



いわて医療通信【更年期】

女性更年期について④

更年期をラクに 過さす対策②

代表的な更年期の悩みに
対応する漢方薬を示します。

イライラは、目には見え
ない生命エネルギーである
「気」の不調、「気滞」「気逆」
などで起こると考えられて
います。気滞とは気の巡り
が滞って、全身にエネルギー
が行き渡っていない状態を
いいます。イライラのほか
に、のどが詰まったり、も
のがつかえたりする感じが
ある、ガスが多い、おなか
が張るといった症状が出ま
す。気逆は、気が本来の巡
り方と逆行している状態を

いいます。発作的に頭やお
なかが痛くなる、ものごと
にビックリしやすい、手足
は冷たいけれど顔や頭はの
ぼせる(冷えのぼせ)、手足
に汗をかくといった症状を
伴うことがあります。いず
れにしても、気の巡りが根
本的な問題なので、気を巡
らせるようにしたり、逆行
している気を正しい巡り方
にしたりする「気剤(理気
剤)」という漢方薬が処方
されます。

●イライラに用いる漢方薬
抑肝散・抑肝散加陳皮半夏・
半夏厚朴湯・柴胡加竜骨牡
蛎湯・帰脾湯・加味帰脾湯・
加味逍遙散・女神散など。

頭痛のうち片頭痛は、漢
方の考え方で言う「気(生
命エネルギー)」が正しく
巡らず、逆行している「気逆」
という状態であると考えら
れています。そのために気
の巡りを元に戻す呉茱萸湯
などの漢方薬を用いて、症
状を緩和していきます。漢
方薬が処方される際は、頭
痛だけでなく、冷えや胃腸
虚弱、肩や首のこりなどほ
かの症状も考慮されるため、
頭痛以外の不調も改善する
ことができます。

●片頭痛に用いられる漢方薬
呉茱萸湯・当帰四逆加呉茱
萸生姜湯・桂枝人参湯・五
苓散・半夏白朮天麻湯など。

筋緊張性頭痛に関して
は、葛根湯が有効であるこ
とが知られています。

これらの薬を自己判断で
用いるのは勧めません。更
年期で発症する頭痛は高血
圧や脳・神経疾患との関連
性が強いいため、必ず服用す
る前にかかりつけ医へ相談
して下さい。

岩手医科大学産婦人科学講座
小山理恵

