

冷え症を解消して女性の健康を守る ～漢方処方「当帰芍薬散加人参」～

話し手：中田敬吾（医療法人聖光園細野診療所 理事長）
Keigo Nakata

昔と比べて現代では晩婚化が急速に進み、元気で丈夫な子供を産むことが生物学的な意味でも社会的な背景としても、より厳しい環境にあります。

健康な子供を育て、健康な社会を作るためには「女性が健康である」ことが大切です。

婦人科疾患は漢方の得意領域とされ、女性に適した漢方処方が数多くあります。今回、「女性の聖薬」とも呼ばれる「当帰芍薬散」と、これに生薬の「人参」を加えた「当帰芍薬散加人参」について、漢方医学をご専門とする中田敬吾先生にお話を伺いました。



人々を健康にする根本は、 「女性の健康」

一千年あまり昔の中国の医学書である『千金方』^{せんきんぽう}では、最初に女性の治療について、次いで小児の治療、最後に成人男性の治療について述べられています。

それは、「人民を健康にするには、将来、成人となる子供を丈夫にしなければならない。子供を丈夫にするには、子供を産み育てる母親が健康であらねばならない。そのために、この書では、最初に女性の治療について述べ、次いで小児の治療、そして成人男性の治療については最後に述べることとした」との理由からであると序文に記されています。

この「人々を健康にする根本は、女性を健康にすることである」という考えは、現在でも通用する普遍的な考え方とい

えるでしょう。女性は、思春期から閉経後までに大きなからだの変化を経験しますが、漢方は、昔からこのような女性特有の症状・愁訴を改善するために非常に役立っています。

女性の健康を守る漢方処方

漢方では、女性の健康を守るための処方がいろいろあり、広く使用されています。数ある処方の中でも、当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸がもっとも多く使われており、「婦人疾患の三大処方」ともいわれています。その他、^{けつぎょ}血虚に対する基本処方である^{しもつとう}四物湯や、^{とうかくじょうきとう}桃核承気湯などの処方もよく使われています（表1）。

▶表1 女性向けの代表的な漢方処方

漢方処方名	構成生薬	特徴
当帰芍薬散	当帰、川芎、芍薬、朮、沢瀉、茯苓	<p>【体力】虚弱</p> <p>【有効な症状】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 月経異常や更年期障害など、女性特有の様々な症状に広く用いられる • 特に冷え症に効果的で、血行を良くして体を温めたり、水毒(水の停滞による不調)を改善し、むくみなどにも効果がある
加味逍遙散	柴胡、芍薬、朮、当帰、茯苓、山梔子、牡丹皮、甘草、生姜、薄荷葉	<p>【体力】中等度以下</p> <p>【有効な症状】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 月経不順や更年期障害などを改善する • 特にイライラ感、不安感を伴う場合に効果的
桂枝茯苓丸	桂皮、芍薬、桃仁、茯苓、牡丹皮	<p>【体力】比較的体力がある</p> <p>【有効な症状】</p> <ul style="list-style-type: none"> • のぼせ症状を伴う瘀血を改善し、月経異常や更年期障害などに用いられる
四物湯	当帰、川芎、芍薬、地黄	<p>【体力】虚弱</p> <p>【有効な症状】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 血虚を改善する基本的な処方であり、この四物湯を基本に多くの処方が作られている。ほかの生薬を加えたり、合方として用いる場合も多い • 月経異常や更年期障害など、女性特有の様々な症状に用いられる
桃核承気湯	大黄、芒硝、桃仁、桂皮、甘草	<p>【体力】中等度以上</p> <p>【有効な症状】</p> <ul style="list-style-type: none"> • 瘀血を改善して月経不順や産後の精神不安などに広く用いられる • 特に便秘、腰痛やイライラ感、不安感を伴う場合に効果的

当帰芍薬散は「女性の聖薬」

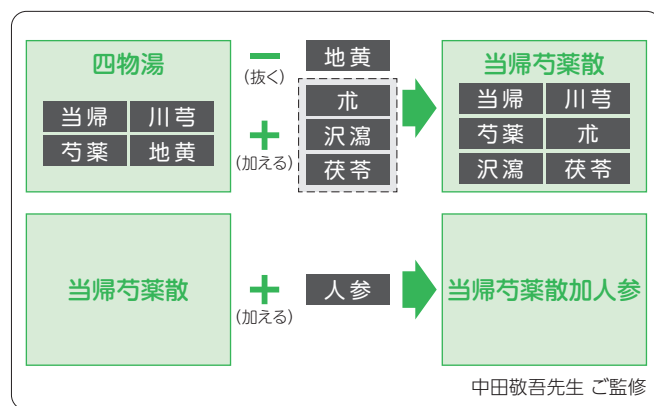
当帰芍薬散は、冷え症や月経異常、更年期障害など女性特有の様々な症状に対する効果があり、しかも安全な処方です。私が学生の頃、漢方医学の先生から、「女性を見れば、当帰芍薬散と思え」と教えられましたが、当帰芍薬散は、特に痩せ型で、体力のあまりない日本人女性に最適といえます。

女性の様々な不調は、漢方では「血」の異常によるものと考えられています。当帰芍薬散には、血を補ったり、血行を促したりして、血虚(血の不足した状態)や瘀血(血の滞った状態)を改善する作用があります。

私は、妊娠に関する悩みには基本的に当帰芍薬散を使います。順調な妊娠の継続と元気な子供の出産を助けてくれる、大変良い処方です。

また、虚弱体質の女性の血の異常に対するもう一つの処方に四物湯があります。血虚に対する基本的な処方であり、当帰芍薬散は四物湯からその構成生薬の一つの地黄を抜き、さらに朮および沢瀉、茯苓を加えたものです(図1)。四物湯から地黄を抜いたことには意味があります。地黄は吸湿性の強い生薬で、血を潤すことでからだを潤す効果があります。人は加齢とともに肌が乾燥するなど保水機能が

▶図1 四物湯と当帰芍薬散、当帰芍薬散加人参の構成生薬



落ちていきます。そのような場合には地黄が役立ちます。しかし、水分が過剰の状態は、からだに不調をもたらすこともあります。日本はもともと山紫水明の国で古くから水が豊かにあります。水分をたくさんとる習慣がある上、湿度も高く、水分過剰による不調(水毒)にも気をつける必要があります。古典には、胃腸機能は「湿を憎む」と記されています。憎むとは「嫌がる」という意味であり、体内に過剰の水分があると消化機能が低下しますが、これを利水作用がある生薬の働きにより取り除くことができます。消化機能の低下しがちな日本人女性には当帰芍薬散が最適な処方であり、これが「女性の聖薬」とされる所以です。

当帰芍薬散に人参を加えた「当帰芍薬散加人参」

人は、食物を摂取し、消化することでエネルギーを得ています。これを「後天の気」といいます。消化機能がしっかりといていないと、からだのすべての機能が落ちてしまいます。人参は気(エネルギー)を補う代表的な生薬の一つであり、胃腸を丈夫にし、免疫力を強化して元気にしてくれる働きがあ

ります。また本来、瘀血には血を補う生薬の当帰や川芎を用いる必要がありますが、「気」を補うだけで瘀血が改善することもあります。「後天の気」をからだに充実させるために、非常にすぐれた作用をもつ生薬が人参であり、当帰芍薬散に人参を加えることで、当帰芍薬散の効果を増強させることができます。

さらに、浮腫(むくみ)の治療にも人参が用いられます。人参はからだの内部から冷えを除き、胃腸の余分な水を除いて消化機能を改善し元気づけます。むくみや生理痛、頭重などは冷え症の方のほうが症状が重くなりがちです。むくみは「水毒」によって現れるものであり、水がもつ「からだを冷やす性質」のために、冷え症がひどくなるという悪循環が起こります。また、月経周期にあわせて頭重やむくみが見られる方も多いですが、これにも水毒が関与しており、冷えによって症状が助長される傾向にあります。こうした症状の改善に、人参は非常に有効であるといえます。

30歳以下の若年者や、消化機能の低下がみられない方には人参を加える必要はありませんが、その他のほとんどのケースでは人参を加えることで様々な効果を得ることができます(図2)。

▶図2 当帰芍薬散に人参を加えるメリット



当帰芍薬散加人参の使い方

①症状改善の判断は 服用後2~3週間の反応を目安に

当帰芍薬散加人参を使う場合、まず2~3週間服用して反応をみます。それで、「冷えが良くなった」「疲れがとれてきた」など、少しでも自覚症状が改善した場合は服用を継続します。一方、何らかの不調が生じるなど思わしい経過が得られない場合は、服用の中止や処方の再考をする必要があります。問題が生じなければさらに服用を続けることも大切です。人は一般的に症状の悪化には敏感ですが、改善については自覚しにくい傾向がみられます。服用前の不調や愁訴をチェックし、服用後どのように改善したかを可能な限り客観的に評価するとよいでしょう。

②長期間の服用で冷え症やむくみ、生理痛、 疲れなどの体質改善効果が期待できる

悪い徴候がなければ、1～2年以上の長期の服用がすすめられます。特に「人参」については、中国最古の薬物書である『神農本草經』に「身を軽くして、目を明らかにして、命を延ばす」と記載があるように、長期間の服用継続による恩恵が期待できます。

③過敏反応がでたら服用を中止する

近年、アレルギー体質の方が増えていることから、構成生薬や含有成分などに過敏反応を示すケースも考えられます。発疹などが現れた場合は服薬を中止します。一方、総合ビタミン薬や薬用酒などと併用することについては問題はありません。

当帰芍薬散加人参の適応は？

当帰芍薬散加人参は、30歳以上の女性であればほぼすべての人に適応と考えられます。30歳以降は「体力」が落ちてくるので、気を補うことで元気にします。また生理痛や月経不順などの生理機能の不調には冷えが関わっていることがあります。普段から体調を管理し、将来の出産に備えるという意味でも、「30代以降のほぼすべての人に」というのもよいくらいの処方です。

本処方は、「冷え症やむくみ、生理痛などの不調を訴える女性にまず処方する漢方薬」ということができます。ただし、

▶表2 冷え症における当帰芍薬散以外の処方

- メタボリック症候群が疑われる実証の女性：桂枝茯苓丸
- 実証で強い便秘：桃核承気湯
- 更年期以降の精神的な苛立ちや強いストレス：加味逍遙散
- 強い不安：当帰芍薬散に四逆散しやくさんを加える
- ホットフラッシュ（ほてり）：連珠飲れんじゆいん（四物湯しぶつとう＋苓桂朮甘湯りやうけいじゆつかんとう）、四物湯
- 強い生理痛：当帰芍薬散に芍薬甘草湯しやくやくかんそうを加える
- 強い浮腫（むくみ）：当帰芍薬散に五苓散ごれいさんを加える

のぼせがあるなど明らかに証*が異なる場合や、ストレスや不安感が強い場合などはほかの漢方薬を処方します（表2）。

*証：患者さんの体質やその時点で現れている症状、病態を漢方学的視点で整理したもので、処方や治療方針の決定に重要な意味をもつ

当帰芍薬散加人参が奏効した 不妊症の例

当帰芍薬散加人参が奏効した例を紹介します。

【症例】27歳の女性（主婦）、身長163cm、体重45kg

【主訴】不妊、月経痛、月経不順

【既往歴】特記すべきものなし

【現病歴】結婚後3年になるが妊娠せず当診療所を受診。婦人科で子宮発育不全、ならびに卵巣機能低下症と診断され、1年間不妊治療を受けたが効果がなく妊娠しなかった。生来、かぜをひきやすく冷え症で、夏にとっても疲れるとの訴え

【現症】非常に痩身で、足、脚、腰臀部の冷えが強く、月経不順、月経痛を訴え、皮膚は貧血状で緊張度は低下していた。腹状は臍傍（さいぼう）（＝へその斜め下指2本の横幅の位置）左側に抵抗を認め、軽度の圧痛を伴い、腹力のない軟らかい腹状であった。臍部を強く圧すると奥に動悸を触知し、血圧は110/60mmHgと低血圧傾向を示した

【経過】当帰芍薬散加人参の投与により3ヶ月後に月経痛がほぼ改善し、服薬8ヶ月で妊娠して無事女児を出産することができた

本症例は、冷え症や体力の低下、月経不順や月経痛を改善し、女性の健康を守ることが健康な子供を産み育てることにつながることを示す好例であり、そのために当帰芍薬散加人参が極めて有用であることがわかりいただけると思います。

おわりに

冒頭でもお話したように、女性の健康は人々の健康の根本です。特に、現代の出産事情を考えると、一生を通じてからだを整えることは非常に大切です。当帰芍薬散加人参は、女性の聖薬といわれる当帰芍薬散に人参を加えることで、消化機能を活性化する作用と、気を補う作用が加わり、当帰芍薬散の効果をさらに高めてくれる処方です。是非多くの女性の健康のために役立てていただきたいと思います。