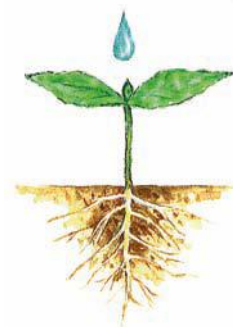




# せせらぎ SeSeragi



## 漢方のよさ No.151 号 ～PMS(月経前症候群)～

発行日：2018年10月5日(金)

発行者：浮田 徹也

発行所：医療法人 せせらぎ会 浮田クリニック  
〒520-0242 滋賀県大津市本堅田 6-36-1  
☎077-574-3751 ☎077-574-3792  
HP: <http://www.ukita.gr.jp>  
✉ e-mail: [kanpou@ukita.gr.jp](mailto:kanpou@ukita.gr.jp)

日本東洋医学会総会が大阪国際会議場で6月8日、9日、10日の3日間開催されました。私は、6月10日、午前9時から正午までの3時間、「不妊症」「PMS」の会場(480席)で、座長をしたり、講演をしたりして過ごしました。多くの方々に参加していただき、立ち見の方もたくさんおられました。

「月経前症候群(PMS)の定義」は「月経前3～10日間の黄体期に続く精神的あるいは身体的症状で月経発来とともに減弱あるいは消失し、イライラ、のぼせ、怒りっぽくなる、落ち着きがない、落込み、憂鬱、下腹部膨満感、頭痛、腰痛、乳房痛、生理痛を自覚する」です。低用量経口ホルモン剤、精神安定剤、利尿剤、鎮痛剤、SSRI(抗鬱剤)、GnRHアゴニスト(排卵抑制剤)、大豆イソフラボンなどを利用して治療します。漢方治療は、四診と言って、問診、望診(舌を観察、顔色や歩き方を観察)、聞診(患者さんの声や呼吸などを観察)、切診(脈やお腹を観察)をしながら、「毎日仕事を頑張るすぎてるようですよ」「家事や仕事を完璧にしようとして疲れていますね」「ご両親のお世話が大変ですか?」「孫の世話は大変ですか?」「自分の趣味を生かす時間がありますか?」など話しながら、「家は乾燥してませんか?」「お風呂から出ると直ぐに冷え、靴下が必要ですか?」「お風呂の時間は長いですか?」「バーゲンなどに行くとのぼせやすいですか。頭痛が起こりやすいですか?」「食事をするとすぐにお腹がいっぱいになりますか?」「お腹がよくゴロゴロ鳴りますか?」「おならがよく出ますか?」「朝起きれますか?起きるのに時間がかかりますか?」「朝元気で夕方方はぐったりしますか?」「夏ばてしますか?」「のどが詰まりますか?」「便は毎日出ますか。細かったり太かったりしますか。コロコロですか?」「生理の時にバ-のような塊が出ますか?」「寝つきはよいですか?」「睡眠中に目が開きますか?」「夢をよく見ますか?」など質問します。「診察が治療に直結」します。

症例を示しましょう。

症例 年齢48歳、女性、BMI 21.4。

主訴は「月経前頭痛 月経前下腹部痛」、月経：28日周期 7日間 月経痛あり、月経量：普通。初診日は、月経周期17日、排卵直前。浮田 PMS Indexは「10点」。

第1診(月経周期17日) 排卵直前。脈：細、緩、浮、弱 舌：暗赤色 無苔 舌尖に紅点 腹証：腹力弱 皮膚乾燥 胸脇苦満軽度 臍傍抵抗圧痛 右下腹部抵抗&圧痛 以上より、虚証 少陽 瘀血 血虚と診断して、排卵痛に「大黃牡丹皮湯」「加味逍遙散+四物湯+サフラン」を処方。

第2診(服薬4週間後)には、月経痛、頭痛、イライラ、むくみが軽減。浮田 PMS Indexは「3点」。

第3診(服薬8週間後)に症状が消失。浮田 PMS Indexは「0点」。PMS治療は第3診で終了、「PMS症状ではないが、時々生じる頭痛、イライラの症状」の治療を継続。

[院長]

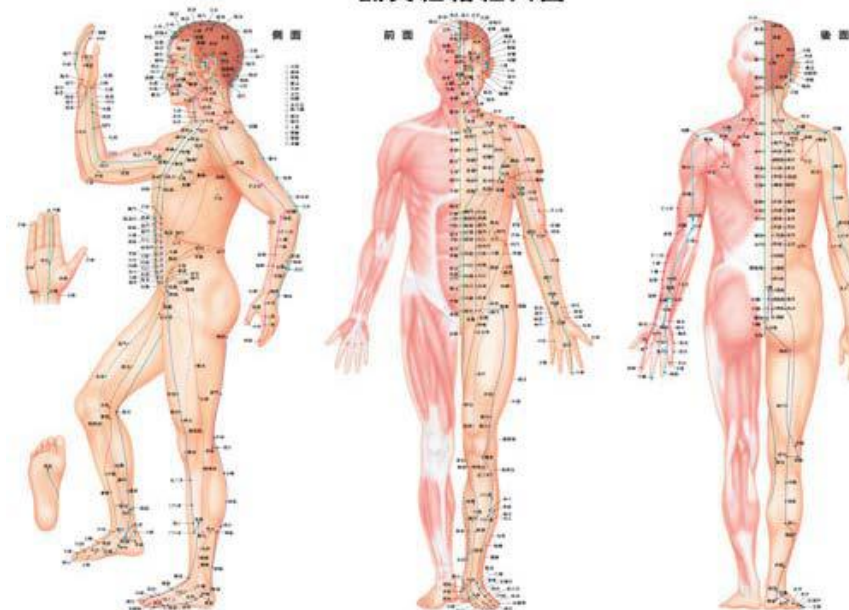
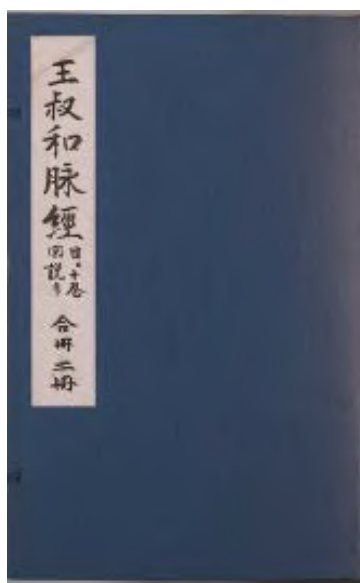


## 脈経

脈経は、晋代以降の中国医学最古の脈診書で、張仲景の医書を『傷寒雑病論』として編纂したことで有名な王叔和によると言われ、『素問』『靈枢』『難経』『傷寒論』『金匱要略』と並び重要な原典である。漢方医学の「脈」は、西洋医学でいう脈拍も又は血管を指すのではなく、手・足それぞれ太陽経脈・陽明経脈・少陽経脈・太陰経脈・少陰経脈・厥陰経脈の12正経脈や陽維脈・陰維脈・陽蹻脈・陰蹻脈・衝脈・督脈・任脈・帶脈の奇経八脈である。この経脈の概念は陰陽五行論とともに漢方医学の基礎理論を形成し、『馬王堆医書』や『黄帝内経』や「素問」・「靈枢」・「難経」にも記載されている。



鍼灸経絡経穴図



## 冷え性

手・足・背・腰・腹など体の一部の冷え、冷えのぼせ（足は冷え、顔はのぼせる）、全身の冷えなどがあり、漢方医学では、瘀血（循環不全）、気虚（気力低下）、水毒（体液の偏在）、血虚（血液不足）、脾虚（胃腸虚弱）、陰証（新陳代謝の低下）、気逆（気の上昇）などが原因と考えています。血液検査なども参考にして、四診（問診、視診、触診、聞診）を基に、漢方薬を処方します。



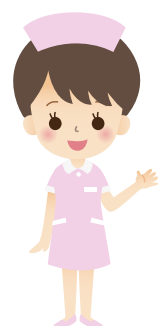
## 子宮筋腫

過多月経、貧血、月経痛、不妊症、腰痛症などの原因の一つで、30歳以上の女性の30%に見られます。また、子宮体癌、子宮筋腫による症状（月経過多、月経痛、貧血）を軽くしながら経過をみています。およそ3ヶ月程度で月経過多、月経痛、子宮筋腫による症状（月経過多、月経痛、貧血）を軽くしながら経過をみています。およそ3ヶ月程度で月経過多、月経痛、貧血が改善し始めます。患者様の中には4～6年以上も漢方薬を気長く服用され、子宮筋腫の大きさが小さくなる方もおられます。その他の治療には、GnRHアゴニスト（排卵抑制剤）、子宮動脈塞栓術（UAE）、集束超音波治療（FUS）、手術などがあります。



## 乳腺炎

お乳が赤くはれ、痛み、悪寒・発熱・頭痛・肩こりなどを伴います。時には食欲低下、便秘、尿量減少を伴うこともあります。乳房マッサージ、乳房の安静（冷却）、漢方薬、抗生物質、自然植物によるシップを利用しています。予防は、乳房の自己管理で、乳房と乳首の手入れを怠らず、乳汁のうっ滞や肩こりを感じるときには、当院の漢方薬（エキス剤（乳腺①号、乳腺②号）、煎じ薬）を服用することをお勧めします。また、体調不良や気分不良や疲れなどから、乳汁分泌不全になった場合も治療いたします。当院の助産師が乳房マッサージを実施いたします（乳房外来は好評です。ご予約下さい）。





# 当院の漢方治療

## 剤型

- ・エキス漢方薬：**錠剤タイプの漢方薬**と**顆粒タイプの漢方薬**があります。
- ・漢方煎じ薬：良質の生薬を組み合わせた漢方薬。25～30分煮て作ります。当院の**顆粒タイプの漢方薬**は、胃になじみやすい反面、湿気に弱いので、乾燥剤の入った容器に入れ、しっかり蓋をして下さい。それでも固まる場合、**冷蔵庫(冷凍庫)**で保管して下さい。

## 適応症

便秘、頭痛、肩こり、腰痛、食欲不振、疲れ、冷え、むくみ、痛み、痺れ、動悸、めまい、ほてり、発熱、かゆみ、排尿障害…などすべての症状。

## 漢方薬のよく効く疾患

アトピー性皮膚炎、更年期障害、便秘、腰痛、肩こり、子宮内膜症、子宮筋腫、生理痛、冷え性、不妊症、低血圧、めまい、頭痛、下痢、動悸、過敏性大腸、慢性疲労、風邪、肥満、夏ばて、慢性肝炎、肝硬変、慢性胃炎、慢性膵炎、慢性胆嚢炎、胆石、胃十二指腸潰瘍、痛風、慢性膀胱炎、血尿、前立腺肥大、蕁麻疹、接触性皮膚炎、にきび、慢性中耳炎、慢性扁桃腺炎、慢性副鼻腔炎、口内炎、口腔乾燥、虚弱児、切迫早産、妊娠中毒症、産後回復不全、乳腺炎、乳汁分泌不全、乳腺症、上下肢浮腫、膝関節症、神経痛、帯状疱疹後神経痛、下肢静脈瘤、クーラー病…。

## 漢方薬と西洋薬を併用することの多い疾患

高血圧、高脂血症、高コレステロール血症、アレルギー性鼻炎、不眠症、自律神経失調症、うつ病、骨粗鬆症、糖尿病、慢性関節リウマチ、痔、肝硬変、喘息、腎炎、甲状腺疾患、夜尿症、脳梗塞後遺症、脳出血後遺症、抗癌剤使用後倦怠感、抗癌剤使用時副作用…。

## エキス漢方薬と漢方煎じ薬

- ・軽症・中程度の病気：漢方製剤(顆粒あるいは錠剤)を組み合わせで治療。
- ・重度の病気、エキス剤が無効：漢方煎じ薬で治療。

## 女性の方、男性の方、お子様、高齢の方、ご相談下さい。

問診、望診(舌診)、聞診、切診(腹診と脈診)の東洋医学的診察法(四診)や検査(超音波、血液、便、尿、痰腫分泌物、心電図、骨量測定…)

### 漢方入浴剤

アトピーの方の漢方入浴剤もお作りします。

### 健康保険証の確認

保険証は毎月確認することになっています。保険が使えなくなると困りますから、保険証の変更は早急に受付に連絡して下さい。

### 漢方予約外来

漢方専門医(兼漢方専門医指導医)に本格的な漢方治療を希望される方のための「漢方予約外来」です。  
ご希望の方は当院受付又はお電話で診療時間内に予約してください。  
診療日時：毎週金曜日午後2時～3時20分、一人20分。

### ホームページ (<http://www.ukita.gr.jp>)

- ・トップページ (お知らせの欄、診療日程カレンダー)
- ・産科と婦人科のページ (入院、食事、各種教室、指導)  
(癌検診、不妊症、更年期障害)
- ・漢方治療のページ (漢方治療)
- ・各検診と予防接種のページ(健診、ブライダルチェック、予防接種)
- ・当院の施設案内、当院への交通(車、J R)

外来用診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前診療 (9:00～12:30)							
妊婦健診(予約)	恵Dr.	恵Dr.	副院長	副院長 (9:00-11:00) 恵Dr. (11:00-12:30)	副院長	副院長	－
産科・婦人科 不妊治療	院長 副院長	院長 副院長	院長 恵Dr.	院長 恵Dr. (9:00-11:00) 村上Dr.(女性) (11:00-12:30)	院長 恵Dr.	院長 女性Dr.(交代)	－
漢方科	院長	院長	院長	院長	院長	院長	－
予防接種・胎児スクリーニング・漢方予約外来・コルポスコピー (14:00～16:00)							
予防接種	院長	－	院長	－	－	－	－
胎児スクリーニング	副院長	－	副院長	－	副院長	－	－
漢方予約外来	－	－	－	－	院長	－	－
乳児健診	－	城山Dr.	－	－	－	－	－
午後診療 (16:30～19:00)							
妊婦健診(予約)	副院長	－	副院長	－	恵Dr.	－	－
産科・婦人科	院長 上東Dr.	－	院長 恵Dr.	－	院長 恵Dr.	－	－
不妊治療		－		－	祐司Dr.	－	－
漢方科	院長	－	院長	－	院長	－	－

院長：浮田徹也、副院長：浮田真吾、祐司Dr.：浮田祐司、恵Dr.：浮田恵、女性Dr.：交代

- 女性医師外来：毎日対応します。
- 漢方専門医の漢方外来(月～土)：内科、小児科、皮膚科、産婦人科、整形外科、耳鼻科、眼科など全科領域に対して、日本東洋医学会漢方専門医が診察及び東洋医学の治療をします。来院順に診察します。予約外来ではありません。毎週金曜日「漢方予約外来(午後2時～3時20分)」を院長が担当します。当院は、日本東洋医学会漢方専門医研修施設に指定されています。
- 産後母子健診：火曜日・木曜日・土曜日：9:00～予約制　お一人様60分　当院退院後5日目の赤ちゃんとお母さんの状態の診察と保健指導を行います。
- 乳児健診：毎週火曜日には、しほり赤ちゃんこどもクリニック　城山医師による1ヶ月健診を行います。毎週水曜日には、院長による乳児健診を行います。
- 胎児スクリーニング外来：妊娠20-24週の方。月曜日 水曜日 金曜日 午後2時～4時、1人20分前後。予約制。当院で分娩の方3000円　他院分娩の方5000円
- 予防接種 ワクチン接種外来：インフルエンザ、BCG、四種混合(DPT-IPV)、麻しん・風しん(MR)、日本脳炎、水ぼうそう、ポリオ、ロタウイルス、おたふくかぜ、Hib(インフルエンザ菌b型)、肺炎球菌ワクチン(小児用　プレベナー)(高齢者)、子宮頸癌予防ワクチン、その他
- 母乳外来(電話予約制)：退院した後のママとお赤ちゃんの母乳相談や育児相談をプロの助産師がサポートします。授乳とお赤ちゃんの体重の増え方、ミルクの飲み具合等について何でもご相談下さい。当院で出産された方　3000円　　他院で出産された方　4500円
- 不妊外来(月～土　午前診/午後診)：タイミング指導やホルモン治療や漢方薬治療や精子検査を実施。人工授精も行っております。兵庫医科大学医師の不妊外来は毎週金曜日夜診と月1回土曜日(第2または第4)です。
- 更年期外来(月～土　午前診/午後診)：漢方薬やホルモン剤やプラセンタ等による総合的な診察を行います。
- 日本抗加齢学会専門医のアンチエイジング外来(月～土)：更年期障害、産後乳汁分泌不全の場合は、健康保険での保険診療。その他のアンチエイジングの場合は、自費診療となります。プラセンタ注射、プラセンタ内服薬やドリンク剤等取り揃えております。その他、各種プラセンタ化粧品もありますのでご相談下さい。日本抗加齢学会専門医が対応します。
- コルポスコピー検査：子宮頸癌細胞診で問題のあった方には当院で実施します。
- 助産師外来(月～土)：前期：妊娠20週頃　後期：34週～36週頃  
皆さんお一人、お一人と触れ合いながら、前期は30分、後期は45分程度の時間（予約制）をかけ、「自分らしい」妊娠・出産・育児を創りあげていけるようバースプランに沿った支援を心がけます。母乳育児にそなえておっぱいの手入れの方法もお話しします。前期は無料、後期は妊婦健診補助券を利用します。(ただし、大津市以外の方は差額をお支払い頂く場合があります。)

- 前・中期-ママクラス：無料（当院で分娩の方対象）/第1土曜日(10:00～12:00) 第3土曜日(13:30～15:30)/立合い分娩の方は特にご参加ください。ママクラスでは院内冊子（HELLO BABY)にそってお話します。
- 後期-ママクラス：無料（当院で分娩の方対象）/第1木曜日(10:00～12:00) 第2,3,4土曜日(13:30～15:30)/立合い分娩の方は特にご参加ください。ママクラスでは院内冊子（HELLO BABY)にそってお話します。
- 帝王切開向けママクラス：無料（当院で分娩の方対象）/第1金曜日（10:00～12:00) 週数に制限はありませんので、帝王切開での分娩予定の方はいつでも参加下さい。
- パパママクラス：無料（当院で分娩の方対象）/第2,4土曜日(13:30～15:30)/パパに妊娠生活を疑似体験してもらい、出産するママについて学んでもらいます。
- グラマ・グラパ孫育て教室：無料（当院で分娩の方対象）/第3水曜日(13:30～15:30)/おじいちゃんおばあちゃんに孫の育て方、今の育児の方法について学んでもらいます。
- 着帯教室：無料（当院で分娩の方対象）/第2火曜日(14:00～15:00)/腹帯の巻き方にはコツがあります。きっちりとご指導します。
- 骨盤ケア教室：無料(当院で分娩の方対象)/第1水曜日(10:00～12:00,13:30～15:30)/骨盤は身体の「要(かなめ)=腰」です。快適な産前産後のために自分の身体を整えましょう。
- マタニティヨガ：当院分娩の方は1,000円、他院分娩の方は1,500円/前期:第1火曜日(14:30～16:00) 後期:第3火曜日(14:30～16:00)/マタニティヨガインストラクターによる教室です。
- マタニティフラダンス：参加費500円/初回参加の方:第2金曜日(15:00～16:00) 2回目以降の方:第4金曜日(15:00～16:00)/マタニティフラを通じてお腹の赤ちゃんと一緒に踊りましょう。
- デンタルケア教室：無料/第4火曜日(妊婦歯科健診 14:00～16:00/幼児の歯磨き指導 14:30～15:00)/小児歯科専門の歯科医師による妊婦歯科健診及び幼児の歯磨き指導の教室です。
- うきこクラブ：無料(当院で生まれた赤ちゃん対象)/ジエア汎第1木曜日(14:00～16:00) シエア汎第3,4木曜日(10:00～12:00)/育児・おっぱい・離乳食についてみんなで話しましょう。1ヶ月～12ヶ月の赤ちゃんとお母さんの集まりです。
- ベビーマッサージ：参加費500円(当院で生まれた赤ちゃん対象)/第2水曜日(10:00～11:30/13:00～14:30)/わらべうたベビーマッサージを通じて、ママとお赤ちゃんのスキンシップを育みましょう。
- ママベビーマッサージ：当院分娩の方は500円、他院分娩の方は1,000円/第2火曜日(10:00～12:00)/ママとお赤ちゃんと一緒に楽しむ産後のヨガ教室です。
- けふはあちゃんの絵本読み聞かせ教室：無料(当院で生まれた生後1ヶ月～2歳未満の赤ちゃんとお母さん対象(ママのみの参加も可)/初回参加の方:第3金曜日(10:00～12:00) 2回目以降の方:第4金曜日(10:00～12:00)/けふはあちゃんこと大津市文庫交流会 乾 京子先生による絵本についてのお話です。
- 俺の育児教室：無料(当院で生まれた首の座った頃～満1歳までの赤ちゃんとお父さん対象)/第3土曜日(10:00～12:00)/育児に参加するパパのための教室です。
- HAPPY 1st BIRTHDAY：無料(当院で生まれた赤ちゃん対象/該当月に1歳を迎える方)/第4月曜日(10:00～12:00/14:00～16:00) 第4水曜日(10:00～12:00/14:00～16:00)/赤ちゃんの1歳誕生日はもちろんのことママ1年のお祝いも兼ねた楽しいパーティーです。