



中医学実践コース#35
テーマ「子宮の不調」

1

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

2

子宮の不調（子宮内膜症）現代医学的原因

原因は明らかになっていませんが、月経血が腹腔内に逆流する現象(90%の女性で見られる生理的な現象)が深く関わっていると考えられています。つまり、初経が早い、妊娠回数が少ない、月経周期が短いなどの理由で、月経の回数が増えると子宮内膜症の発生頻度が増加することがわかっています。そのため、晩産化や少子化がすすんでいる現代女性の間では増えていると考えられています。生殖年齢女性のおよそ10%に発症するといわれています。

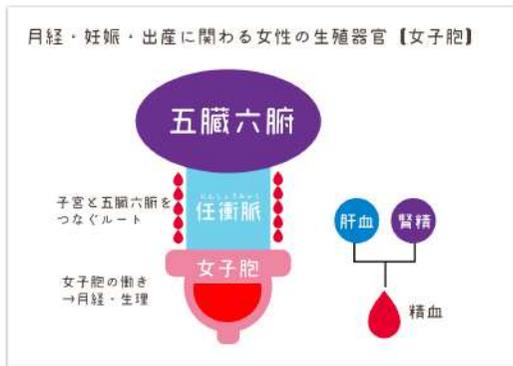
引用 鳥取大学医学部附属病院

3

卵巣機能低下・子宮内膜症の中医学的視点

中医学では、腎気が旺盛で、真陰が充足され、任脈・衝脈がスムーズに通じることにより、正常に月経が来潮するとされる。腎気虚弱で陰血が不足し、衝脈・任脈が養われず、または寒邪、痰湿、瘀血などが任脈・衝脈を犯し、そのスムーズな通行が阻害されると卵巣機能低下や子宮内膜症になる。

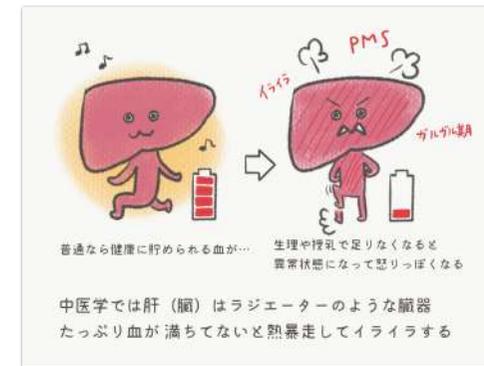
4



中医学にとって生理とは

子宮=女子胞。月経と妊娠という二つの働きがある

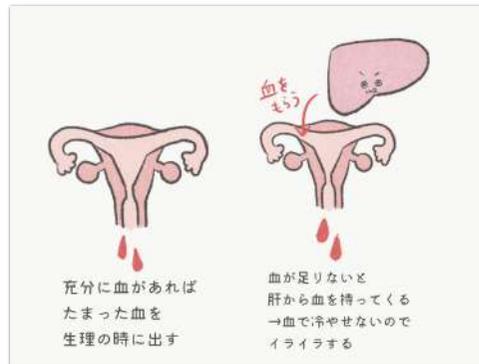
5



女性のイライラ・ガールガールの正体

血が満ち満ちていないと、ラジエーターのような臓器である肝が熱を持つ→怒りが爆発!

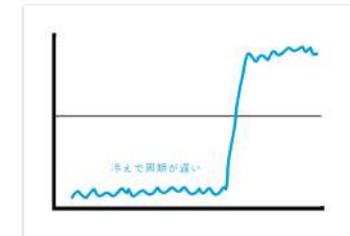
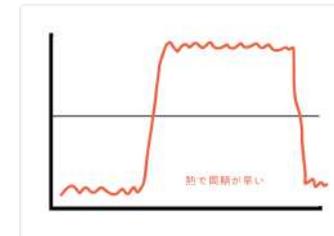
6



血が足りない→生理来ない

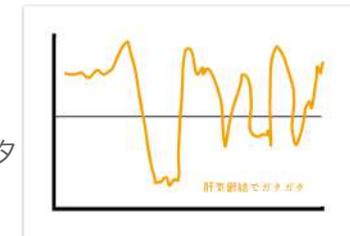
子宮に十分に血があれば、溜まった血を出しますが、足りないと血を肝から持ってきます。日々の収入では足りないので、定期預金崩しているようなもの。ジリ貧!

7



生理周期の捉え方

- ① 熱で周期が早い
- ② 冷えて周期が遅い
- ③ 肝気鬱結で周期がガタガタ



8



任衝脈 (にんしょうみやく) と初潮・閉経

14歳から始まって、7の倍数である49歳頃に閉経を迎えます。通常の五臓六腑の働きにプラスして気や血を作る働きが増強されるイメージ

子宮の不調 原因①

①腎陰虚 (じんいんきょ) による子宮の不調

慢性出血や房事過多などにより精血が消耗されて不足し、任脈・衝脈が満たされず胞脈を滋養できなくなると子宮の不調になる。また、辛いものの過食や各種熱性病などで陰血が消耗されて不足すると子宮の不調になる。

②腎陽虚 (じんようきょ) による子宮の不調

先天的腎気不足、房事・労働過多、および各種慢性疾患により、腎陽が消耗されて陽の温煦作用が低下すると、衝脈・任脈や子宮が冷えて子宮の不調になる

③肝鬱 (かんうつ) による子宮の不調

肝は血を溜める、めぐり (疏泄機能) により血の輸送量や運行を調節している。精神刺激により肝の疏泄機能が低下して肝気鬱結に陥り、ために血をコントロールする肝の機能が低下して月経不順になる。

肝	めまい、口が苦い、イライラしやすい、怒りっぽい、手足がしびれる、ひきつれる、けいれんする、目が疲れやすい、お酒をたくさん飲む、嫌なことがあると血圧が上がる、爪の形や色が変、涙が出やすい、目がかわきやすい
心	ドキドキしやすい、夢をたくさん見る、胸が苦しい、精神的に動揺しやすい、寝言を言う、物忘れしやすい、心臓に激痛が走る時がある、腕の内側が痛んだりだるくなったりする、胸が詰まるような感じ
脾	食後にお腹が張りやすい、腸がグルグルなる、食欲がない、下痢しやすい、痔や脱肛になったことがある、胃下垂など内臓下垂がある、腹痛が多い、消化不良を起こしやすい、げっぷが出やすい、胸焼けがしやすい
肺	呼吸がゼイゼイする、痰がよく絡んだり粘ったりする、呼吸がしにくい、咳がよく出る、鼻が詰まることが多い、喘息が出るor以前にあった、鼻炎と言われたことがある、喉が痛くなったり晴れることがある、鼻水がよく出る、声がよく枯れる
腎	年齢のわりに老けてる、尿の量や回数が多いor少ない、物覚えが悪い、耳鳴りがする、足腰がだるい、音が聞き取りにくい、尿線に勢いが無い、小便が切れにくい、足がむくみややすい、長く立っていると腰がすぐに痛くなる

プチ中医学診断講座一病気がどこの臓器にあるか症状まとめ話を聞いたり、脈を見たり、本人の様子を見て総合的に判断する

気虚 (無気タイプ)	疲れやすい、倦怠、自汗、手足がだるい、寒さに弱い	痰湿 (しめっぽいタイプ)	体がすっきりせず重い、朝起きた時に手足重い、運動すると楽になる、むくみ
血虚 (貧血タイプ)	手足の痺れ感、筋肉の痙攣、爪が脆く折れやすい、爪が蒼白色	湿熱 (むれタイプ)	倦怠感ありor暑がり、重だるい感じ、皮膚湿疹多発
陰虚 (ほてりタイプ)	手足がほてる、口が乾く、充血、顔色赤い、のぼせ	瘀血 (血行不良タイプ)	顔色がドス黒い、皮膚出血の斑点が見られる、唇の色が紫色
陽虚 (ド冷えタイプ)	手足が冷える、背中・腰の冷感		

プチ中医学診断講座一病理情報

部位情報+病理情報で診断が出せる！

子宮の不調 原因②

④痰湿による子宮の不調

肥満の人、食生活の不摂生な人は痰湿を生じやすく、この痰湿が衝脈・任脈を滞らせ子宮を閉塞すると受胎不能となり子宮の不調になる。

⑤瘀血による子宮の不調

出産により子宮に瘀血が残る、あるいは気滞が原因で気血の運行が阻害され、または気虚に気を動かす力が低下して気血の流れが悪くなり、その結果瘀血を生じ、この瘀血が衝脈・任脈を滞らせ、子宮を閉塞すると子宮の不調になる。

13

①腎陰虚タイプの子宮の不調



- 【主症状】生理周期が通じ上より短い、経血の色が濃く量が少ない
- 【随伴症状】精神疲労、腰や膝のだるさ、手足の火照り、めまい、耳鳴りなど
- 【治療原則】滋陰養血、調経益精（腎陰を補い、精血を養い、これによって衝脈、任脈の機能を改善する）

14



①腎陰虚タイプの漢方ー六味丸（ろくみがん）OR知柏地黄丸（ちばくじおうがん）

腎の汁を補う六味丸。

+知母（ちも）・黄柏（おうばく）が知柏地黄丸

15

①腎陰虚タイプのツボー腎俞



- 腎俞にカイロを貼る
- 腎俞は膀胱の経絡といって、背中全面を通る電線のようなもの。腎俞一つ温めるだけで、背中全面あったまるお得なツボ。

16

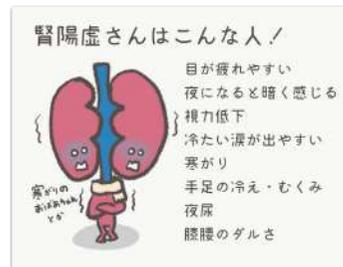
①腎陰虚タイプのツボー三陰交 (さんいんこう)



- 脾、肝、腎、三つの経絡が交わる三陰交。
- 三陰交にカイロを貼ったり、足湯をする
- ココを補うと、消化能力がじんわりと上がっていく

17

②腎陽虚タイプの子宮の不調



【主症状】 月経周期が正常より長く、経血色が薄く量が少ない、ひどい時は閉経

【随伴症状】 顔面灰暗色、精神不振、腰や膝のだるさ、尿は透明で長い、四肢の冷え、寒がりなど

【治療原則】 温陽補腎、益気調経（腎陽を補い、気を養い、これによって衝脈、任脈の機能を改善し、月経を正常に戻す）

18

②腎陽虚タイプの漢方ー八味丸 (はちみがん)



ザ！アンチエイジング漢方。

食べ物で言うとネバネバ系（納豆、オクラなど）、 magari もの（エビ、マムシなど）

豚骨スープも八味丸的薬膳

19

②腎陽虚タイプのツボー命門（めいもん）



男女とも元気になりたい人、疲労回復におススメ。生命の入り口で元気の源のツボ。「命門（めいもん）」は、「生命の門」を意味しており、腎臓の中間にあるこのツボは、エネルギーが集まる重要な場所に位置しています。よって、体力・気力をアップさせ、生命力を高めるツボだと言われています。

20

③肝鬱タイプの子宮の不調



- 【主症状】 月経不順（月経が早まったり遅れたりする）、月経前あるいは月経期間中の腹部や乳房の張った痛み、経血量が少ない
- 【随伴症状】 精神抑うつ、怒りっぽいやいなど
- 【治療原則】 疎肝解鬱、養血調血（肝鬱を解消して肝気をスムーズにめぐらせ、衝脈、任脈の調和を図る）

21

③肝鬱タイプの漢方—抑肝散（よくかんさん）



- 何らかの理由で肝のめぐりが悪くなった、血の足りない女性全員にそっと飲ませたい漢方の一つ
- よく売ってるのは抑肝散陳皮半夏（よくかんさんちんぴはんげ）
- 抑肝散→けいれん・歯軋り・イライラ・不眠
- 抑肝散陳皮半夏→抑肝散の症状＋嘔吐・吐き気などの症状に

22

③肝鬱タイプのツボ—太衝（たいしょう）をグリグリする



- 足元の小さな宇宙byツボカルタ
- 目の疲れ、頭痛、イライラ、めまい

23

③肝鬱タイプのツボ—内関（ないかん）

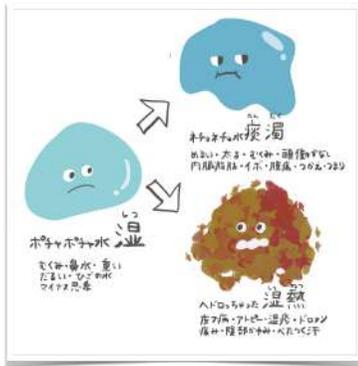


「長生きで旅行したいね。乗り物酔いにはここしかない感じ！ 何だか不安な乗り物酔い。乗る前に押そう。」 by ツボカルタ

乗り物酔いの特効ツボ、動悸（どうぎ）、胃の痛み、食欲不振

24

④痰湿タイプの子宮の不調



- 【主症状】 肥満、経血量が少なく月経周期が長い、ひどい時は閉経
- 【随伴症状】 おりものが多い、倦怠感、めまい、胸悶
- 【治療原則】 燥湿化痰、理気調経（痰湿を除き、痰湿に阻害された気の運動を回復させ、これにより子宮の機能を改善させる）

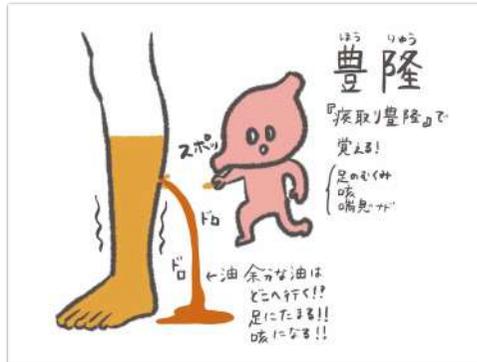
25



④痰湿タイプの漢方—五苓散（ごれいさん）

水の処理が苦手な人のための、五苓散。薬膳的にはキノコ！とにかく日々キノコを多食すべし

26



④痰湿タイプのツボ—豊隆（ほうりゅう）

余計な油や水は、豊隆に溜まる！「痰取り豊隆」で暗記案件

27



④痰湿タイプのツボ—陰陵泉（いんりょうせん）

豊隆は主に油、陰陵泉は余計な水案件

28

④痰湿タイプの薬膳—甜茶



- 脾を動かして余分な水を消化させる
- ノンシュガーとは思えない甘さ！

29

⑤瘀血タイプの子宮の不調



【主症状】 月経周期が長い、経血は量が少なく黒紫色で血の塊が混じる、月経痛（五寸釘系）

【随伴症状】 小腹部の刺すような痛み、拒按（押圧すると激痛が走り、嫌がる状態）

【治療原則】 活血化瘀、行気通穴（気血の運航を活発にして瘀血を除去することにより、子宮の機能を回復する）

30

⑤瘀血タイプの漢方—血府逐瘀湯（けっぷちくおとう）



瘀血（ドロドロ血）を流す&痛みを止める薬

固定性の刺すような痛み、熱感、イライラ、怒りっぽい、動悸、不眠、口唇や目の周辺がドス黒い

31

痰飲（たんいん） サラサラ	五苓散 (湿を取り除く薬)	むくみ、二日酔い、下痢、吐き気、頭痛、気圧による頭痛、胃内停水、乗り物酔い
瘀（たん） ネバネバ	当归芍薬散 (肝と脾を仲良くさせる薬)	顔色が悪い、皮膚に艶がない、月経不順、経血量が少ない、月経痛、腹痛、むくみ、泥状便、四肢の痺れ感、尿量が少ない
積（しゃく） 物理的なしこり・ガン	薏苡仁湯 (湿を取り除く薬)	肌のターンオーバー正常化、イボ、むくみ解消、肌荒れ
	桂枝茯苓丸 (ドロドロ血を流す薬)	生理不順、生理痛、更年期障害、不安、頭痛、神経症、のぼせ、冷え、シミ、ニキビ

瘀血の三段論法

サラサラからドロドロの過程で薬が違う

32

⑤瘀血タイプの漢方ー三陰交（さんいんこう）



様々な不快な症状を血行を良くして改善！ 三種類のルートが交わり、下痢や冷えやむくみなどに効くツボ！ by ツボカルタ

33

五音	五味	五色	五志	五運	五方	五臟	五腑	五神	五官	五華	五液	五主	五色	五臟	五腑	五行
鶏	李	酸	油	春	怒	步	風	魂	眼	爪	淚	筋	青	胆	肝	木
羊	杏	苦	焦	夏	喜	視	熱	神	舌	面	汗	脈	赤	心	火	
牛	棗	甘	香	長	思	坐	濕	意	口	乳	涎	肉	黃	脾	土	
馬	桃	辛	腥	秋	悲	臥	燥	魄	鼻	毛	涕	皮	白	肺	金	
豚	栗	鹹	腐	冬	恐	立	寒	志	耳	髮	唾	骨	黑	腎	水	

2025年2月12日(水)はじめての中医学2時間目「五行論」
主婦による主婦のための家庭の医学最強版！五行がわかると体のことがスコンとわかる！！

34



2025年2月26日(水)10時～13時

いよいよあなたは魔女になる実践編！中医学実践コース。毎回症状をテーマにケーススタディを学んで「自分で考え対処できる家庭の医学」を目指します。次回テーマは「肩こり」

35