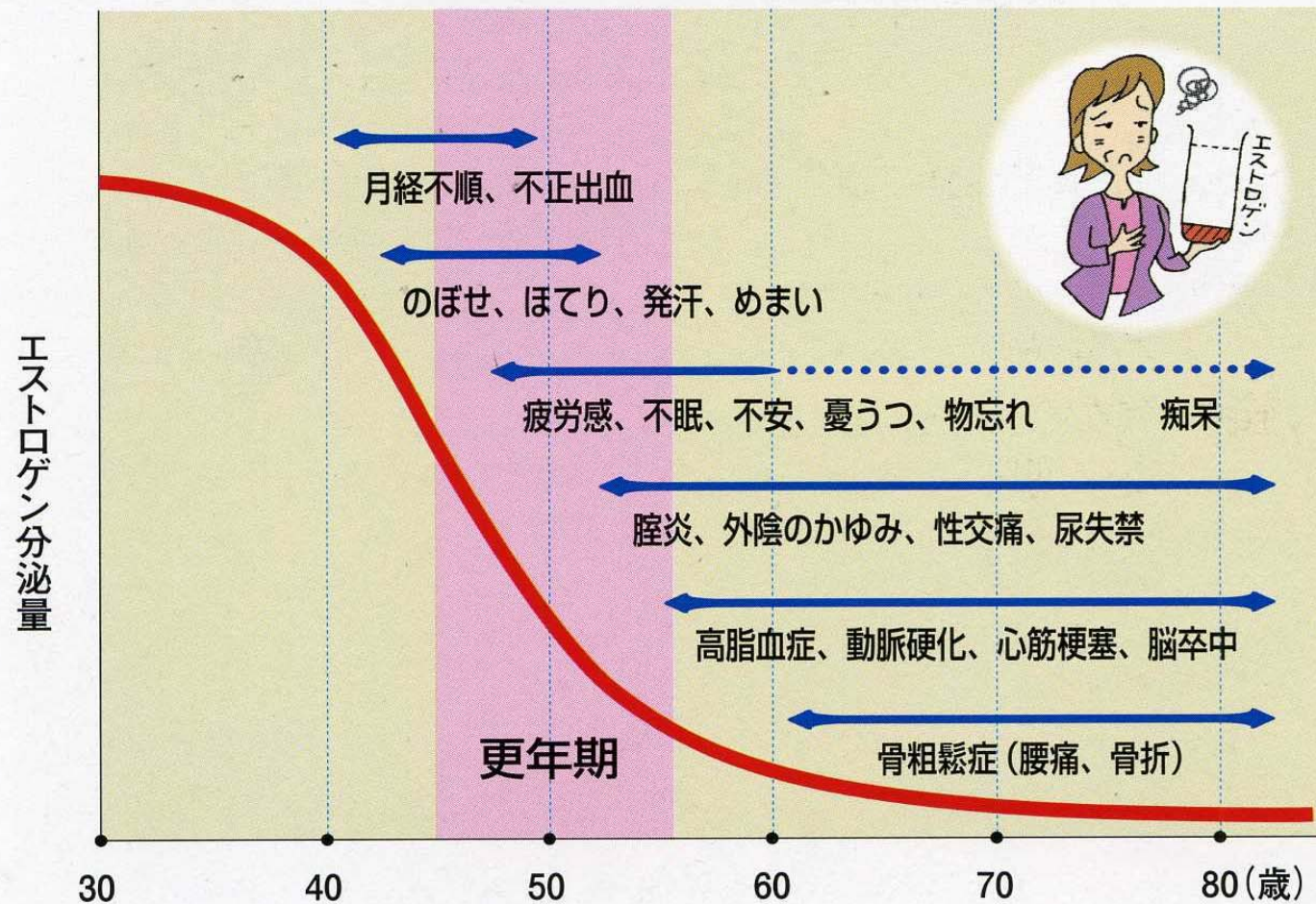
35歳 顔に皺が生じ髪が抜け始める

42歳 白髪が出てくる

49歳 閉経する



■ 更年期障害の主な症状と更年期以降にみられる疾患



血の道症の症状

イライラ、抑うつ、不安感、不眠
冷え症、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗、動悸、
蟻走感、
肩こり、腰痛、関節痛、神経痛
倦怠感、疲労感
便秘、食欲不振、下痢、頻尿、月経異常

不定愁訴

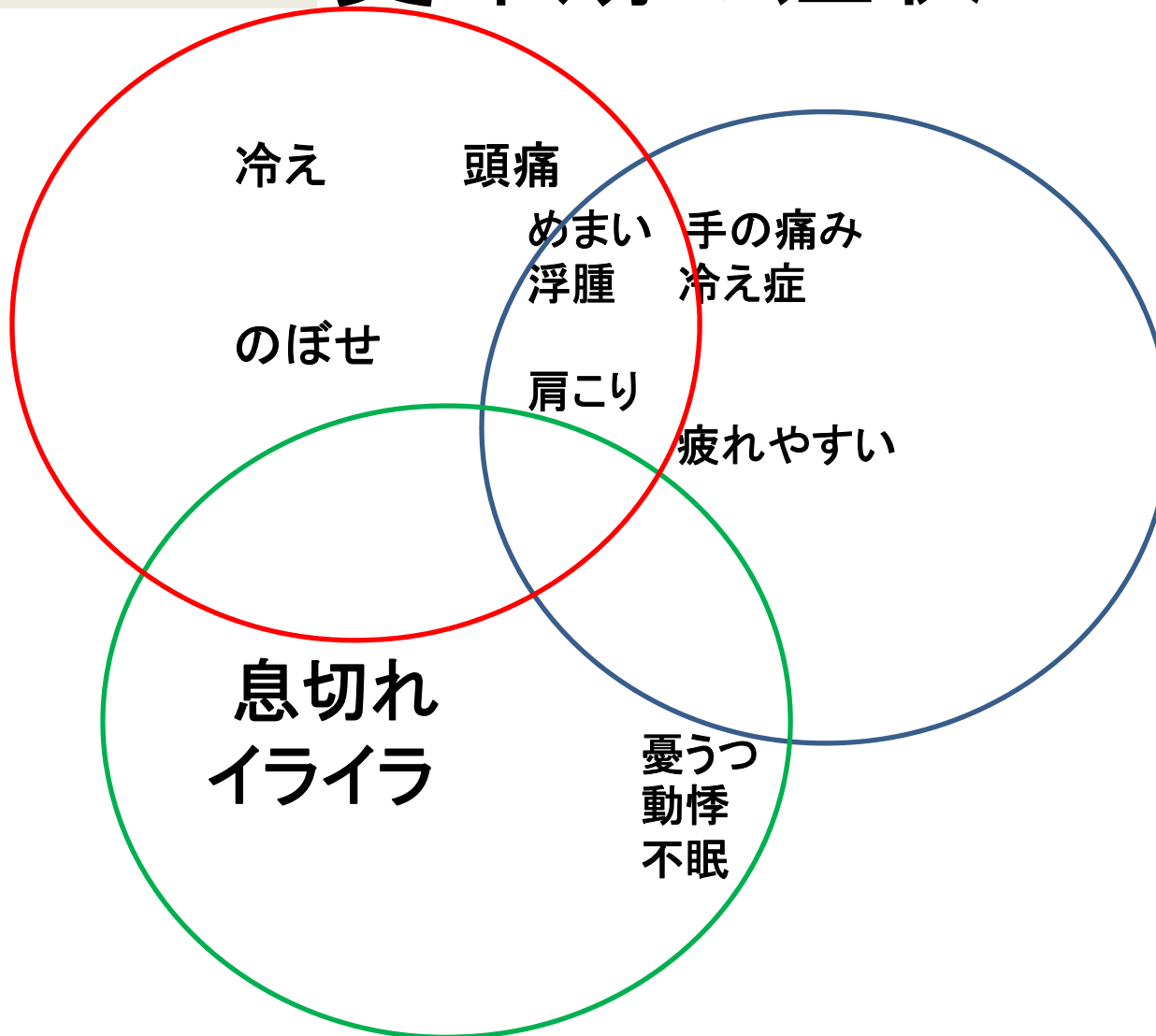
気血水とは (漢方での生理概念)

生き物が生きていくには
エネルギー(気)と人体 (血・水)
が 必要

- 気: 人体を守り、生命を保つ力のこと
(例えば: 精神神経活動、電気)
- 血: 栄養滋潤作用を持つ
- 水: 滋潤作用を持つ

正
気

桂枝茯苓丸 更年期の症状



当帰芍薬散

加味逍遙散

漢方薬が有効だった症例

48歳主婦 155cm、60kg 血圧140/88mmHg

主訴 のぼせ、頭痛、肩こり、腰痛、下肢の冷え

既往歴 2年前 子宮癌

現病歴

半年前から上記出現。改善するだろうと放置したところ、最近になり、のぼせが頻回となった。汗をよくかくようになり、夜も熟睡できないようになった。既往歴のため、ホルモン補充療法ができないため、漢方治療目的で来院。

桂枝茯苓丸を1カ月内服したところ、のぼせ・肩こりは経度改善しだし、3カ月内服して、下肢の冷えも含めて改善。他の症状は、他の薬剤を用いた。

～ヘルスプロモーションに 役立つ漢方の考え方～

漢方は全体を重視した医学
全人的 > 臓器中心的

薬食同源とは？

日頃からバランスの取れた
美味しい食事をとることで病気を予防し、
治療しようとする考え方。

例えば：

- 冷え症なのに冬に冷えるものを食べていた。
- 健康にいいといわれて
水を3L毎日飲んでいる！

(参考)医食同源(日本で
作られた造語)

東洋医学（漢方）での健康とは

- ①スムーズな循環
- ②バランスがとれていること
冷え過ぎず熱し過ぎず、
ちょうどいい加減の寒熱の
バランス

予防が大切

病気にならないようにする
には予防の観点

薬は万能ではない



生活習慣の改善の併用

基礎代謝が低い体質とは

一般に健康な人は筋肉量が少ない人ほど基礎代謝低い
症状

- 顔色が悪い。
- 体温が 35.9°C 以下である。
- 手足が冷える(冷え症)。
- 疲れやすく、朝まで疲労が残る。
- あまり汗をかかない。
- 少し食べたただけですぐ太る。
- 普段、体を動かすことが少ない。
- 血圧が低い。
- 月経不順である。肩こり、腰痛がある。

温かいものを食べる

体を温める食べ物

生姜
にんにく
トウガラシ
玉ねぎ
ニンジン
牛肉
魚

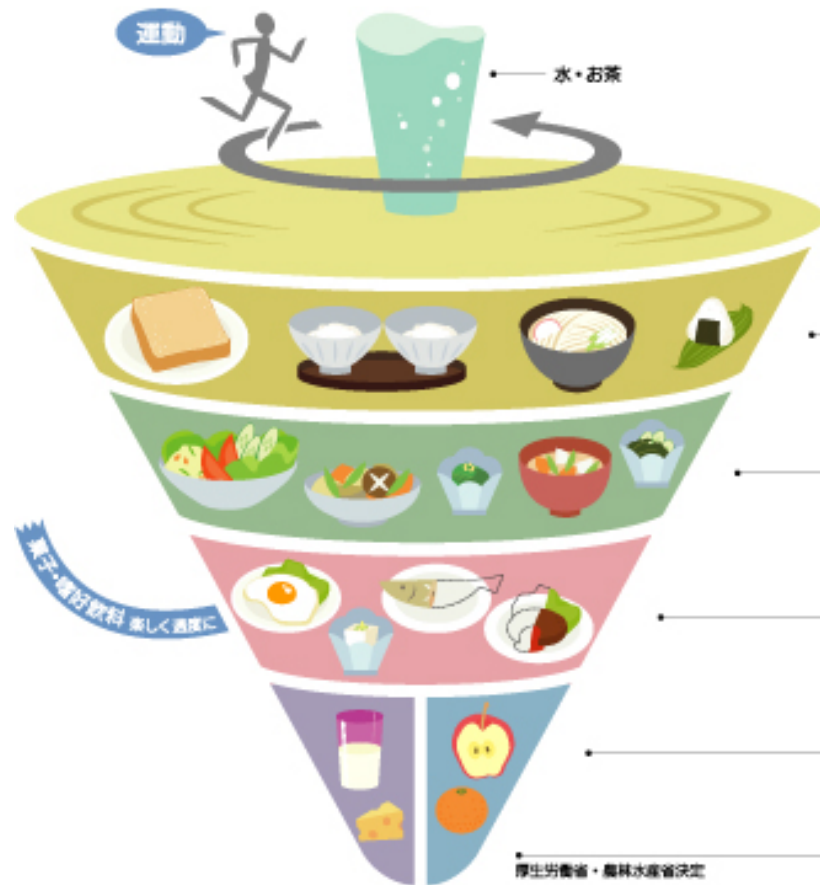
体を冷やす食べ物

きゅうり
なす
トマト
大根
柿
ミカン
梨



冷たいものも、温めて食べれば
温める食べ物になる

食事バランスガイド



食事バランスガイド

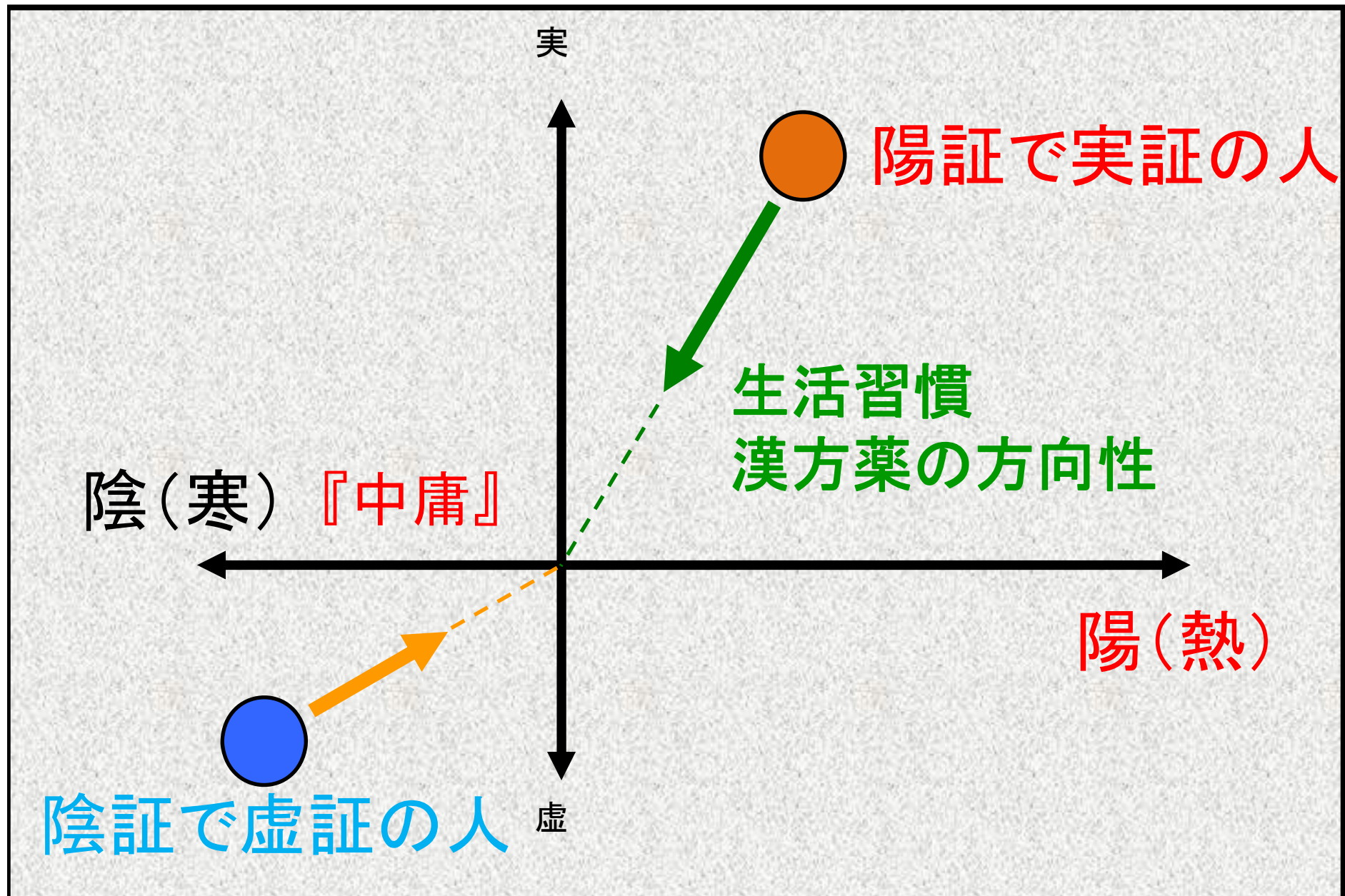
あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食 5つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(小盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1食、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(小盛り)1杯、うどん1杯、もみぎは1杯、スナック菓子 2つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もみぎは1杯、スナック菓子
5~6 副菜 5つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお酢の和え、煮たての豆、ほうれん草の和え、ひき肉の煮物、煮豆、煮のこし 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころひし
3~5 主菜 3つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、卵、大豆料理、目玉焼き、煮魚、煮たての豆、煮のこし 2つ分 = 煮魚、煮たての豆、煮のこし 3つ分 = パン/パンケーキ、煮たての豆、煮のこし
2 牛乳・乳製品 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ18g、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳コップ1本
2 果物 2つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

陰陽虚実による体質分類



漢方がよい適応の疾患

1. 現代医学的に原因や治療方法がわからない
焦点が絞りにくい: 高齢者、虚弱者、不定愁訴
いわゆる難病、ストレスによる病態
2. 現代医学的に十分な治療法がない
慢性膀胱炎、透析患者の諸症、悪性腫瘍
3. 治療方法があるが、副作用が問題がある場合
ステロイド投与適応疾患、腎炎・ネフローゼ、膠原病
4. 治療法はあるが特異体質などで使えない

三瀨忠道著「はじめての漢方診療15話」から抜粋

～ヘルスプロモーションに 役立つ漢方の考え方～

漢方についても正しい知識が必要
うまく使えばセルフ・
メディケーション

千葉大学附属病院へのアクセス

<ご来院にはバスが便利です>

JR千葉駅から

東口正面7番のバス乗り場から「大学病院」または、「南矢作」行きバスに乗車、「大学病院」で下車。

(約10分毎、所要時間約15分、バス料金:210円、タクシー料金:1,000~1,200円前後)



千葉大学医学部附属病院への交通案内



〒260-8670 千葉県千葉市中央区亥鼻1-8-1
電話 043-222-7171(代表)

予約方法

FAXで

ご住所とお電話番号、FAX番号をお書き添えの上
043-226-2985 まで送信してください。

お手紙で

ご住所とお電話番号をお書き添えの上、80円切手を貼った
返信用の封筒 (住所・氏名を記入)を同封して頂き：
〒260-8670 千葉市中央区亥鼻1-8-1
千葉大学大学院 医学研究院 和漢診療学 予約係
まで、お申し込み下さい。

紹介状をお持ちの方

診察当日にお持ち頂きますようお願い致します。
ホームページ 参照

<http://www.m.chiba-u.jp/class/wakan/>

千葉大学和漢診療科では、
療関係者の見学も
常時受け付けています
詳しくはホームページへどうぞ

<http://www.m.chiba-u.jp/class/wakan/>