

会員対象特別研修会

中医学にみる女性の生理と病理 ～ 50代から～



医学博士 辰巳洋
本草薬膳学院 学院長
日本国際薬膳師会 会長
順天堂大学国際教養学部 非常勤講師

1

平成 31 年 1 月 13 日(日)・13:00～16:00)

日本女子大学 桜楓会館にて恒例の辰巳 洋先生の講演会が開催されました。海老原代表のご挨拶に続き、辰巳先生の「新年早々の日経新聞プラス1に薬膳料理掲載の依頼を受けたこと、多くの人が薬膳に注目し始めたようだ・・・」というお話からはじまりました。新年早々に関わらず115名の出席でした。当日の講演内容の概略を報告します。

(研究 2 松尾・ホームページ管理部)

1. 更年期・・・不定愁訴の対応

概 念

更年期に入ると、人によって更年期障害の症状が現れることがある。更年期障害とは老化に伴う性ホルモンの分泌の退潮により引き起こされる多臓器障害(機能低下)で自律神経失調を中心とした症候群。個人差がある。男性にも同じ更年期がある。

女性の場合は7歳ごとに腎気の働きが活発化し、14歳で天癸が充実して月経が起こり、49歳で腎気が衰弱し、天癸が絶えて月経が止まる。男性は8歳ごとに発育が活発化して、64歳で肝腎虚弱となる。

更年期の計算として、女性は、「初潮の年齢+30±5」という簡単な計算でわかる。

例えば: 15歳に初潮があった場合は、早い人で40歳、遅い人で50歳が更年期年齢となる。

女性の更年期の年齢は、“初潮年齢+30±5”で計算されます。すなわち、初潮年齢15才の人では早い人で40才、遅い人で50才位が更年期年齢です。更年期に入ると、老化に伴う性ホルモンの分泌の退潮により、自律神経の失調を中心とした症候群が現れます。すなわち、①精神・神経症状(イライラ、不安、不眠など)、②血管・運動神経症状(めまい、ほてりなど)、③知覚・運動神経症状(手足のしびれ、感覚鈍化など)の不定愁訴を訴えるようになります。

2. 更年期障害の薬膳処方

「腎」は人間の発育・成長・老化を支配しており、更年期になると肝腎陰虚や陽虚の症状が多くみられます。滋陰・助陽類の食材や中薬を摂ること、老化のため脾胃の働きが低下するので、補気・養血の食薬や気血の巡りをよくする理気・活血の食薬を摂りましょう。

作用	食 材	中 薬
滋陰類	いちご 小松菜 アスパラガス 銀耳 松の実 黒胡麻 白胡麻 豚肉 烏骨鶏 家鴨肉 たまご 牛乳 チーズ 亀肉 すっぽん あわび 牡蠣 ムール貝 マテ貝 帆立貝	百合 枸杞子 桑椹 女貞子 石斛 沙参 玉竹 黄精 麦門冬 天門冬 龜板 鼈甲
養血類	にんじん ほうれん草 落花生 豚のレバーやハツ 豚足 烏賊 たこ 赤貝 龍眼肉 葡萄 荔枝	当帰 熟地黄 何首烏 白芍 阿膠

作用	食 材	中 薬
補気類	粳米 糯米 燕麦 きゃべつ 南瓜 カリフラワー ジャガ芋 さつま芋 長芋 隠元豆 椎茸 靈芝 栗 桃 ウナギ 鱈 いわし かつお 石持 すずき さば 太刀魚 たうなぎ うなぎ 牛肉 鶏肉 豚の骨・胃袋・ 腎臓 鶏肉 蜂蜜 飴糖	吉林人参 党参 太子参 西洋参 黄耆 紅景天 白朮 山藥 扁豆 甘草 大棗
助陽類	胡桃肉 蕪子 海老 海參 岩魚 羊肉 鹿肉 熊肉	鹿茸 杜仲 菟絲子 冬虫夏草 肉苁蓉 淫羊藿 益智仁 蛤蚧 紫河車 海馬

3. 50才から・・・五臓の変化

更年期を過ぎ50才以降になると、「肝」「心」「脾」「肺」「腎」の五臓に変化が現れるといわれます。

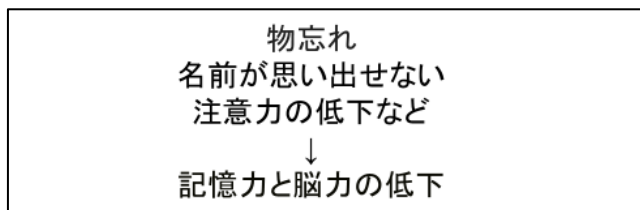
50才代で肝気始衰 ⇒ 60才代で心気始衰 ⇒
 70才代で脾気虚 ⇒ 80才代で肺気虚 ⇒
 90才代で腎気焦 ⇒ 100才を超えると五臓皆去

50代からの身体の変化

分類	部位	症状と病気
外見	頭部	白髪・禿／目の下のクマや弛み、涙目／しわ・しみ／黄色歯
	身体	体形が崩れ(太くなり、痩せる)／腰・背中が曲がる／腰・足が痛くなり／骨粗しょう症
内部	自覚症状	気の固摂低下: 発汗、涙、鼻水、涎、頻尿・遺尿 記憶力と脳力の低下: 物忘れ、名前を思い出さない 体力と運動機能が落ちた: 走れない、体が思った通り動かないなど 血圧・血糖・中性脂肪・コレステロールの心配
病気		動脈硬化と高血圧や心臓病／脂肪肝／高脂血症 胃粘膜の萎縮、慢性炎症、逆流／生活習慣病のリスク／骨粗しょう症

4

4. 脳と五臓の関係



「腎」が司る腎精により髓や骨が滋養され、脳につながります。脳髓が充満すると感覚や運動が機敏で元気な状態が保たれます。「心」の血脈を司る働きが正常であれば、心身の反応が鋭くなります。「肝」は臓血や精神の調節の働きがあり、働きが正常であれば精神が安定します。「脾」は水穀精微を生成し、さらに気・血・精・津液を作り肺・心・脳に送る働きがあります。

5. 経絡

『靈枢』「邪氣臟腑病形篇」に“十二経脈、三百六十五絡、其血氣皆上于面而走空竅、其精陽氣上走于目而為睛、其別氣走于耳而為聽、其宗氣上出于鼻而為臭、其濁氣出于胃、走唇舌而為味。”

経絡は気や血や津液を運行する通路で、頭部、脳、顔、目、耳、鼻、胃、皮膚、筋肉は皆経絡から運んできた気と血の營養で邪気を抵抗し、身体を守る。

29

5. 脳に関する弁証論治と処方

高齢者の脳に関する証は、腎精不足証、腎陰虚証、

肝陰虚証、肝気鬱結証、肝陽上亢証、心血虚・心陰虚証、脾気虚証などがあります。更年期の薬膳処方と同様の食材や中薬を摂ることに加え、脳の血流を良くする方剤名をご紹介します。

作用	食材	中薬
安神平肝	ジャスミン 玫瑰花 緑萼梅 薄荷 仏手	竜骨 琥珀 酸棗仁 柏子仁 夜交藤 合歓皮 石決明 牡蠣 珍珠 玳瑁 鈎藤 天麻 決明子 全蠍 地竜 僵蚕 菖蒲
理気	蕎麦 玉葱 薤白 刀豆 豌豆 オレンジ 文旦 蜜柑 金柑 だいだい ジャスミン	枳実 玫瑰花 橘皮 青皮 仏手 木香 大腹皮 厚朴 香椽 香附子 緑萼梅 茉莉花
活血	青梗菜 空心菜 藕 茄子 甜菜 黒木耳 慈姑 槐花 豆腐渣 酢	三七 川芎 鬱金 姜黄 莪朮 桃仁 益母草 丹参 紅花 月季花 凌霄花 小薊 大薊 地榆 側柏葉 白茅根 艾葉

49

血流を良くする方剤

方剤名	証	成分	症状
通竅活血湯	頭部血瘀証	赤芍薬 川芎 桃仁 紅花 老葱 生姜 大棗 麝香	頭髮脱落、眼痛白珠赤、糟鼻、耳聾、白癩風、勞病
血府逐瘀湯	胸中血瘀証	当帰 赤芍薬 川芎 地黄 桃仁 紅花 枳殼 柴胡 牛膝 桔梗 甘草	頭痛、胸痛、胸不任物、盜汗、心熱、急躁、夢多、不眠、不安
膈下逐瘀湯	膈下血瘀証	当帰 赤芍薬 川芎 桃仁 紅花 枳殼 甘草 五靈脂 延胡索 牡丹皮 香附子 烏薬	積塊、痞塊、固定痛、慢性下痢
少腹逐瘀湯	寒凝血瘀証	当帰 赤芍薬 川芎 五靈脂 沒薬 延胡索 小茴香 乾姜 肉桂 蒲黄	少腹の塊り、生理痛
身痛逐瘀湯	経絡血瘀証	当帰 川芎 桃仁 紅花 甘草 沒薬 五靈脂 香附子 秦朮 羌活 牛膝 地龍	痹証 全身痛、肩痛、腰痛、足痛
通経逐瘀湯	瘕瘕	桃仁 紅花 甘草 桔梗 生地黄 当帰 玄参 柴胡	逆証
会厭逐瘀湯	瘕瘕	桃仁 紅花 赤芍薬 穿山甲 皂刺 連翹 地竜 柴胡 麝香	飲水咳

43

6. 免疫力を高める

正気を高め、病気を予防する

免疫機能を高め一吉林人参



ほかに黄耆、靈芝、茯苓、大棗、枸杞子
 清熱解毒類：金銀花、大青葉・板藍根、山梔子