

## 女性と漢方薬

現代の女性は、忙しくストレスの多い毎日を送る中で、気付かないうちに疲れがたまり、冷えたり、むくんだり、イライラしたり・・・そんな体調のコントロールに悩んでいる人も少なくありません。女性のからだは妊娠、出産、月経など一生を通じ、女性ホルモンの影響を大きく受けています。そのため、ホルモンバランスがほんの少し乱れるだけで、からだやこころに不調をきたすことがあります。

毎月の月経周期によるホルモン分泌の波や、閉経前後10年間の更年期と呼ばれる期間におこる女性ホルモン分泌の低下により、からだどこころに影響があらわれます。症状の出方には個人差がありますが、のぼせ、ほてり、発汗、イライラ、<sup>ゆううつ</sup>憂鬱、めまい、頭痛などさまざまです。このような、検査では異常が見つからないけど、からだのいろいろな部分に不調を感じ、「なんとなく調子が悪い」<sup>ふていしゅうそ</sup>状態を不定愁訴といいます。

漢方薬は、からだ全体のバランスを整え、自然治癒力を高めることを基本にしています。ですから、月経に伴う体調不良、冷え性や不定愁訴といった、女性特有の症状の改善には効果が期待できます。

治療には、<sup>かみしょうようさん</sup>加味逍遙散、<sup>けいしぶくりょうがん</sup>桂枝茯苓丸、<sup>とうきしやくやくさん</sup>当归芍薬散などを、その人の体質や症状に合わせて使い分けます。<sup>とうかくじょうきとう</sup>桃核承気湯、<sup>さいこかりゅうこつぼれいとう</sup>柴胡加竜骨牡蛎湯、<sup>ぼういおうぎとう</sup>防己黄耆湯なども、むくみや便秘、動悸や不安などの精神症状に用います。

当院では、令和4年4月から女性専門外来（予約制）がはじまりました。西洋薬ではなかなか効果がみられない体質による症状や、検査にあらわれない不調に漢方薬がよく処方されます。

漢方薬には副作用がないと思われる方もいますが、体質に合わない薬を使ったり、大量に使いすぎると副作用がおこることがあります。医師の指示を守って正しく服用してください。

日常生活では、栄養バランスのとれた食事、適度な運動をこころがけ、十分な睡眠をとることも大切です。