漢方のよさ No.168号

~ PMS ~

発行日: 2025年12月5日(金)

発行者:浮田 徹地



〒520-0242 滋賀県大津市本堅田 6-36-1 **3**077-574-3751 **3**077-574-3792 **∏** HP:http://www.ukita.gr.jp ☑ e-mail:kanpou@ukita.gr.jp

月経前症候群 (PREMENSTRUAL SYNDROME: PMS) は、月経前に現れる心と体の不調です。情緒が不安定、イラ イラする、気分が落ち込む(抑うつ)、不安、不眠・眠気(睡眠障害)、集中力が低下などの心の症状とのぼせ、偏食や 過食、めまい、体がだるい(倦怠感)、お腹・頭・腰が痛い、むくみ、お腹や乳房が張る、便秘などの体の症状が毎月 決まって月経の前に現れ、月経が始まると和らぎます。日本人女性の70~80%がPMSの不調を自覚しており、5% は重い月経前不快気分障害 (premenstrual dysphoric disorder: PMDD) です。排卵してから月経が発来するまで の期間(黄体期)に、卵胞ホルモンと黄体ホルモンが多量に分泌されますが、生理前にはこれらのホルモンが急激 に低下し、脳のホルモンや神経伝達物質のバランスが乱れ、心の不調が現れると言われています。また、脳内のホ ルモンや神経伝達物質は、ストレスなどの影響も受けます。治療は気分転換やリラックスする時間を作ったり、仕 事の負担を減らすことが効果的です。治療は、排卵を止め、女性ホルモンの変動を少なくしてあげる低用量ピル、 脳のセロトニンという神経伝達物質を維持する選択的セロトニン再取り込み阻害薬(SSRI)、症状や体質(証)に合 わせた漢方薬、鎮痛剤、利尿剤などが使用されます。

カナダ゛

Prince Edward Islandは 1997年に作られたConfederation Bridgeで
かず本土と陸続きで、人口1.5万人、日本の愛 媛県ほど。観光業、酪農、ジャガイモ、天然ロブスター、養殖牡蠣とムール貝が有名。畑の緑と赤土がパッチワークのよ うで、灯台のある風光明媚な景色はずっと見ていても飽きない。島に暮らす人々のおおらかさ・優しさを身に染み て感じられるのもこの島ならではの魅力。青い流れの両岸になだらかな緑の牧場が広がり、そこには常緑樹のエ ゾ松が点在するLong riverの風景も忘れられない。しかし、なんといっても、赤毛のアンへの旅が魅力。 L.M.Montgomery(1874~1942)が1908に発行したAne of Green Gablesの世界が素晴らしい。日本では第二次世 界大戦後翻訳され多くの人に読まれている。Prince Edward Islandは19世紀から避暑地となり、「世界で一番美し いところ」とアンが語ったように、その穏やかで色鮮やかな景色は訪れる人々を包み込む。青い海となだらかな丘、 瑞々しい草花や森林、牧草を食む牛や馬、野生の花々が咲乱れる6・7月、実りの季節を迎える8・9月、カラフルな紅 葉が映える10月、クリスマスムードに包まれる12月、どの季節をとってもその美しさを堪能することができる。 赤毛のアンの物語の舞台「アヴォンリー村」のモデルとされるのがキャベンディッシュ。このキャベンディッシュの 町には、赤毛のアンの物語にちなんだ観光地やモンゴメリゆかりの場所が徒歩圏内に点在している。この町を訪 れれば、憧れの物語の世界に入り込んだような感覚になる。赤毛のアンの家のモデルとなったグリーン・ゲイブル ズ・ハウスは、作者モンゴメリの従兄弟の家だった。今は、室内は物語の時代に合わせた家具や衣類(パフスリー ブ、、小物などが集められており、今にもアンが姿を見せそうな雰囲気だ。グリーンゲイブルズハウスから森をくぐり、 伸びる細い道。アンがダイアナと学校に通うこの小径を、アンは"恋人たちの小径"と名づけた。アンが名付けたこ の道には、太い幹のある木々が並び、暗闇の中ではお化けのように見えたのだろう。島の北東は、入り組んだ入江 に面して町や灯台が点在し、プリンス・エドワード島を代表するような美しい風景だ。最も古いと称されるポイント プリム灯台は、カナダで唯一のレンガ造りの丸いシルエットだ。赤毛のアンの物語当時の19世紀の街並みを再現 したオーウェルコーナー歴史村やワイナリーなど、赤毛のアンの舞台を一度に愉しむことができる。モンゴメリが 教師として通っていた学校ローワーベデックスクール、アンの物語でも当時の学校の様子がよく描かれているが、 昔ながらの机や石板、ストーブなどが置かれ、さながら物語の中にいるようです。





グリーン・ゲイブルズ・ハウス



グリーン・ゲイブルズ・ハウス



アンの時代の郵便局



常緑樹のエゾ松が点在する Long river



ポイントプリム灯台



アンがギルバートの 頭を叩いた

症例を示します。

症例1 風邪 年齢26歳、女性、BMI 19.0。

1週間前に風邪を引いて、微熱と寝汗が続き、咳が止まらない。食欲や便通に異常はない。月経:28日周期6日間、月経量:普通。第1診脈:弦、沈、弱。舌淡紅色・薄白苔・両側に歯痕。腹証:腹力弱、胸脇苦満)、両側腹直筋緊張、心下痞硬、臍傍抵抗圧痛より、虚証、少陽病と診断して、柴胡桂枝湯を処方。第2診(服薬2週間後)、微熱と寝汗が消えた。痰の少ない咳が続く。柴胡桂枝湯と麦門冬湯を処方。

症例2 事麻疹年齢35歳、女性、BMI 30。

6ヶ月前から、赤い丘疹が出るようになった。夕方に突然出て、非常にかゆい。ミミズ腫れになることもある。 主として下肢や臀部に出る。食欲や便通は異状ない。寒気や発熱はない、口が渇くようになった。月経不順で 月経痛が強い。第1診脈:弦、浮、数。舌:淡紅色・薄乾白苔。腹証:腹力中程度、胸脇苦満、両側腹直筋緊張、臍 傍抵抗圧痛、中間証、太陽少陽合病、風水と診断して、柴胡桂枝湯と越婢加朮湯を処方。第2診(服薬2週間後)、 蕁麻疹は半分くらいになった。第3診(服薬2週間後)、蕁麻疹は半分になったが、かゆみは減らない。越婢加朮 湯と黄連解毒湯を処方。第4診(服薬4週間後)、ほぼ改善した。更に、2ヶ月服用して廃薬。

症例3 **むくみ**年齢65歳、女性、BMI 32。158cm、80kg。

血圧1300~140/80~90。下肢のむくみを自覚して来院。その他、首と肩の凝り、イライラして怒りっぽい、便秘を自覚。第1診脈:弦、緊、數、沈。舌:淡紫色・薄白黄苔。腹証:腹力両行、腹部にも浮腫、心下痞硬、胸脇苦満、臍傍抵抗圧痛より、実証、熱症、瘀血、水毒と診断して、大柴胡湯、五苓散を処方。第2診(服薬4週間後)、尿量が増えた。体重80kg。第2診(服薬4週間後)、尿量は増えたが体重は80kg。第3診(服薬4週間後)、体重78kg。第4診(服薬4週間後)、体重76kg。第6診(服薬8週間後)、体重74kg。現在継続中。

風 邪

「自然に汗がでているかどうか」「悪寒があるか」「熱感がないか」「発熱はどうか」「鼻症状や喉の痛みはあるか」「咳は痰を伴うか」「胃腸症状があるか?吐き気、下痢があるか」「倦怠感が強くないか」などを参考にして、脈の変化、舌の変化、腹部の所見の変化を参考にして漢方薬を処方します。そのため、問診、脈診、舌診、時に腹診をます。また、インスルエンザ検査などの検査を実施することもあります。



蕁 麻疹

蕁麻疹は、食物、薬剤、日光、刺激(雑草、虫、髪の毛、金属)、寒冷、発汗、圧 迫、感染(慢性扁桃腺炎、胃潰瘍(ヘリコバクターピロリ)、疲労、睡眠不足 などの原因で急速に出現する皮膚の中のむくみです。じんましんが出たと きには「何をしていた時に発症したのか」「どのような状況だったのか」「何 を食べた時に発症したのか」を自分でよく考えることも大切です。抗ヒスタ ミン剤、抗アレルギー剤、副腎皮質ホルモンだけでなく、漢方薬も有効な 治療薬です。



むくみ

うつ血性心不全、腎機能障害、肝硬変、甲状腺機能低下症、血栓性静脈炎、 妊娠高血圧症候群、月経前緊張症(イライラ、不眠、浮腫)、原因不明の浮 腫 (突発性浮腫) などがあります。原因となる病気の診察を受けることが 第一です。治療には、漢方薬も大いに期待できます。



外台秘要方

唐代の王燾(おうとう)が752年に編纂した、東漢から唐代にかけての40巻の医学書。内科疾患が主な対象であるが、その他の疾患も含んでいる。当時存在していた膨大な古典医書からの引用文から、病因や病状を記述したが、大部分は薬物処方である。唐時代の治療法がわかるだけでなく、他の書と違って引用文の出典を明記しているため、現在残っていない医書の内容を知り得る貴重な書である。医師ではなく役人であった王燾は、宮廷図書館(台閣)に勤務していた経験を活かし、医書を引用・整理して編纂した。



当院の漢方治療

剤型

・エキス漢方薬:錠剤タイプの漢方薬と顆粒タイプの漢方薬があります。軽症・中程度の病気の治療に処方します。

・漢方煎じ薬 : 良質の生薬を組み合わせた漢方薬。20~30分煮で作ります。当院の顆粒タイプの漢方薬は、

胃になじみやすい反面、湿気に弱いので、乾燥剤の入った容器に入れ、しっかり蓋をして下さい。 それでも固まる場合、**冷蔵庫(冷凍庫) で保管**して下さい。重症の病気、エキス剤が無効な場合に

処方します。

・漢方入浴剤 : アトピーの方の入浴剤をお作りします。

適応症

便秘、頭痛、肩こり、腰痛、食欲不振、疲れ、冷え、むくみ、痛み、痺れ、動悸、めまい、ほてり、発熱、かゆみ、排尿障害 …など凡ての症状。

当院漢方治療の疾患

全身倦怠感、冷え症、むくみ、頭痛、食欲不振、めまい、微熱、夏まけ
更年期障害、月経前症候群、子宮筋腫、子宮内膜症、不妊症、生理痛
月経不順、妊娠中諸症状(感冒、下腹部痛、便秘、下痢、むくみなど)
アトピー皮膚炎、にきび、尋常性乾癬
アレルギー性鼻炎、蕁麻疹
便秘、下痢、慢性胃炎、神経性胃炎、過敏性腸症候群、潰瘍性大腸炎
機能性胃腸症、逆流性食道炎、痔
慢性関節リウマチ、肥満、糖尿病
慢性気管支炎、気管支喘息、感冒、インフルエンザ
膀胱炎、頻尿、夜尿症
腰痛、肩こり、神経痛、変形性膝関節症
高血圧、不整脈
自律神経失調症、うつ病、不眠
脳梗塞後後遺症、脳出血後後遺症、抗癌剤使用後倦怠感
抗癌剤使用時副作用

女性の方、男性の方、お子様、高齢の方、ご相談下さい。

問診、望診(舌診)、聞診、切診(腹診と脈診)の東洋医学的診察法(**四診**)や検査(超音波、血液、便、尿、痰膣分泌物、心電図、骨量測定・・・・・・・・)などを利用して、漢方薬を決めます。

漢方予約外来

漢方専門医(兼漢方専門医指導医)に本格的な漢方治療を希望される方のための「漢方予約外来」です。

ご希望の方は当院受付又はお電話で診療時間内に予約してください。 診療日時:毎週金曜日午後2時~3時20分、一人20分。

健康保険証の確認

保険証は毎月確認することになっています。保険が使えなくなると 困りますから、保険証の変更は早急に受付に連絡して下さい。

ホームページ(http://www.ukita.gr.jp)

- ・トップページ(お知らせの欄、診療日程カレンダー)
- ・産科と婦人科のページ (入院、食事、各種教室、指導) (癌検診、不妊症、更年期障害)
- ・漢方治療のページ (漢方治療)
- ・各検診と予防接種のページ(健診、ブライダルチェック、予防接種)
- ・当院の施設案内、当院への交通(車、JR)