

phil漢方 編集部



木村 容子 先生 東京女子医科大学附属東洋医学研究所

はじめに -女性特有の健康課題-

2016年に「女性活躍推進法(女性の職業世界における活躍の推進に関する法律)」(2022年4月改正)が施行されるなど、社会における女性の活躍に関する様々な法整備が進められているわが国では、男女間の格差の是正が改善されつつある。現在では労働力人口総数に占める女性の割合は44.3%(令和2年度)となっている1)。

女性の社会進出の増加に伴い、女性の健康がより重要視されている。月経関連疾患・症状や妊娠・出産、更年期障害、比較的若年世代から罹患率が高まる乳癌・子宮癌、男性に比して罹患率の高いうつ病や貧血など、女性特有の健康課題は多い。

経済産業省が就労女性を対象に実施した調査結果によると、「女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状により、勤務先で困った経験をしたことはありますか」の問いに対し、「なんらか困った経験を有している」の回答率は52%であり、月経関連の症状や疾病(月経不順、月経痛など)が72%、月経前症候群(PMS)が43%と高率であった。さらに「女性特有の健康課題などにより職場であきらめなくてはならないと感じたことはありますか」の問いに対し、「経験がある」の回答率は43%であった(図1)2.3)。

また、「PMSや月経随伴症状などによって仕事のパフォーマンスは普段と比べてどれくらい変わりますか」「更年期症状や更年期障害によって仕事のパフォーマンスは普段と比べてどれくらい変わりますか」の問いに対し、いずれも調査対象者の半数近くで「仕事のパフォーマンスが半分以下になる」と回答しているとの報告もある40。さらには、更年期離職による経済損失の懸念も指摘されており50、女性特有の健康課題は今後さらに注目されることが予想される。

新型コロナウイルス感染症のパンデミックは 女性にも大きく影響している

2019年12月に中国湖北省武漢市で発生した新型コロナウイルス感染症(コロナ)は全世界へ急速に大流行し、未だ

にその収束は見通せない状況にある。

わが国では、感染防止の観点から「緊急事態宣言」や「まん延防止措置」の発出による行動制限が強いられた期間が長く続き、マスクの常時着用や手指衛生などを含む感染防止対策が徹底されるなど、われわれの生活環境はかつて経験したことのない大きな変化に見舞われている。

このような状況は女性にどのような影響を及ぼしているのだろうか。コロナ禍において女性は男性に比して雇用環境は悪化し、収入の減少などの影響が大きいことが報告されている⁶⁾。さらには、家族のライフスタイルの変化に



伴う家事の負担の増大によって、自身のライフサイクルが 大きく変化していることも考えられる。多くの女性が女性 特有の健康課題を抱えていることに加え、コロナ禍におい て様々な影響を受けていることが、身体の不調につなが り、ひいては体調の変化をもたらしていることは想像に難 くない。

クラシエ薬品株式会社では、定期的に医療機関を受診している1,000人(内、女性:500人)を対象に、コロナ禍における『暮らしの不調』の実態、患者と医師との関わりの実態、漢方薬の服用意向の実態を調査し、その結果を公表した。

編集部では本調査の結果から女性の実態に着目し、層別 集計を実施した。本稿ではその結果を紹介し、女性の健康 課題について考察する。

(男性を含む調査結果は、小誌No.88をご参照ください)

コロナ禍で多くの方が不調を抱えている

●『暮らしの不調』の実態

本調査では現在、調査対象者がどのような不調を抱えているかを尋ねている(図2)。その結果を見ると、「肩こり」が70.8%(「非常に感じる」+「感じる」、以下同)と最も高率であり、以下「目の疲れ・かすみ」(68.6%)、「疲れやすくなった」(66.4%)、「手足の冷え」(65.6%)、「やる気が起こらない」(60.8%)、「身体がだるい」(58.4%)が続いている。また、「気分が落ち込む」(55.4%)、「いらいらしやすい」(53.2%)や、上位10項目にはないが「眠れない・

図2 現在、女性が感じている『暮らしの不調』 Q. 現在、不調を感じていますか。 (n=500)肩こり 目の疲れ・かすみ 疲れやすくなった 244 手足の冷え やる気が起こらない 身体がだるい 身体が重く感じる ようになった 気分が落ち込む いらいらしやすい 肌荒れ 13.8 Ò 10 30 40 50 60 70 80 (%) ■ 非常に感じる
■ 感じる 回答は「非常に感じる」「感じる」「感じない」 「非常に感じる」+「感じる」の合計で上位10項目を抽出。

寝つきが悪い」(47.6%)、「朝、起きられない・ぽーっとする」(46.6%)といった精神面での不調も目立つ。

これらの症状は、コロナ禍における様々な行動制限とそれに伴う活動様式の変化や感染拡大に伴うストレスが背景にあることは容易に想像できる。

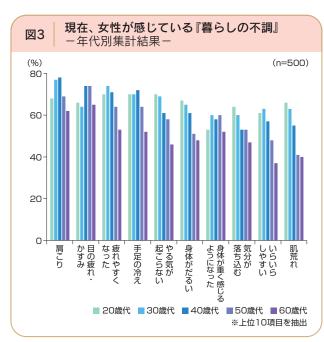
さらに年代別に層別集計したところ、精神面での不調は若年層に多い傾向がみられるものの、「肩こり」「手足の冷え」は30~40歳代で、「目の疲れ・かすみ」は40~50歳代で比較的高率の傾向であった(図3)。

● 目立つ"巡りの悪さ"

では、『暮らしの不調』の様々な症状を漢方医学的に読み 解くことはできないだろうか。

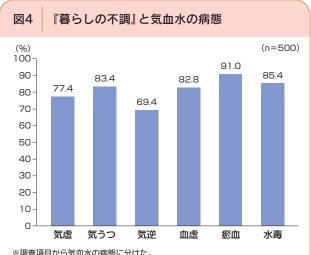
本調査では、多くの人々が抱える『暮らしの不調』の調査項目から気血水の6つの病態(気虚、気うつ、気逆、血虚、瘀血、水毒)に分類し、それぞれについて集計した(図4:次頁参照)。中でも「瘀血」「水毒」「気うつ」が比較的高率であった。すなわち、『暮らしの不調』は、気・血・水の"巡りの悪さ"がより強く現れていると読み解くこともできる。

さらに、女性における6つの病態を年代別に層別集計した(図5:次頁参照)。気の病態について、気うつは20~40歳代がいずれも90%超であり、コロナ禍における精神面での不調が高率であったことが大きく影響している可能性が示された。血の病態については、瘀血が6つの病態の中でも最も高率であり、特に20~40歳代の割合は際立っていた。水の病態(水毒)も20~40歳代が比較的高率であり、特に30歳代が90%超であった。



●『暮らしの不調』とコロナ禍との関係

多くの方が抱える『暮らしの不調』にコロナ禍はどの程 度の影響を及ぼしてるのだろうか。コロナ禍前後での不調 の有無を尋ねたところ、コロナ禍後に不調が顕在化/悪化



※調査項目から気血水の病態に分けた

- 気 虚: 胃腸の不調/食欲不振/身体がだるい/疲れやすくなった/風邪をひきやす
- 気うつ:頭痛/やる気が起こらない/眠れない・寝つきが悪い/朝起きられない、 ーっとする/気分が落ち込む
 - 逆: 頭痛/いらいらしやすい 虚: めまい/目の疲れ・かすみ/肌荒れ
- 瘀 血 頭痛/肩こり/腰痛/手足の冷え/肌荒れ
- 頭痛/めまい/便秘・下痢/手足の関節の痛み/手足のむくみ/身体が重く

していることが多いことが明らかになった(図6)。特に、 「気分が落ち込む」(「コロナ前はその不調はなかった」+ 「コロナ前からあったがより悪くなった」、以下同)が 59.3%と最も高率であり、「いらいらしやすい」(56.4%)、 「身体が重く感じるようになった」(55.1%)、「やる気が起 こらない」(52.3%)、「眠れない・寝つきが悪い」(51.7%) など精神的な不調が目立っていた。また、普段からのマス クの装着の常態化によると思われる「肌荒れ」が54.0%と 高率であった。

コロナ禍の収束を見通すことができない状況において、 このような様々な『暮らしの不調』を抱え続けることは、 日々の生活におけるQOLの低下につながるだけでなく、 併存疾患にも少なからず悪影響を及ぼすことが懸念される ことから、適切な対処が必要であることは明らかである。

『暮らしの不調』の治療 - 更年期障害を例に -

コロナ禍における女性の『暮らしの不調』にどのように 対処したらよいか、その選択肢の一つに漢方治療がある。 本項では木村による「Kracie Online Seminar WEB講演 会シリーズ」の第3回(2021年7月7日開催):「更年期障害



~イライラ・うつうつを解消する~」の内容を紹介し、漢 方による女性医療について考える。

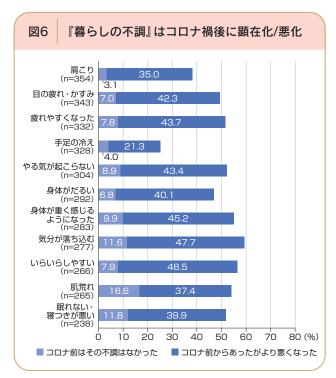
(小誌No.87もご参照ください)

● 更年期障害の病態

日本人の閉経の平均年齢は49.5±3.5歳であり、更年期は閉経前後の10年間である。更年期においてはホットフラッシュ、めまい、動悸、抑うつ状態、不眠、肌の乾燥や高血圧、脂質異常症などがみられやすくなるなど、様々な症状が現れる。

更年期では閉経の中間(約50歳)を境に前半と後半で症状は異なる。前半では「気」「血」「水」の"巡り"が悪くなり、後半では次第に「気」や「血」が不足する"虚"に伴う症状が現れやすくなる(**図7**)。

香月牛山は『牛山活套』で、「経閉の症は多くは気滞り血 渋る故なり。室女、寡婦に多いなり。まず、鬱気を開くべ



し」、すなわち閉経は気の巡りが滞って血が渋ることによるため、気の巡りを良くすることが大切であると述べている。このため、更年期の治療では「血」だけでなく「気」や「水」の働きも整えることが重要である。

更年期症候群の漢方医学的な考え方として、「気」「血」「水」のいずれにも異常が現れ、それらの"巡りの悪さ"から「水毒タイプ」(むくみやめまい、立ちくらみがある)、「気逆タイプ」(発作的なホットフラッシュや頭痛がある)、「瘀血タイプ」(月経痛や手足の冷えがある)に分けて考えることができる。治療については、個々の状態に応じて適切に処方を選択する必要がある。

● 古典における女性医療

曲直瀬道三は『切紙』五十七条で、「婦人は妊娠出産があるので、その治療は血が主となる」と、「血」に対する治療の重要性を述べている。原南陽は『叢桂亭医事小言』婦人の項で、「婦人の病男子と異なる所はなけれども月経の多寡と順閉にて病をなすこと男子の無所なれば是を問法第一にする」と述べており、男性と異なる病はないが月経の多寡、月経が順調かどうかを一番に問うこと、また「男子に異なる怪症は皆瘀血に係りて療すべし」、すなわち男性と異なる怪病はすべて「瘀血」が背景にあると述べている。

更年期の気血水の病態に対する治療において、たとえば 瘀血の治療では更年期前半でも体質・随伴症状などを考慮 すると、必ずしも"病名=処方"とはならない。婦人科三大処 方と言われる当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸や(表1)、

表1 当帰芍薬散・加味逍遙散・桂枝茯苓丸の比較

	当帰芍薬散	加味逍遙散	桂枝茯苓丸
構成生薬	当帰 川芎 芍薬 血 茯苓 朮 沢瀉 水	当帰 芍薬 牡丹皮 血术 茯苓 水 柴胡 薄荷 山梔子 気 甘草 生姜	牡丹皮 桃仁 芍薬 血 茯苓 桂枝 5
効能	月経不順 月経異常 月経痛	月経不順 月経困難	月経不順 月経異常 月経痛
効果	更年期障害	更年期障害	更年期障害
	_	血の道症	血の道症
体力	比較的体力乏しい 疲労しやすい 貧血傾向	体質虚弱 疲労しやすい +精神不安	比較的体力がある
冷え症	○ 足腰の冷え症 しもやけ	0	○ のぼせて足冷え しもやけ
肩こり	0	0	0
頭部	頭重 めまい 耳鳴り	_	頭重 めまい のぼせ
下腹部痛	0	_	0
その他	動悸 腰痛 むくみ しみ	便秘傾向	打ち身(打撲症) しみ

作成:木村容子

桃核承気湯などを患者個々の状態に応じて鑑別する必要がある。

● 当帰芍薬散

当帰芍薬散は、「血」に作用する当帰・芍薬・川芎と、 「水」に作用する茯苓・朮・沢瀉で構成されている。

疲れやすい虚証向きの処方で、冷え症や貧血傾向があり、めまいや手足のむくみがみられる場合に用いられる。 また、月経前の頭痛にも有効である。

副作用として、発疹やかゆみなどの過敏症が現れることがある。また、桂枝茯苓丸に比して胃もたれや食欲不振などの消化器症状が現れやすい傾向がある。

● 加味逍遙散

加味逍遙散は、「血」に作用する当帰・芍薬・牡丹皮、「水」に作用する朮・茯苓に加え、「気」の巡りを改善する柴胡・薄荷・山梔子などで構成されている。

肝脾血虚に用いられる逍遙散に駆瘀血作用の牡丹皮と鎮 静作用の山梔子が加わった処方であり、抑肝散ほど肝気は 高ぶらず、抑うつ傾向(不安を伴う不眠)がある場合に用いら れる。

副作用として腸間膜静脈硬化症が添付文書に記載されているが、これは配合されている山梔子の影響と指摘されている。

桂枝茯苓丸

桂枝茯苓丸は、「血」に作用する牡丹皮・桃仁・芍薬、「水」 に作用する茯苓、「気」に作用する桂枝で構成されている。

比較的体力のある人の瘀血に伴う諸症状に用いられるが、虚証でも瘀血の程度が強いときに用いられる場合がある。瘀血による身体症状を治すことで、精神症状も改善することがある。冷え症や血流が悪いために起こる頭痛などにも応用される。

桂枝茯苓丸は中間証から実証の瘀血に用いる代表処方だが、桂枝茯苓丸の証で便秘がある場合は一般的に桃核承気湯が用いられることが多い。桃核承気湯は、桃仁・桂枝・大黄・芒硝・甘草で構成される処方であり、吉益東洞は『方極』で「血証にて、小腹急結して上衝する者を治す」と述べており、「血証」「小腹急結」「上衝(のぼせ、イライラ、目の充血、頭痛などの症状)」が重要である。

瘀血の概念と治療(図8)

瘀血は漢方独特の概念であり、その病態について湯本求

真は『皇漢医学』で"汚穢なる血液"と表現しており、速やかに排出すべきであると述べている。大塚敬節は「慢性の疾患の際に陳旧性の病態の背景に瘀血がないかどうかという視点で考えることも大切である」と指摘している。

瘀血の外証として湯本求真は『皇漢医学』で、「体内に瘀血がある場合は皮膚粘膜などの外表に徴候があらわれる。たとえば、目の隈、舌・口唇の暗紫色、舌下静脈怒張、皮膚甲錯(鮫肌)、色素沈着、細絡などが現れる」と述べており、浅田宗伯は『勿誤薬室方函口訣』において、「夜間に増悪する症状は瘀血に関連する場合がある」と指摘している。また、瘀血は過食と関係するとの記述もある。

瘀血の治療に関しては、体内の瘀血は外表(皮膚粘膜など)に徴候があり、主訴の改善とともに瘀血の外証や腹診所見が軽快することがある。さらに瘀血による身体症状を治することで、精神症状が改善する場合がある。

当帰芍薬散の項で、当帰芍薬散は桂枝茯苓丸に比べ胃もたれや食欲不振などの消化器症状が現れやすい傾向があることを触れたが、この点については"瘀血の虚実"の観点

図8 瘀血の概念

瘀血の病態

- 湯本求真『皇漢医学』:「汚穢なる血液、即ち正常血液に反する血液の謂にして之を現代的に解釈すれば、瘀血とは変化したる非生理的血液にして、既に血液たるの資格を喪失せるのみならず、反って人体を害する毒物なれば、斯(かか)る毒物は速に体外に排除すべく、一刻と雖も存在せしむべからざるものなり」⇒非生理的血液、うっ血、微小循環障害
- 大塚敬節:「湯本求真先生によれば慢性病はすべて瘀血に関係ある」⇒ 慢性の疾患陳旧性の病態
- その他:夜間増悪

瘀血の外証

● 湯本求真 『皇漢医学』:

「喜怒哀楽の情緒は如何にこれを抑制せんと欲するも、必ずその言動に顕るものなり。疾病もまたこれを同じく体内に病毒あるときは必ずその応徴を外表に現すもの…

瘀血も疾病の一ならばこの理に漏れることなく、体内に瘀血あるときは必ず外表、即ち皮膚粘膜等にその徴候を顕すものにして、この外部に現はれたる症状をもって瘀血の外証と称す」

体内に瘀血がある場合は外表(皮膚粘膜等)に徴候があらわれる。 目の隈、舌・口唇の暗紫色、舌下静脈怒張、皮膚甲錯(鮫肌)、色素沈着、 細絡、など

瘀血の腹証

臍傍ないし下腹部(腸骨窩、鼠径部) の抵抗・圧痛

> 桃仁·牡丹皮(実証) 桂枝茯苓丸、桃核承気湯、大黄牡丹皮湯 当帰·川芎(虚証) 当帰芍薬散



作成:木村容子

から考えることも重要である。体質が「虚」でも"瘀血の実証"であれば桂枝茯苓丸を、体質が「実」でも"瘀血の虚証"であれば当帰芍薬散を用いるというように、患者個々の"瘀血の虚実"を見極めて適切に処方を選択することも臨床上の重要なポイントである。

● 気逆などの更年期障害の漢方治療

気逆(ホットフラッシュ、のぼせ、イライラ)などの更年期症状の治療において加味逍遙散が多く用いられるが、加味逍遙散で効果が不十分であれば、実証ならば柴胡加竜骨牡蛎湯が選択肢となる。また、瘀血の症状が強い場合には桂枝茯苓丸、水毒の症状が強い場合には苓桂朮甘湯を追加する。

一方で、加味逍遙散の服用で胃腸障害が現れるような、 より虚証の場合には柴胡桂枝湯も選択肢となる。

このように、患者個々の所見に応じて処方を調整することも、治療においては重要である(**図9**)。

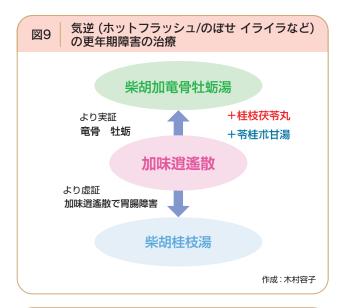


表2 十全大補湯と人参養栄湯との比較

	生薬	十全大補湯	人参養栄湯
構成	黄耆・人参・朮・甘草・当帰	0	0
	陳皮	_	0
	地黄・芍薬	0	0
	川芎	○ 活血行気	_
	茯苓・桂枝	0	0
	遠志・五味子	_	0
効能	気を補う	0	0
	脾を補う	0	0
	腎を補う	0	0
	肺を補う	_	0

作成:木村容子

更年期の後半 − 「虚 | への過程−

更年期後半になると、徐々に「虚」への過程に進む。すなわ ち、気虚、血虚、水の不足による乾燥症状が現れやすくなる。

今までは病態が安定していた更年期障害の患者がコロナ禍で症状が悪化したケースは多い。その背景には、「虚」の割合が増加してきた方々が多く存在している。このようなケースでは、「虚」への過程において十全大補湯や人参養栄湯などの参耆剤を用いて補うことも治療における重要なポイントとなる(表2)。

医師に期待することとは

● 医師に相談できていない実態

本調査では、医療機関を受診した際に受診の目的とは異なる『暮らしの不調』について相談したかどうかを尋ねているが、「相談していない」が37.8%であった。また、主治医/かかりつけ医に相談していない・相談しようとも思わなかった方にその理由を尋ねたところ、「不調は病院に行くほどのものだと思っていない」が高率だったが、「病気かどうかわからない不調について相談しにくい」の回答もあった。

定期通院中の患者であっても自身のわずかな『暮らしの 不調』を主治医/かかりつけ医に相談しづらい、ためらって いる傾向があることが窺えた。

● 医師からの"後押し"を待つ患者

では、『暮らしの不調』を抱える定期通院中の患者は主治 医/かかりつけ医に何を期待しているのだろうか。

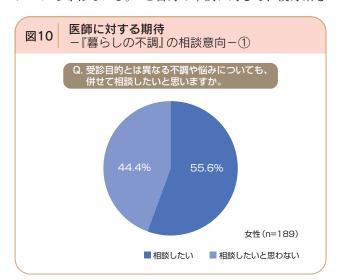
本調査では、「医療機関を受診した際、医師からどのような説明を受けたいと思いますか」と尋ねている。その結果を見ると、「受診目的以外の病気に関連することだけではなく、不調など健康全般に関連することも話してほしい」の回答率が7割超であった。

また、「受診目的とは異なる不調や悩みについても相談したいと思いますか」と尋ねたところ、55.6%が「相談したい」と回答され(図10:次頁参照)、さらに相談の意向があると回答された方に「診察した医師から"日常的に感じている身体の不調などお困りのことはありませんか?"と聞かれたら受診目的とは異なる不調についても相談したいと思いますか」の問いに対し、「相談したいと思う」が95.2%であった。年代別に見ても大きな偏りはなく、年齢にかかわらず受診目的とは異なる不調に対して相談の意向があることが示唆された(図11:次頁参照)。

『暮らしの不調』を抱えている方の大半は、たとえ自らは相談することをためらっていても、医師からの問いかけなどのアプローチがあれば相談したいとの意向を持っていることは明らかであり、医師からのちょっとした"後押し"が結果的には患者のQOL向上にもつながる可能性が示唆された。

終わりに - 漢方治療への期待-

本調査では、『暮らしの不調』に対する漢方薬服用の意向 について尋ねている。「ご自身の不調に対して、漢方薬を



服用することをどのように感じますか」の問いに対し、「漢 方薬を服用したいと思う」の回答率は63.2%であり、さら に「ご自身の不調に対して医師から漢方薬の服用を勧めら れたらどのように感じますか」の問いに対して「医師の勧 めに従う」の回答率が80.2%であった。この結果から、漢 方薬は『暮らしの不調』を抱える多くの女性に受け入れら れやすいことが示された。

不調の自覚があれば、それは"気のせい"ではなく、漢方 医学的に身体のどこにアンバランスがあるのかを評価し、 漢方処方を適切に選択することで治療することができる。 コロナ禍の現下に置かれて、様々な「暮らしの不調」を抱え る多くの方々が健やかに日々を送られることを願うもの である。

参考文献

- 1) 厚生労働省: 令和2年版働く女性の実情, https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/josei-jitsujo/20.html
- 経済産業省:健康経営における女性の健康の取り組みについて、平成31年3月. https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/ downloadfiles/josei-kenkou.pdf
- 3) 厚生労働省: 令和2年版働く女性の実情, https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/josei-jitsujo/20.html
- 4) 日本医療政策機構: 働く女性の健康増進調査 2018, https://hgpi.org/wp-content/uploads/1b0a5e05061baa3441756a25b2a4786c.pdf
- 5) 周燕飛: NHK実施「更年期と仕事に関する調査2021」結果概要 仕事、家計への 影響と支援について - , https://www.jil.go.jp/tokusyu/covid-19/collab/nhkjilpt/docs/20211103-nhk-jilpt.pdf
- 6) 周燕飛: 新型コロナウイルスと雇用・暮らしに関するNHK・JILPT共同調査結果 概要 一女性の厳しい雇用状況に注目して一, https://www.jil.go.jp/tokusyu/ covid-19/collab/nhk-jilpt/docs/20201113-nhk-jilpt.pdf

