

■ シンポジウム4 「女性のQOL改善と漢方 ー月経前症候群(PMS)と月経困難症ー」

S-4-1 月経前緊張症と月経困難症に対する漢方治療の考え方

木下 優子（日本大学医学部附属板橋病院緩和ケア室）

〔はじめに〕月経困難症や月経前緊張症の治療は漢方の得意とする治療分野のひとつで、実際に患者も多い。その場合、ポイントは二つあると考える。ひとつは漢方治療では漢方薬の使用と並んで養生も大切であるということ、もうひとつは漢方は心身一如の医学であるということである。今回は漢方薬、養生、心のケアの3つのポイントから見ていきたい。

〔漢方薬による治療〕月経困難症でよくみられるのは瘀血であり、女性の3大処方といわれる当帰芍薬散・桂枝茯苓丸・加味逍遙散を中心に五積散・女神散・温経湯・桃核承気湯・通導散・大黄牡丹皮湯・芍婦調血飲などを使い分けて治療にあたる。冷えが強い場合には当帰四逆加呉茱萸生姜湯や大建中湯なども用いられる。月経困難症であっても月経中のみでなく毎日漢方薬は内服させる必要がある。そのうえで疼痛時の頓用として呉茱萸湯や芍薬甘草湯を併用する。またストレスがかかると起こりやすい気滞は瘀血につながりやすく、月経困難症にもつながるため、気の異常の有無にも注意が必要である。よく用いられる処方としては加味逍遙散や五積散が挙げられるが、それ以外にも香蘇散・半夏厚朴湯・抑肝散・桂枝加竜骨牡蛎湯・安中散などが用いられる。月経前緊張症では月経困難症のみの場合よりも気の異常を合併しやすいので、より注意が必要である。またいずれの場合も、通常の時期と月経前、月経中のそれぞれにおいて所見が変わる場合があるので、時期を変えて診察する必要があると考える。

〔養生〕瘀血や気滞を改善するためには、運動や食生活、睡眠が大切である。日ごろから適度な運動を心がける、油っこいもの、砂糖、肉などは控える、11時前には就寝するなどのことを勧めている。特に月経前になると甘いものを食べたくなるという女性は多く、このことが月経前緊張症や月経困難症の悪化につながっていることも少なくない。また体を締め付けることは望ましくないので、ガードルやボディースーツの着用は控えるように指導する。

〔心のケア〕前述したようにストレスは気滞をもたらしやすいので、心のケアやストレスマネジメントも効果的である。リラックスする時間を持つ、趣味を持つ、仕事を家に持ち込まないなど、日ごろからストレスを減らす工夫があるとよいと思う。必要があればカウンセラーとともに診療にあたることもある。

〔まとめ〕漢方は心身一如の医学であり伝統の全人的医療である。その人全体を見てバランスの崩れているところを適切に改善することで効果的な診療ができると考えている。

略歴

- 1994年 日本大学医学部卒業
虎の門病院産婦人科レジデント、北里研究所東洋医学総合研究所を経て
- 2000年 日本大学医学部東洋医学講座（現内科学系和漢医薬学分野）助手
- 2009年 日本大学医学部附属板橋病院緩和ケア室室長

S-4-2 働く女性のPMSと月経困難症

峯 尚志（峯クリニック）

東洋医学の立場で月経前症候群や月経困難症を考えると、体質的な要因の他に、その人の生活の様子や、季節性、地域性など環境因子についてしっかり考えることが必要である。当院には地域がら働く世代の女性が多く来院される。彼女たちの訴えは、疲れやすい、脚や顔がむくむ、太る、手足が冷える、肩こり、胃が痛む、肌が荒れる、ニキビができる、目が疲れる、かすむ、頭痛がする、ボーとする、イライラする、気分が沈む、動悸やめまいがする、朝起きた時から疲れている、痔がある、月経痛がひどい、月経が不順、月経が止まっているなど多彩である。病名をつけると今回のトピックであるPMSや月経困難症をはじめとして自律神経失調症や不定愁訴といわれるもの、尋常性座そう、アトピー性皮膚炎といった皮膚のトラブル、子宮筋腫、子宮内膜症、卵巣のう腫などの婦人科疾患、頸腕症候群といった整形外科疾患といった多彩な病名となる。

しかし病名をつけるとかえって実態から離れる感じがする。比較的若年の月経痛ならば当帰芍薬散単剤で対応できる場合があるが、働く女性の場合職場の人間関係や労働によるストレスを加味して考える必要がある。処方としては四逆散や柴胡桂枝湯、加味逍遥散が選択される。卵巣を腫らす女性の多くは、ある期間、普通以上の労働をしている。がんばっている上にがんばっている方が多い。パソコン作業による首、肩、目の疲れ、残業が肝気鬱結というストレス反応をおこし、月経痛やPMSの背景にあることを認識しておきたい。瘰癧がひどいことが肝気鬱結を引き起こし、瘰癧を治す処方が月経痛を治す場合もありうる。女心を理解して診療にあたることが肝要である。PMSに特有の月経前の強いいらいら、乳房の腫脹はそのまま加味逍遥散の目標になる。のぼせやいらいらがそれほど強くない場合は逍遥散をもちいるが、代用として柴胡桂枝湯合当帰芍薬散を使用している。目の消耗や貧血は肝血不足を引き起こすだけでなく全身の精血を消耗する。頭がぼーとする、目がかすむ、めまいや動悸がするという血虚証の所見があるときは、四物湯を適宜あわせる。不正出血や経血がだらだらと続く場合は芍婦膠艾湯が選択される。子宮内膜症や卵巣嚢腫など器質的な病変を持つ月経困難症には膈下逐瘀湯（煎剤）を頻用している。ジャンクフードばかりの食生活も悪化の誘因で栄養過剰となる場合もあるし微量元素の栄養失調を引き起こすこともある。PMSや強い月経痛を訴える場合和食を中心とした食事指導で症状の緩和と同時に長年の倦怠感も改善する例がある。冷飲食は胃腸の機能を低下させ、月経時のだるさを重くする。人参湯や六君子湯が必要な例がある。中にはストレスを赤ちょうちんで発散する方もおられる。この場合は湿熱や痰飲病という病態を引き起こし、竜胆瀉肝湯、防風通聖散や二陳湯の出番である。胃腸が弱く、運動不足の女性には苓桂朮甘湯を考える。冷えは女性の大敵、下腹部や足首を冷やさないように指導する。手足の冷えが強い場合は当帰四逆加呉茱萸生姜湯を選択する。当帰や桂皮を含む方剤、当帰芍薬散、当帰建中湯、当帰四逆加呉茱萸生姜湯、温経湯、当帰建中湯といった処方がある。桂皮と当帰の組み合わせは、子宮を温める定番の組み合わせ。これらの方剤は芍薬を含み、ひきつるような下腹痛を訴える方にも効果的である。処方融通無碍である。

月経困難症を治す、PMSを治す薬という発想法からいったん離れて、患者さんの生活環境を踏まえて処方や生活指導を患者さんと一緒に考えることが、よりよい治療への道であろう。

略歴

1985年 熊本大学医学部卒業
 1986年 医療法人木津川厚生会加賀屋病院にて三谷和合先生に師事
 1999年 上海中医薬大学短期留学
 2004年 峯クリニック開設

S-4-3 月経症状を重視した精神疾患への漢方治療

向井 誠

(ムカイ・クリニック、丹比荘病院、大阪市立大学大学院医学研究科卒後医学教育学)

精神疾患の症状が月経周期に対応して変動することがよく知られており、とくに月経前期に増悪することが多いといわれている。月経周期にはほぼ一致して興奮状態や昏迷状態を繰り返す周期性精神病はその典型例であると言える。演者はうつ病圏の疾患、パニック障害などの精神疾患に対して漢方治療を行う機会が多く、同疾患において月経前症候群（PMS）や月経困難症の症状を呈することが多い。今回、月経症状を認めた精神疾患の漢方治療例を提示し、漢方による精神症状と月経症状、両面への治療について紹介したい。

【症例1】29歳、女性、広場恐怖を伴うパニック障害。X年2月、車を運転中にパニック発作を生じ、その後、パニック発作は電車の中でも生じ、外出や日常生活に支障を来すようになった。11月、夫に伴われ漢方治療を希望し来院。初診時、予期不安を認め、BDI（ベックの抑うつ質問票）値：20点、治療：天王補心丹（水煎服）に竜骨・牡蛎などを加味して処方。2週間後、車に乗車時の動悸は消失。X+1年2月、はじめて1人で来院し、BDI値：2点、パニック発作を認めず、予期不安も著明に軽減。4月、不安、動悸、発汗など軽度のパニック発作が再燃。月経痛が著しくイライラする、月経血が濃い、血の塊（+）、頭痛（+）：月経前に増強、左側優位の肩こりが著明、舌下の静脈怒張など瘀血の症候を認め、丹参10g+香附子6gを天王補心丹加減に加味。5月、パニック発作は消失、6月、イライラ（-）、月経前の頭痛は半減、7月、月経血が濃い（-）、血の塊（-）、左側優位の肩こり（-）。もともと胃腸が弱く、下痢傾向を認め、白朮6g+茯苓6gを天王補心丹加減に加味。8月、パニック発作・予期不安（-）、家族で旅行へ行けるようになり、10月にはアルバイトへ就労。

【症例2】25歳、女性、大うつ病性障害。X-10年より、気分の落ち込み、気力の低下などの抑うつ症状を生じ、症状は以後も持続、月経前にイライラし、落ち込むといったエピソードを伴った。X-8年より精神科に通院したが、再燃と部分寛解を以後も繰り返し、部分寛解時もピーク時の4～5/10の症状が残存し、抗うつ薬はなかなか合わずに副作用を生じやすく、治療に難渋したという。X年7月、漢方治療を希望し当院を受診。初診時、表情は抑うつ的で、笑顔を認めず。BDI値：51点と重度のうつ状態を呈し、抑うつ症状の中でもとくに将来への絶望感・悲観を顕著に認めた。治療：抑肝散加陳皮半夏（水煎服）に山梔子、竜骨、牡蛎を加味して処方。8月、「頭の中がすっきりし、眠れるようになった」と語り、うつ症状も6～7/10に改善。9月、抗うつ薬を服薬するとイライラすると訴えるようになり、焦燥感を顕著に認め、焦燥感は月経前になるとさらに増悪するという。月経時には月経痛を認め、月経血は濃く、血の塊（+）、治療：抑肝散加減（水煎服）に山梔子6g、牡丹皮6gなどを加味して処方。1週間後、「月経が終わるところで、気持ちが落ち着いた、眠られるようになった」と語る。10月上旬、BDI値：34点に改善。表情は抑うつ的（-）、笑顔（+）、外出も可能になり、家族ともよく喋るようになった。過食傾向（+）。治療：抑肝散加陳皮半夏（水煎服）+山梔子6g、牡丹皮6gなど。10月下旬、BDI値：24点、月経前の焦燥感は著明に軽減、月経時の血の塊（-）、11月末、月経前の焦燥感（-）、月経痛は著明に軽減。

月経障害を伴った精神疾患への漢方治療例については、「不安障害（強迫性緩慢）に芍薬調血飲が著効した症例」について龍野佐知子氏が報告し（第59回学術総会など）、血の道症の3症状として月経障害・自律神経の失調・精神症状を挙げている。さて、本例において症例1はパニック障害、症例2は大うつ病性障害のケースであるがともに月経障害を認め、月経症状を重視した漢方治療を従来の治療に加味したところ、精神症状は著明な改善を認めた。精神症状と月経症状の関連は精神医学・心身医学的見地からも興味深く、今後、知見を深めたいと考える。

略歴

1986年 大阪市立大学医学部卒業

同大学医学部神経精神医学教室入局

1991年 同大学大学院医学研究科卒業（学位取得）

1998年 蔡曉明氏に東洋医学を師事

2002年 丹比荘病院勤務

2003年 ムカイ・クリニック開院

2006年 大阪市立大学大学院医学研究科卒後医学教育学（非常勤）にて漢方医学教育に従事

S-4-4 月経に関連した痛みの漢方治療

古賀 実芳（東京慈恵会医科大学総合診療部漢方外来）

「婦人科」という科名には特定の臓器名が付いていない。これは「病気を診ずして病人を診よ」という診療姿勢を求められる科であるためであろう。言い換えれば、婦人科領域の疾患は、局所のみならず病人の体力や性格、心の状態、置かれた環境なども考え併せて治療を進めなければ十分な治療効果が得られないことを表しているといえよう。西洋医学も漢方医学もその人の健康を目指す、西洋医学が組織ごとの病態分析を先行させるのに対し、漢方医学は局所所見から全身の病態を把握して治療を行うという違いがある。それゆえ、婦人科領域に漢方を取り入れる有用性は大きい。特に月経関連痛に関しては両医学の視点を持つことが必要である。

演者の専門は婦人科ではないが、漢方専門外来に月経に伴う痛みを訴えて受診する患者は多く、また、患者の痛みが漢方治療で緩和されるのはよく経験することである。その経験から、月経前症候群（PMS）や月経困難症の主症状の1つである「痛み」に漢方治療をどのように取り入れていくか考えてみたい。

漢方で考える健康な状態とは、エネルギー（気）や滋養物質（血・水）が心身の必要な部位に滞ることなく流通し、過不足なく供給されている状態である。流通の停滞や、供給過剰、栄養不足などは心身の不調を招くので、漢方治療ではこれら流通状態の是正や量の調節を行い、体内環境のバランスを取る。これが漢方治療の基本である。

痛みも同様に「不通則痛」気血水の流通が障害されると生じるとされる。中でも十分に栄養されないことにより痛む「不栄則痛」は重要で、鎮痛剤に反応しない痛みはこれが多い。

ところで、女性の体内動態は、月経周期にあわせて貯蔵や排泄、流通を繰り返すように変化する。低温期は月経血を排泄した後に内膜を新生させる気血が不足しがちな時期であり、高温期は内膜を厚くさせて栄養分や水分（血水）を蓄え循環不全を招きやすい時期であるが、これらの変化は子宮だけでなく全身に及ぶものである。このような月経周期に伴う体内動態の歪み、すなわち必要な物質の不足や循環不全により痛みが発生し、さらに心理的要因、環境的要因などが加わり痛みが増強される。

治療に当たっては、痛みの時期、痛みの部位と種類、増強・誘発因子や寛解因子など痛みについての情報と、痛みに伴う症状や、月経周期での体調の変化が参考になる。代表的なものを記す。

①月経前の腹痛、身体痛・・・主に流通障害

- ・固定性で刺すような痛みのときは血瘀と考え、桂枝茯苓丸など。
- ・時間的空間的移動性、脹痛、イライラするときは気滯と考え、加味逍遙散など。
- ・冷え性で腹部を中心に牽引痛があるなら、当帰四逆加呉茱萸生姜湯など。

②月経期から月経後の下腹部痛、頭痛・・・主に栄養不全

- ・じくじくした痛みが続く（虚痛）、月経後疲労感や易感冒があるなら、当帰芍薬散や十全大補湯など。

上記は典型例であり、実際の臨床では重複していることが多い。加えて、生活環境や冷えやすい服装、職場や家庭での人間関係、心配事、生活リズムなどで痛みが増強していることがあるので、それらへの配慮も必要である。

ところで、漢方では月経年齢の婦人の健康は（漢方でいうところの）肝と関係があるといわれている。肝は気の巡りを調節し、血を蓄える臓器である。つまり肝の健康は痛みとも関連が深い。また、肝は豊かな感情にも関係し、機能が失調すると抑鬱状態になったり、逆に興奮してイライラと怒りやすくなる。イライラすると肝はより機能不全になり気を巡らせられず、血の供給も低下し痛みが増強、痛みの悪循環となる。なかなか難しいことではあるが、痛みを軽快させるためには日頃より感情豊かに穏やかに過ごすことも痛みには有効である。

月経に伴う痛みは、健康のバロメーターとして積極的に治療すべきであることを認識したい。

略歴

1988年 東京慈恵会医科大学医学部卒業
1995年 神奈川リハビリテーション病院東洋医学科
2005年 日本医科大学付属病院東洋医学科医局長

2007年 東京慈恵会医科大学総合診療部漢方外来
現在に至る

S-4-5 ストレス社会における月経前症候群と月経困難症に対する漢方治療

梅川 宏司* (梅川クリニック)
 山中 章好 (百合ヶ丘クリニック)
 古橋 健彦 (神谷医院)
 真鈴川 聡 (ますずがわ神経内科クリニック)
 菅谷 亜弓 (白子クリニック)

〔諸言〕現代社会はストレス社会でここ数年年間3万人以上の自殺者をだしている。このストレスが10代後半より30代前半女性の精神及び生活全般に影響を及ぼして月経前症候群と月経困難症の主な発症要因になっていると思われる。そこで現在月経困難症に多く用いられ活血、補血作用と利尿作用が主な当帰芍薬散と抗ストレスで疏肝解鬱作用のある四逆散を月経前症候群と月経困難症で来院された方に当帰芍薬散次に四逆散の順序に投与しその効果を調べた。なお四逆散については第53回日本東洋医学会総会特別シンポジウム病名投与にない漢方薬の思わぬ薬効において四逆散の月経困難症に対する有効性を発表した。

〔症例〕当院外来に月経前症候群あるいは月経困難症を主訴に来院された方を対象にその人の証とは関係なく、主訴が月経前症候群あるいは月経困難症の方に当帰芍薬散、四逆散の順に10例ずつ投与した。効果判定はVisual analogue scaleによった。その結果月経前症候群では当帰芍薬散は服用前 8.4 ± 1.8 が服用後 4.8 ± 0.6 、四逆散は服用前 8.2 ± 1.7 が服用後 3.8 ± 1.1 になった。月経困難症では当帰芍薬散は服用前 7.4 ± 0.9 が服用後 4.6 ± 0.9 、四逆散は服用前 7.6 ± 1.7 が服用後 4.0 ± 1.5 になった。月経前症候群、月経困難症共に有意差は無いが四逆散は当帰芍薬散より高い効果を示した。

〔考察〕四逆散の構成は柴胡、白芍、枳実、炙甘草で柴胡、白芍で肝気鬱結、白芍、炙甘草で鎮痛に効果がある。女性の月経は血の存在が中心でそれが気によって調節されている。そこで疏肝解鬱と白芍、炙甘草で鎮痛の効果のある四逆散と月経前症候群や月経困難症に多く用いられ補血と利尿作用が主な当帰芍薬散の効果を比較したところ有意差は無いが四逆散は当帰芍薬散より高い効果を示した。

〔結語〕ストレス社会である現代の月経前症候群と月経困難症には疏肝解鬱と鎮痛作用のある四逆散は今多く使用されていて補血と利尿作用の当帰芍薬散より適していると思われる。

略歴*

1972年 三重県立大学医学部卒業
 1972年 伊勢市立総合病院勤務
 1973年 三重大学医学部産婦人科助手
 1977年 上野総合市民病院産婦人科部長
 1982年 三重県名張市にて(医)梅川クリニック開業し現在に至る。

1990年 博士号取得

日本産科婦人科学会会員、日本東洋医学会専門医