



120.「婦人科三大漢方薬」について

原因は分からないけれど、なんとなく体調がすぐれない…誰でもそういう経験があると思います。皆さんは、そんな時「よくあること」と気にしないようにして過ごしていませんか？
心身のストレス、不規則な生活習慣、ホルモンバランスの乱れなどが要因となり、自律神経のバランスが崩れた時にこういった症状があらわれることがあります。

ホルモンバランスの乱れ、が原因の場合は男性よりも女性に多いようです。10代に起こりやすい立ちくらみや「起立性調節障害」、月経に伴う「PMS(月経前症候群)」、「更年期障害」と、ホルモンバランスの崩れる機会は日常にあると言えるからなのでしょう。

今回は、そんな時によく処方される「婦人科三大漢方薬」についてお話してみようと思います。

まず、漢方では私達の体は「気・血・水」の3つの要素が体内をうまく巡ることによって健康が維持されていて、これらが不足したり、滞ったり、偏ったりした時に不調が起きてくると考えられています。

①「当帰芍薬散・トウキシャクヤクサン」6種類の生薬から構成

貧血傾向や冷え症、頭痛、めまい、倦怠感があり、比較的体力の低下した方向け。シャクヤクで血を補い、トウキであたためて巡らせる。利尿効果もあるため、むくみを取りたい妊婦さんに処方されることも。



漢方医学からみた指標目安

②「加味逍遙散・カミショウヨウサン」10種類の生薬から構成

疲れやすく、気分が不安定になりやすい。のぼせ感、肩凝りがある。眠れない方。

自律神経に働きかけてホルモンバランスを整え、心に穏やかに作用する万人向け。古い血を流すボタンピと肝の失調を整えるサイコが含まれる。



漢方医学からみた指標目安

③「桂枝茯苓丸・ケイシブクリョウガン」5種類の生薬から構成

体格はしっかりしていて赤ら顔、腹部充実。下腹部に抵抗のある人。頭痛、のぼせは気逆の症状、ケイヒ（シナモン）、トウニンで改善させる。赤血球の状態を整え、血流が悪くなる肩凝り、月経不順、子宮内膜炎などにも効果を示す。



私も「なんとなく体調不良」を自覚し、婦人科の先生に当帰芍薬散を処方してもらいました。やはり、続けることで体調が改善し、冷え症や腰痛が良くなったと実感しています。

使い分けに関しては、医師の指示を仰ぎ、症状に合ったものを選択してもらいましょう。市販の漢方薬を自分で選んだりすると、効果が出ずに副反応が出る事もあります。一般用漢方製剤は、いわゆるセルフメディケーションとして、安全性の観点から医療用漢方製剤よりも1日のエキスを減らしています（葛根湯のエキスを2/3など ※ツムラの場合）

また、漢方薬は、じわじわ効いてくる事が多いため、2～3週間は続けてみることをおすすめします。

「食前」という食事の30分前の空腹時に服用することにより、より効果的に吸収されると言われていますが、服用し忘れてしまう方は食後でも良いと思います。

漢方薬の中には、苦味などの味で胃のはたらきを活発にするものもあるため、お茶やジュースは避けて水または白湯で飲むようにしましょう。

現在、医薬品の供給不足が問題になっています。漢方薬に関しても、日本で使用される生薬の8割は中国から輸入しているため、価格高騰が加速し、国としても国産化を目指してはいるものの、様々な問題があるようです。

私も院外の調剤薬局で薬をもらう際に取り寄せになったことがありました。



私事ですが先日、大好きなミュージカル鑑賞（キンキーブーツを観てきました！）で、いたく感動しました。舞台俳優さん達があのハイヒールで所狭しと歌って踊る姿は圧巻で、体調のことも忘れて、とても幸せな気持ちになりました。

なんとなく気分が良い！こういった状態の時には「気」「血」「水」が上手く巡っているのだと感じます。

