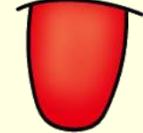


数年前から  
手の指が痛く  
なかなか改善しない  
40代

**Q** 【主症状】ヘパーデン結節。痛みがあり、少し変形し曲がっている。  
【生理の状況】23~25日周期、約5~7日間。量は以前より少ない。色はやや暗い赤色。おりものが少ない。  
【その他症状】手や顔が浅黒い、喉や口が乾燥しやすい、忙しいと寝つきが悪くなりやすい、生理中に腰が重い。



手指の症状で受診すると、「加齢のせい」や「使いすぎ」と言われることもありますが、女性ホルモンが低下する「産後・授乳期」に症状がでる女性も多いため、女性ホルモンと関係していると考えられています。また、中医学的に「腎虚(特に腎陰虚)」と「瘀血」の症状として診立てます。腎は、優れた冷却装置であり、生殖機能の司令塔として働いています。女性ホルモンの低下にも、うるおいの不足にも補腎が不可欠です。



紅舌(こうぜつ)

**A** 女性ホルモンの変化が原因と考えられています。うるおい不足・血の滞り

毎年  
梅雨の時期頃から  
めまいが出ます  
50代

**Q** 【主症状】閉経した年の夏からめまい、むくみ  
【生理の状況】数年前に閉経。若い頃から生理は不規則。22~40日周期、約7日間。水っぽいおりものが多い。  
【その他症状】色白でやや水太り、胃がもたれやすい、頭痛・頭重、下痢をしやすい、汗をかきやすい

めまいは、月経前症候群や更年期障害としても現れ、女性ホルモンの変化により感じやすい症状の1つです。特に更年期の女性は、エストロゲンの分泌が減少し、自律神経のバランスが乱れます。それに加えて感覚器官の加齢変化によって、めまいや耳鳴りなどの症状が出やすくなります。

中医学的に更年期の時期は、気・血・水の流れが大きく乱れます。このケースの場合「水毒」が強く、もともとの脾胃の弱さなども影響していると考えられます。



淡白舌(たんぱくぜつ)

**A** 初めての症状の時には耳鼻科を受診しましょう。繰り返すときには、中医学的対処もおすすめです。



# 漢方薬局 女性のお悩み



zoomでも漢方相談できます

薬剤師  
国際中医専門員  
石井雅代



不妊・不育・更年期などの女性のお悩み、小児の発育や発達、自律神経やストレスによる不調、アトピー・ニキビなどの皮膚トラブル

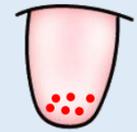
**Q** 生理痛がひどい私。そろそろ赤ちゃんが欲しいけど...

30代  
【主症状】若い頃から生理痛。鎮痛剤使用。  
【生理の状況】32~35日周期、約5日間。量は普通。色は鮮やかで淡い赤色。少し粘っていたり、血塊が混じることがある。  
【その他症状】手足の冷え、トイレが近い、胃が弱い、顔色が悪い、生理前に乳房や腹部が張る、生理痛は刺すような痛み。



中医学的に、生理痛はないのが正常な状態です。また、漢方でいう「血」は、血液だけでなくホルモンなども含み、妊娠と深い関係があります。

「瘀血」になる原因は様々ですが、一番多いのが「冷え」・「ストレス」・「血の不足」です。基礎体温の低温期が36.0℃以下、高温期が36.7℃以下や、不安・寝不足、胃腸の弱りや不規則な食事などが続くと「瘀血」が慢性化していきます。瘀血を放っておくと、卵巣機能の低下につながることも。



淡白舌(たんぱくぜつ)

色が正常よりも白かったり、苔が多い舌は、「血の不足」や「冷え」があります。また、舌尖だけが赤かったり、点々がある場合、睡眠の質が悪いかも...

**A** 生理痛は「血の滞り」瘀血の原因は、冷え・ストレス・血の不足