

ドクターに聞く!
評判の
漢方治療



なんだかイライラ がおさまらない...

女性のイライラは、
ストレスやホルモンバランスが原因

妊娠・出産、育児、家事、仕事など、ライフサイクルにさまざまな変化のある女性はストレスを受けやすく、イライラやうつ状態といった心の不調が起こりやすいと考えられています。

女性特有の月経も心の不調を引き起こす原因の一つで、月経前になると、イライラする、怒りっぽくなるなどの不調が現れることがあります。こうした症状は月経前症候群(PMS)といわれ、月経周期による女性ホルモンの変動が原因と考えられています。

また、閉経を迎えると女性ホルモンは急激に減少しますが、このホルモンバランスの乱れによって、更年期障害による心の不調が現れることもあります。

このように、ライフサイクルにおいても、ホ

ルモンバランスの変化においても、女性は男性に比べて“イライラしやすい体質”といえます。女性特有の原因をきちんと理解して、心の不調と向き合うことが大切です。

心の不調は、
体の不調と密接な関係に

漢方医学には「^ま気・^け血・^す水」という体の基本要素があり、これらのバランスが崩れることで、心や体に不調が現れると考えます。

イライラは、ストレスなどの影響で「気(生命エネルギー)」が体内をスムーズに巡らなくなったり、気の流れが逆行したりする「^き気の異常」によって起こると考えます。また、月経などに伴うイライラは、貧血や血行不良といった「^け血の異常」が一因となっていることもあります。

心と体を一体としてとらえる漢方医学では、このようにイライラの原因も体の不調と一緒に考えます。

心と体、全体を
元気にする漢方治療

婦人科に相談される女性の多くは、イライラや倦怠感、冷えなど、原因がはっきりと分からない不調(不定愁訴)の悩みを抱えています。自覚症状を重視する漢方治療では、こう

更年期に起こりやすい症状

血管運動神経症状	ホットフラッシュ、動悸、頻脈、発汗、手足の冷えなど
精神神経症状	イライラ、不安、落ち込み、抑うつ、不眠、意欲の低下、集中力の低下など
運動器関係の症状	肩こり、腰痛など
消化器系の症状	食欲不振、吐き気、おう吐など
生殖器系の症状	不正出血、月経量の異常、性交痛、外陰部の違和感など
泌尿器系の症状	頻尿、排尿痛など
全身症状	のどのつかえ感、頭痛、肥満、やせ、むくみ、体の違和感(アリが這うような感じ)など

【女性のための漢方 ～更年期ってなに?～】 Kampo view より

わたしがお答えします!

みきこクリニック院長 中垣 美紀子先生

イライラの原因は、**体の不調**にあることも。がまんせず医師に相談を

した症状もしっかり治療することができます。また、漢方治療では問診をもっと大切にしています。そのため、心の不調を訴える方でも、ていねいに話を聞くとその原因となる体の不調が見つかることも少なくありません。すると、体の不調を取り除くことでイライラが治まるなど、心も体も元気を取り戻すことができます。

このように、全体のバランスを整えて健康な状態に戻していく漢方治療は、心の不調の改善にとっても有効だといえます。

“^き気持ちの問題”と一人で
頑張らず、医師に相談を

漢方薬は、自分の症状や体質に合ったものを正しく服用することで、初めて効果を発揮します。反対に、服用の方法を間違えるとかえって症状を悪化させることにもなりかねません。病院に行くほどでも……、とためらう方も

いらっしゃいますが、まず漢方治療を行う婦人科などを受診し、正しい診断を受けた上で自分に合う漢方薬を処方してもらいましょう。医療用漢方製剤は、健康保険の適用を受けられることもできます*。

* 健康保険が適用されない場合もあるので、事前に相談してください

また、症状や体質の変化をみて薬を変えたり、西洋薬と合わせて使用したり、医師に相談することで細やかな対応を受けることもできます。

市販される漢方薬もありますが、医療用漢方製剤に比べると成分の含有量が少なく、また自分の症状に合った漢方薬を選ぶのは難しいので、病院やクリニックで処方されることをおすすめします。

心の不調は、気持ちの問題だからとがまんしている方も多いと思います。心と体の元気を取り戻して明るく毎日を過ごすためにも、一人で頑張らず、ぜひ医師に相談してください。



なかがき・みきこ みきこクリニック院長。日本内科学会内科認定医、日本東洋医学会漢方専門医、大阪大学大学院医学系研究科生体機能補完医学講座協力医ほか。

みきこクリニック
〒561-0881 大阪府豊中市中桜塚4-7-3
<http://mikiko-clinic.com/>

イライラ(神経症)に
よく使われる漢方薬

加味逍遙散
かみしょうようさん

気・血・水のバランスを整え、イライラや不安感、冷え症、不眠症、更年期障害などの症状を和らげます。女性の不調に多く用いられます。

抑肝散
よくかんさん

神経の高ぶりを抑え、血の巡りをよくして、イライラ感や不眠など心の不調を和らげます。男女を問わず多く用いられます。

四逆散
しぎやくさん

滞った気や血の巡りを整え、炎症や痛みを和らげます。強いイライラを静めるなど、気分を落ち着ける作用があります。

第3回「冷え症」は9月25日🔥に掲載します(予定)

