



中医学実践コース#18  
テーマ「更年期障害」

---

# 自己紹介

---



講師：河口あすか  
三児の母  
カメラマン／WEB関係



監修：神谷成美  
二児の母  
足つぼ・経筋施術そえる堂

---

# 閉経前5年&閉経後5年を「更年期」

---

「閉経」とは、卵巣の活動性が次第に消失し、ついに月経が永久に停止した状態をいいます。月経が来ない状態が12か月以上続いた時に、1年前を振り返って閉経としています。日本人の平均閉経年齢は約50歳ですが、個人差が大きく、早い人では40歳台前半、遅い人では50歳台後半に閉経を迎えます。

閉経前の5年間と閉経後の5年間とを併せた10年間を「更年期」といいます。更年期に現れるさまざまな症状の中で他の病気に伴わないものを「更年期症状」といい、**その中でも症状が重く日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」と**言います。

更年期障害の主な原因は女性ホルモン（エストロゲン）が大きくゆらぎながら低下していくことですが、その上に加齢などの身体的因子、成育歴や性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与することで発症すると考えられています。

引用 公益社団法人 日本産科婦人科学会

---

# 更年期の症状

---

更年期障害の症状は大きく3種類に分けられます。

## ①血管の拡張と放熱に関する症状

ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗など

## ②その他のさまざまな身体症状

めまい、動悸、胸が締め付けられるような感じ、頭痛、肩こり、腰や背中痛み、関節の痛み、冷え、しびれ、疲れやすさなど

## ③精神症状

気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠など

更年期障害の特徴の一つは症状が多彩なことですが、これらが他の病気による症状ではないことを確認する必要があります。

引用 公益社団法人 日本産科婦人科学会

---

---

# 更年期障害の薬物療法

---

## ①ホルモン補充療法（HRT）

更年期障害の主な原因がエストロゲンのゆらぎと減少にあるため、少量のエストロゲンを補う治療法（ホルモン補充療法：HRT）が行われます。HRTは、ほてり・のぼせ・ホットフラッシュ・発汗など血管の拡張と放熱に関する症状に特に有効ですが、その他の症状にも有効であることがわかっています。エストロゲン単独では子宮内膜増殖症のリスクが上昇するため、子宮のある方には黄体ホルモンを併用します（エストロゲン・黄体ホルモン併用療法）。手術で子宮を摘出した方には、黄体ホルモンを併用する必要はありません（エストロゲン単独療法）。HRTに用いるホルモン剤には飲み薬、貼り薬、塗り薬などいくつかのタイプがあり、またその投与方法もさまざまです（図2）。よく話し合いながら、その人に合った最適な治療法を選択していきます。HRTに関しては、一時乳がんなどのまれな副作用が強調される傾向にありました。しかし最近になって、更年期にHRTを開始した人では心臓・血管の病気や骨粗鬆症など老年期に起こる疾患が予防できるという利点が、再び見直され始めています。

## ②漢方薬

漢方薬はさまざまな生薬の組み合わせで作られており、全体的な心と体のバランスの乱れを回復させる働きを持ちます。多彩な症状を訴える更年期女性に対しては、「婦人科三大処方」とも呼ばれる当帰芍薬散・加味逍遥散・桂枝茯苓丸を中心に、さまざまな処方が用いられます。比較的体力が低下しており、冷え症で貧血傾向がある方に対しては当帰芍薬散を、比較的体質虚弱で疲労しやすく、不安・不眠などの精神症状を訴える方に対しては加味逍遥散を、体力中等度以上でのぼせ傾向にあり、下腹部に抵抗・圧痛を訴える方に対しては桂枝茯苓丸を、それぞれ処方します。

## ③向精神薬

気分の落ち込み・意欲の低下・イライラ・情緒不安定・不眠などの精神症状が最もつらい症状である場合には、抗うつ薬・抗不安薬・催眠鎮静薬などの向精神薬も用いられます。選択的セロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）やセロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬（SNRI）などの新規抗うつ薬は

陰虚 (いんきょ) = おなかの火事



熱を冷ますもの  
(寒性、涼性の食材)  
冷たいものを欲する



暑がって脱ぎたがる  
けど、冷えてる



のぼせ、ほてり、寝汗  
口や皮膚乾燥、イライラ  
起こりっぽい、不眠



対策：  
血を補う、熱を冷ます

中医学から見ると更年期 = 陰虚火旺 (いんきょかおう)  
ガソリンやオイルが超~足りないのに無理やり走ってて、空焚き状態。

陽 = エネルギーを動かして得た結果



陰 = エネルギー全般の材料になるもの

体は陰陽のバランスでできてる 【むずかしくない陰陽の話】  
大きく分けると「はたらき」と「ざいりょう」のふたつだけ！

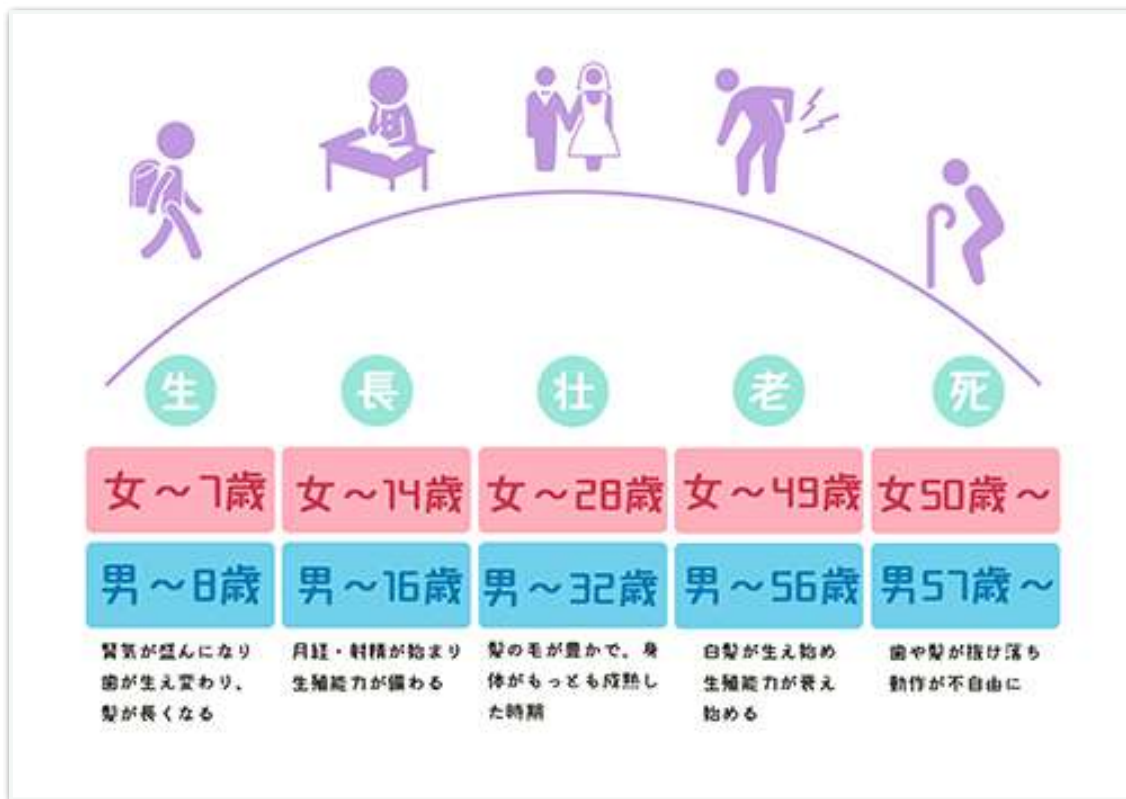
陰陽を車に例えると…



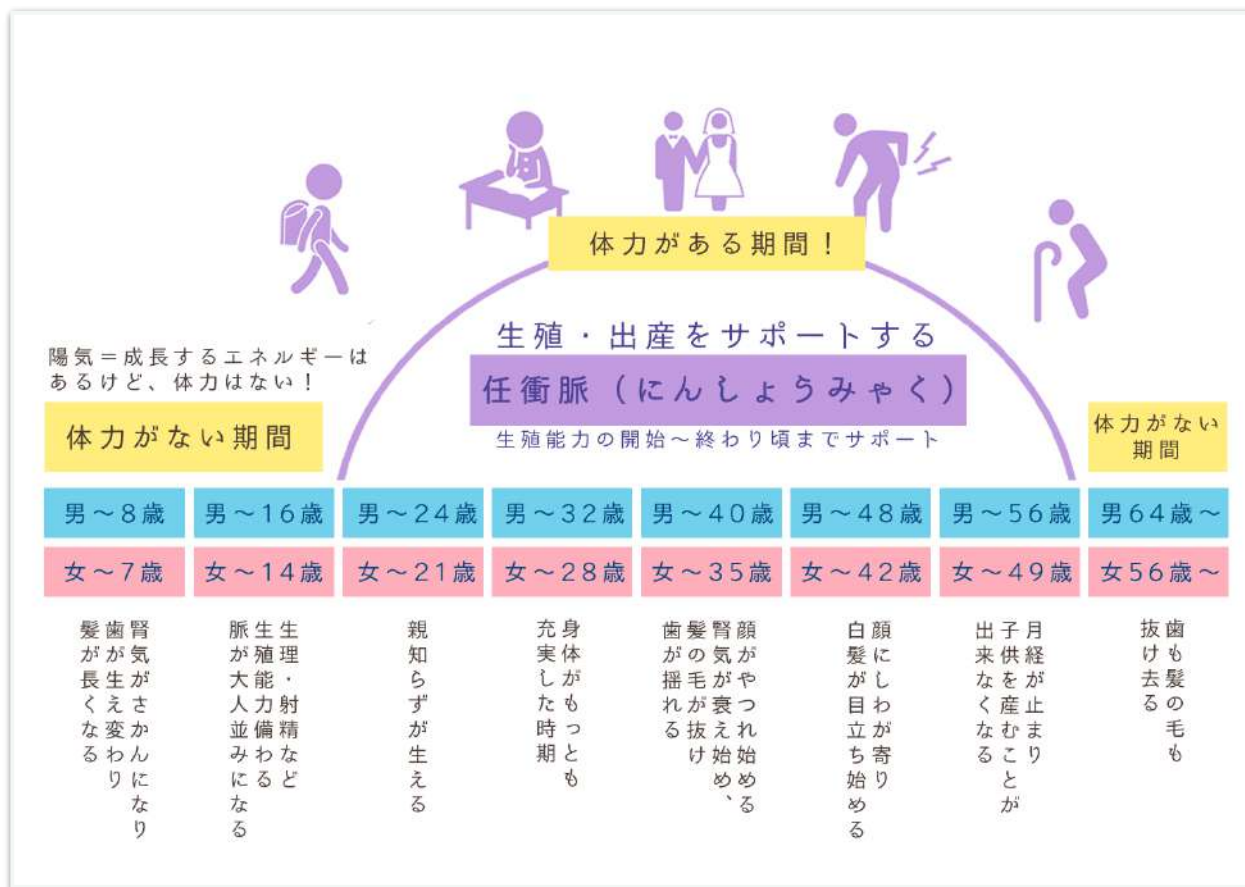
ガソリンとエンジン、両方ないと車は走らない。人体も一緒。  
人体の不調もガス欠か、エンジンの不調のどちらか。



# 「女子以血為本」 ～女性は血をもって本と為す～



- 女性の体は、「血」がもとになっているという意味
- “7の倍数の年齢ごとにカラダが変化する”と言われますが、初潮を迎え、周期的な月経、妊娠～出産、授乳、更年期、閉経後に至るまでの「女性としての一生」は「血の状態」に支配されています。
- 「全身を隈なく養う量」と「偏りなく届ける巡り」は、女性の健康に不可欠な要件



# 初潮、閉経前後はメンタルが乱高下する

生殖・出産をサポートしてくれる「任衝脈」の存在を知る

---

# 閉経後は生理というハンデのない 輝く女性の人生を送れる！

---



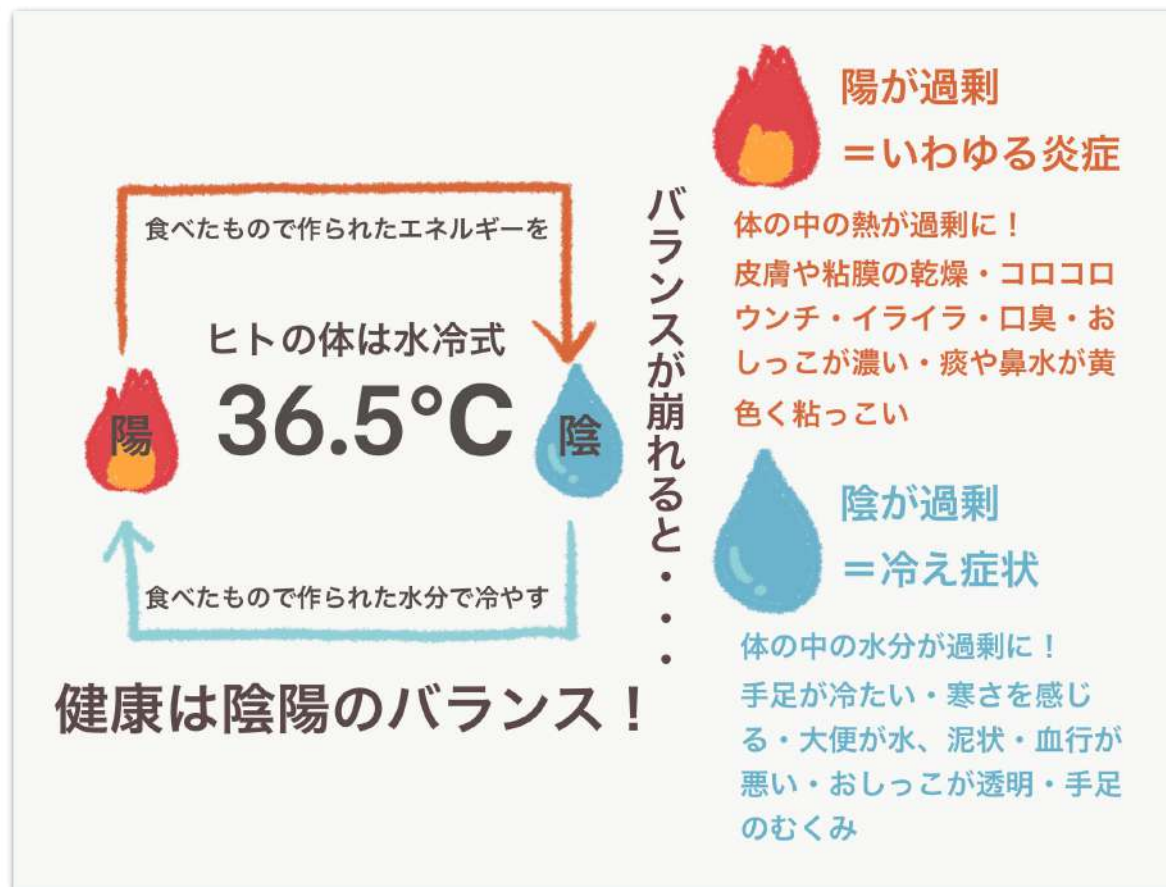
- 女性として終わりじゃなく  
て、生理というハンデのない  
人生を謳歌する！

---

# ①のぼせ、イライラ、ホットフラッシュ シュ（急な発汗）

---

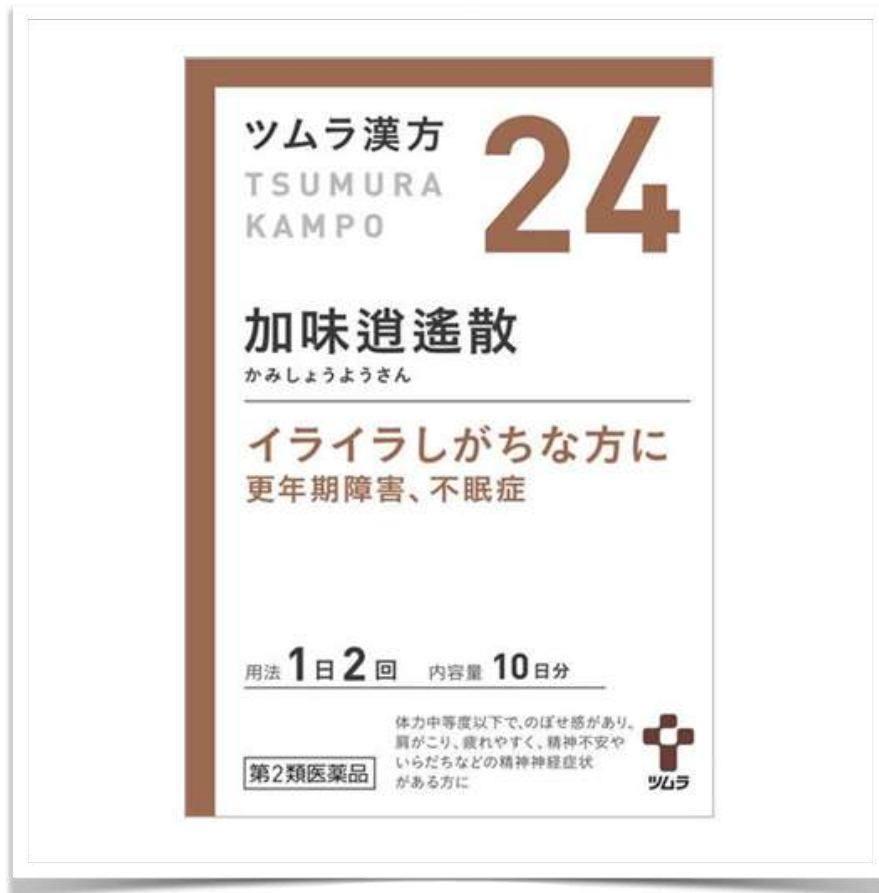
- 【主症状】 のぼせ、手足のほてり、膝腰がだるい
- 【伴う症状】 顔面が赤い、めまい、目の充血、喉の渴き、口の渴き、腰部鈍痛
- 【治療方針】 降火温陽、交通心腎（炎上した火をおろし、腎陽を温めて下部に盛んになった冷えを散らし、心腎相交状態に回復させる）



ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗などの症状の「ナゼ」を知る

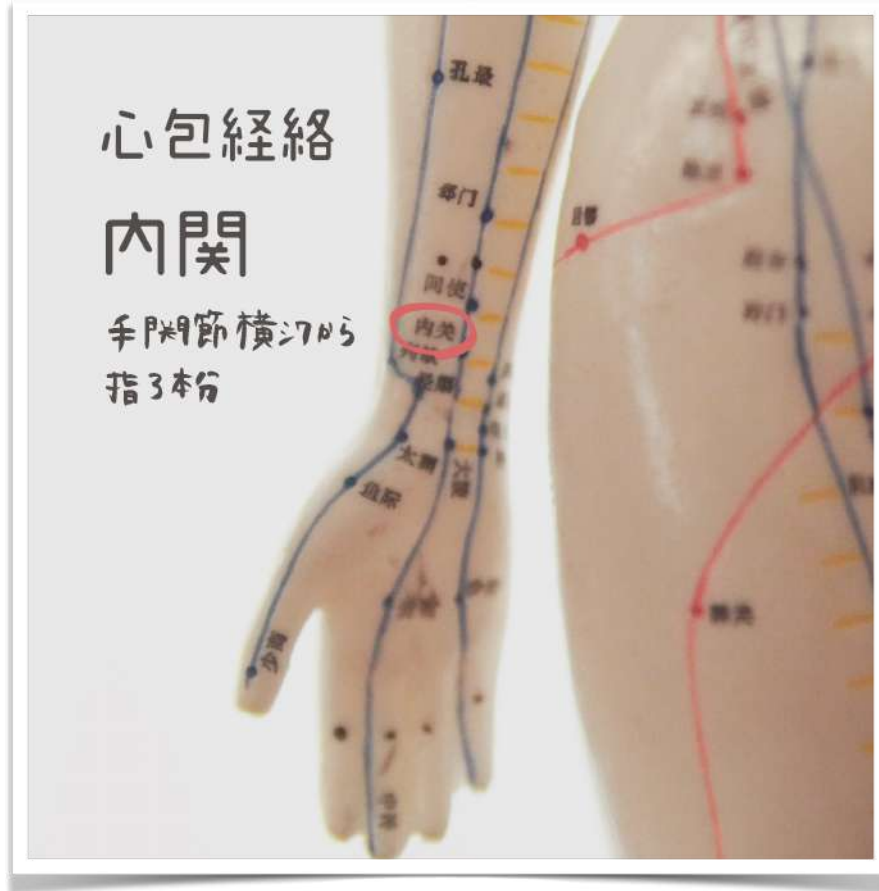
人体は水冷式になっている！体の中の有益な水で冷やせないと、熱が過剰になる

# ①のぼせ、イライラ、ホットフラッシュの漢方ー加味逍遙散（かみしょうようさん）



- 婦人科トップ3漢方の一つ
- 憂鬱感、胸脇痛、頭痛、めまい、いらいら、怒りっぽい、顔面赤い、口乾、月経不順、経血量が少ない
- 逍遙散＋牡丹皮・山梔子

①のぼせ、イライラ、ホットフラッシュのツボー内関（ないかん）をグリグリする



- 心包（しんぼう）経絡のジャンクション的存在
- 動悸、精神不安、吐き気、嘔吐、つわり、胃痛など



# ①のぼせ、イライラ、ホットフラッシュのツボー太溪（たいけい）を温める

**KI3** たいけい **太溪**（腎の原穴、腎経の腧土穴）

足関節後内側、内果尖とアキレス腱の間の陥凹部。

**取り方**  
内果尖とアキレス腱の間の凹みで、後脛骨動脈拍動部に取る。

主治		
難聴	歯痛	めまい
その他: 喘息、咳嗽、生理不順、不眠など		
解剖		
筋	皮下に長指屈筋(腱)・アキレス腱がある。	
神経	筋枝は脛骨神経が、皮枝は伏在神経が分布する。	
血管	皮下に後脛骨動脈が走行する。	

- 腎の原穴（いっぱい気を動かすところ）
- 足首を温めたり、足湯、ゆるいお灸をすると◎



---

# ①のぼせ、イライラ、ホットフラッシュのツボ一つむじ風くんで熱取り

---



- 内臓の熱の出口「井穴（せいけつ）」を刺激して熱を取ってあげる
- イライラや痛みがおさまる不思議な棒

# ①のぼせ、イライラ、ホットフラッシュの薬膳



気を巡らせて活血する食材

【合うもの】 そば、玉ねぎ、らっきょう、なた豆、えんどう豆、みかん、オレンジ、文旦、きんかん、ジャスミン茶、青梗菜、くわい、酢、れんこん、空芯菜、なす、黒木くらげ、おから

【合わないもの】 にんにく、ニラ、胡椒

食材の体を温める度合い－五性（ごせい）

	冷やす		どちらでもない		温める
性質	寒性	涼性	平性	温性	熱性
作用	体を強く冷やし 熱邪を取り除く	体を冷やし 熱邪を取り除く	温める作用も 冷やす作用も 持たない	体の冷えを 温める	体の冷えを 強く温める
代表食材	きゅうり、ニガ ウリ、アロエ、 ミョウガ、すい か、バナナ	セロリ、大根、冬 瓜、なす、レタス 、なし、ピワ、小 麦、ハトムギ、蕎 麦など	キャベツ、とう もろこし、うる ち米、大豆、白 菜、山芋、さつ まいも、じゃが いも、りんご	しょうが、かぼ ちゃ、ニラ、ね ぎ、餅米、紫蘇 、八角、エビ、 鶏肉、酒粕など	ニンニク、山椒 、唐辛子、胡椒 、羊肉など

# 食べ物の温める性質と冷やす性質－五性

夏野菜は冷やして、辛いものは体を温める！

さんみ かん  
**酸味 = 肝**  
酸っぱい味は肝に入る  
トマト、りんご、桃、  
ビワ、ブドウ、みかん、  
あんず、ざくろ、  
酢、梅



にがみ しん  
**苦味 = 心**  
苦い味は心に入る  
ニガウリ、アロエ、く  
わい、みょうが、タラ  
の芽、レタス、ぎん  
なん、鳥レバー、  
ココア、酢



あまみ ひ  
**甘味 = 脾**  
甘い味は脾に入って血を作る  
うるち米、もち米、大  
豆、とうもろこし、  
くるみ、落花生、  
鮭、鯖、秋刀魚  
卵



からみ はい  
**辛味 = 肺**  
辛い味は肺に入る  
しょうが、ニラ、しゅ  
んぎく、ねぎ、さんか  
ん、紫蘇、山椒、唐  
辛子、八角、酒粕



かんみ じん  
**鹹味 = 腎**  
しょっぱい味は腎に入る  
あさり、イカ、牡蠣、  
昆布、イワシ、しじみ  
、ハマグリ、カニ、  
わかめ、豚肉、  
塩、醤油、味噌



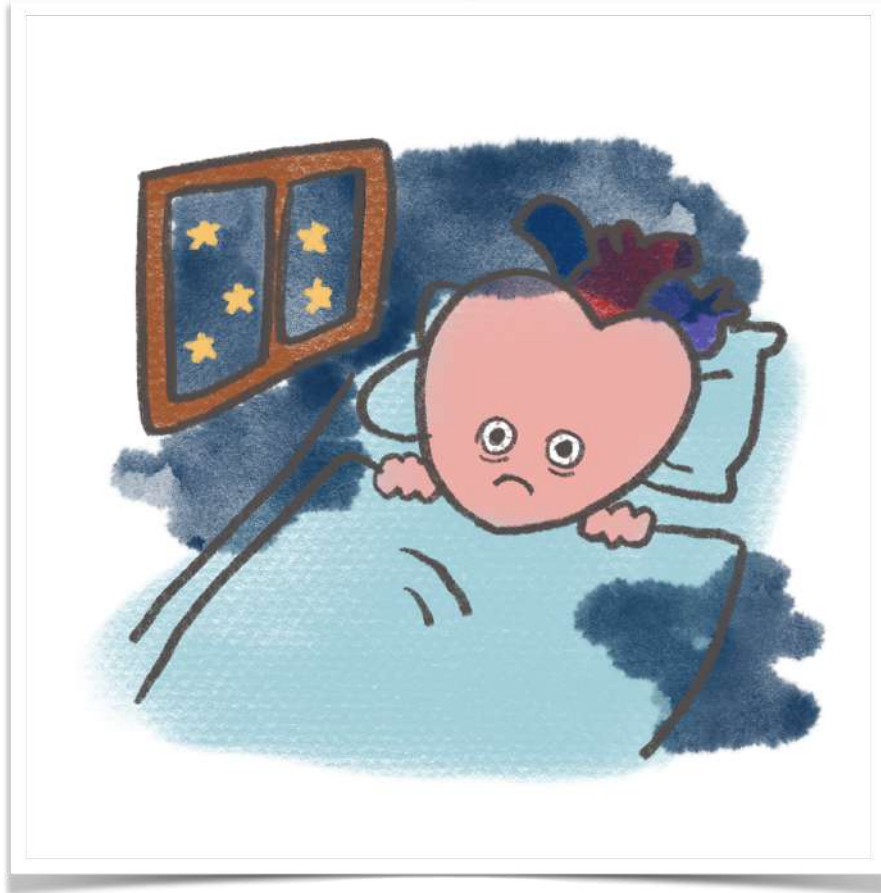
良くも悪くも  
「味」は臓器に  
入っちゃう！

「薬膳&漢方の食材辞典」阪口珠未著より

# 欲する味は臓器からのメッセージ！五味

良くも悪くも「味」は臓器に入る！

## ②不安感や動悸、不眠



- 【主症状】 イライラ、不眠、または早朝覚醒
- 【伴症状】 寝汗、口や喉の渴き、めまい、耳鳴り、健忘、遺精、膝腰痛、無力感
- 【治療方針】 滋陰降火、養心安神（陰を補い虚火を抑え、心を養い安神を図る）

---

気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、情緒不安定、不眠などの精神症状はなぜ起こる？

---



- 中医学では、鬱病は消化器が止まっちゃってる病気。ストライキ中。
- 日本人は島国で湿度がキツイ。ので、うつ病多め。



## ②不安感や動悸、不眠の漢方—柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）



- ちょっとしたことでも驚く、心臓がドキドキ、ヒステリーの漢方
- 更年期によく処方される

## ②不安感や動悸、不眠のツボ—神門（しんもん）をさする



- 心経絡の原穴
- 心痛、不眠、健忘、寝汗、認知症など





# 臓器と手技

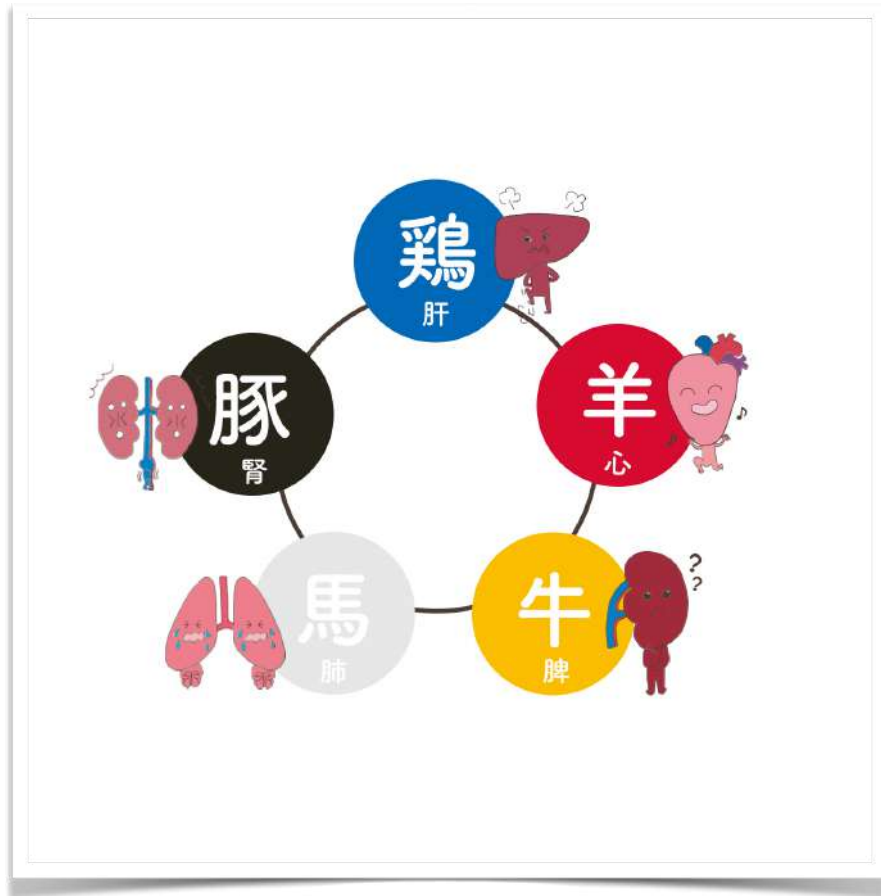
実は本能で知っていること！

## ②不安感や動悸、不眠のツボ—三陰交（さんいんこう）を温める



- 三つの経絡が交わるので三陰交
- 月経不調、不妊症、冷え性、更年期障害、お腹が張る、EDなど

## ②不安感や動悸、不眠の薬膳



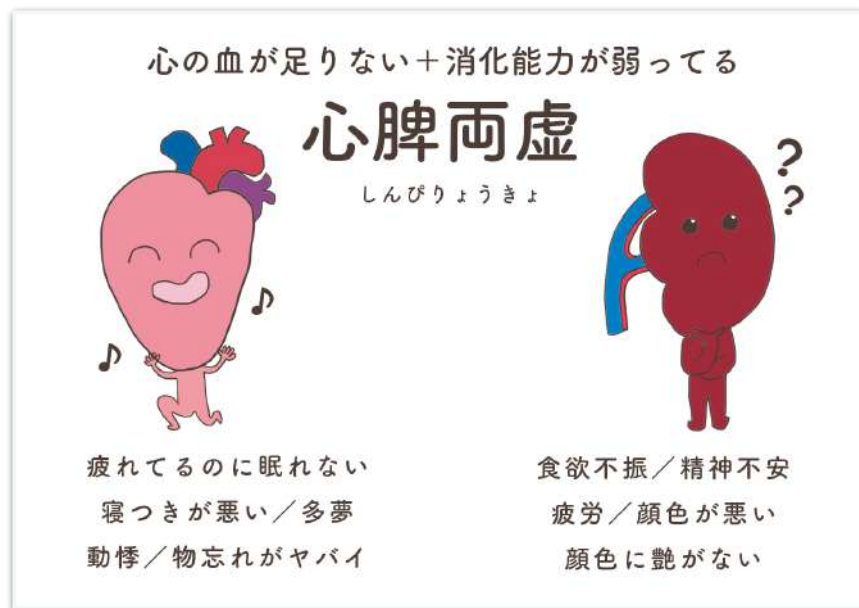
- 小松菜、アスパラガス、松の実、黒胡麻、白胡麻、鶏卵、うずらの卵、豚肉、豚足、亀肉、すっぽん、アワビ、牡蠣、マテ貝、ムール貝、帆立貝、白きくらげ、いちご、青梗菜、れんこん、ナス、くわい
- 牡蠣＝カキ
- ジュルツと潤ってる、陰を増やしてくれる系
- 豚骨スープもおすすめ！

### ③心身ともに疲れ、胃腸が弱く、不安感や不眠がある

【主症状】寝つきが悪い、多無、覚醒しやすい

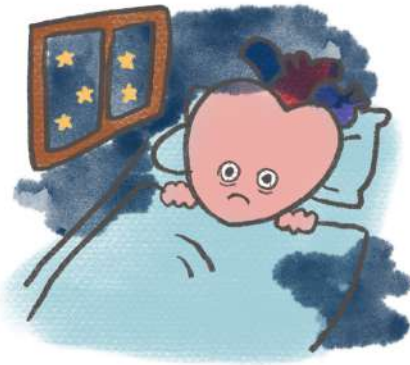
【伴う症状】動悸、健忘、自汗（じかん・運動や厚着、動いてないのに汗がジワジワ出ること）顔色悪い、精神疲労、食欲不振、胃のつかえ、大便希薄

【治療方針】健脾養心、補益気血（気血を補い、心脾を養う）



### ③心身ともに疲れ、胃腸が弱く、不安感や不眠がある症状の漢方—加味帰脾湯（かみきひとう）

#### 誰かの寝返りで目が冴える



動悸・健忘・不眠・  
発熱・食欲不振・  
倦怠感  
顔色が黄色い  
血便・皮下出血  
不正性器出血  
月経周期の短縮  
月経色が淡く量が多い  
月経の持続が長い

帰脾湯・加味帰脾湯

【帰脾湯】 動悸・健忘・不眠・発熱・食欲不振・倦怠感・顔色が黄色い・血便・皮下出血・不正性器出血・月経周期の短縮・月経色が淡く量が多い・月経の持続が長い

+ いらいら・のぼせ = 加味帰脾湯

帰脾湯 + 柴胡（さいこ）・山梔子（さんしし） = 加味帰脾湯

十全 + 龍眼肉でも同じ感じ！

### ③心身ともに疲れ、胃腸が弱く、不安感や不眠がある症状のツボー脾俞（ひゅ）・心俞（しんゆ）



- 膀胱経絡のツボ
- 背中には全部の臓器の重要なツボがある！
- 【心俞】 心痛、精神不安、不眠、動悸、健忘、咳
- 【脾俞】 お腹の張り、黄疸、嘔吐、下痢、消化不良、むくみ



# 心身ともに疲れ、胃腸が弱く、不安感や不眠がある症状のツボ—三陰交



- 女性の健康は、十分な血と偏りなく巡るための気が必要。  
足は冷やさない！

# 心身ともに疲れ、胃腸が弱く、不安感や不眠がある症状の薬膳



- 龍眼肉、亀肉、すっぽん、牡蠣、マテ貝、ムール貝、帆立貝、人参、落花生、ぶどう、ライチ、豚レバー、豚ハツ、イカ、豚足
- 龍眼肉は必携！近所の中華食材店にもたいてい置いてあります



# 40過ぎたら飲んでおきたい漢方①補 中益気湯

体力をあげたい！

脾を補う基本薬  
四君子湯



ツムラ  
シクンシトウ  
四君子湯  
2.5g

75

- 疲れやすい
- 元気がない
- 食欲不振
- 消化が悪い
- 水状～ドロ状の便
- 声に力がない

消化能力を上げるだけの  
超マイルドな薬！

↓ +血を増やす

妊娠・授乳期必須漢方  
十全大補湯



ツムラ  
シウゼンダイボトウ  
十全大補湯  
2.5g

48

- 産後、術後、病後の体力衰弱
- 疲労倦怠感
- 皮膚の乾燥
- 食欲不振
- 手足の冷え
- 貧血

妊娠・産後に飲んでないと  
フリチンで戦場を歩いている  
ようなもの！

↓ +肺をいっぱい動かす

元気のモト！  
補中益気湯



ツムラ  
ホチュエキトウ  
補中益気湯  
2.5g

疲労倦怠、  
食欲不振の方に

- 気力・体力
- 食欲低下
- 疲労倦怠
- 寝汗
- 風邪を引きやすい

コーヒーや栄養ドリンクの  
代わりに！

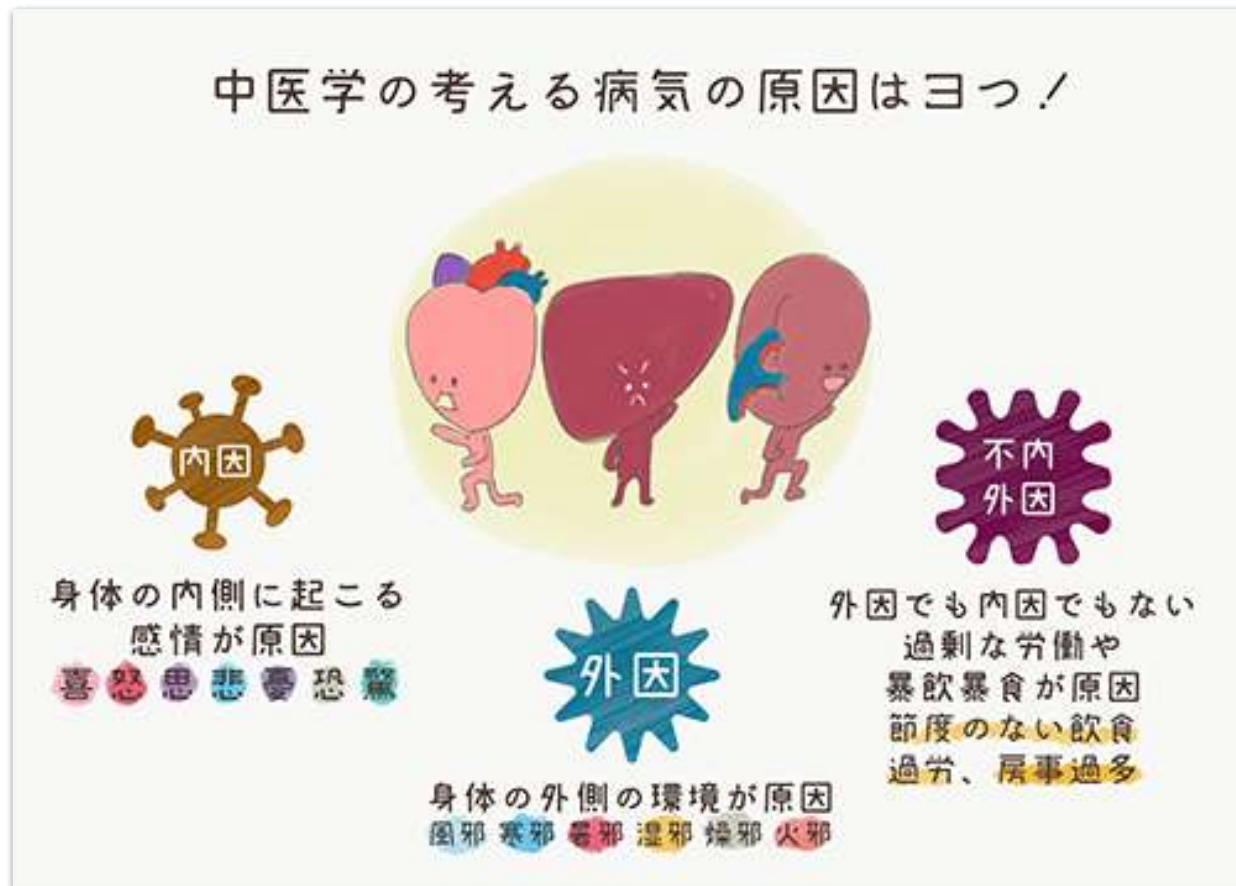
- 体力自体を上げれば、不定愁訴から縁が遠くなる
- ライフ＝体力＝消化能力

# 40過ぎたら飲んでおきたい漢方②六味丸 (ろくみがん) ・ 八味丸 (はちみがん)

<p><b>腎虚</b></p> <p><b>物質的</b></p> <p>白髪脱毛、骨格の変形、皮膚の萎縮、筋肉の軟弱、白内障、歯の脱落等</p> <p><b>機能的</b></p> <p>知能運動神経、性機能の衰弱、不器用、つまずき、緩慢な動作、脱力、記憶や記銘力の低下、感覚の低下、勃起不全、早漏、排尿異常等</p>	<p><b>腎虚+ほてり</b></p> <p>身体の熱感、のぼせ、口、喉の乾燥感、手足のほてり、イライラ、不眠、濃い尿、堅い便、性欲の亢進</p> <p>= 六味丸</p>
	<p><b>腎虚+冷え</b></p> <p>寒けや四肢の冷え、寒冷を避けて、温暖を好む嗜眠、頻尿、多尿、夜間多尿、失禁、性欲減退、インポテンツ、不妊、月経異常、無月経</p> <p>= 八味丸</p>

- 年を取ると必ず減ってくる「髓」を補ってくれる
- 脳髓、歯髓、骨髄を補って、元気な老年を送る！

中医学の考える病気の原因は3つ！



4/19(水)全9回講座「はじめての中医学」4時間目「病気の原因は3つ

「外因・内因・不内外因」

病気の原因は3つしかない！シンプル！

たぶん、世界一笑いながら学べる  
お母さんのための中医学講座  
症状別に紐解く中医学実践コース

STOP HIZOU  
消化停止中  
STOP

うつ病 #19

2023年4月26日 水  
10:00-14:00頃

場所 WEB会議室アプリzoom

定員 15名

講師 中医学勉強中の主婦  
河口あすか・神谷成美

こんな人にオススメ  
薬を減らしたい  
メンタルの上がり下がり  
を落ち着かせたい  
家族のうつ病を改善したい

# 4/26(水)中医学実践コース#19 「うつ病」

心のカゼの治し方！