

せせらぎ SeSeragi

漢方のよさ No.135 号 ～ 冷え症 II ～

発行日：2016年6月5日(日)

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

私のお気に入りの国の一つはオーストリアだ。20世紀半ば、永世中立国として再出発した。8つの州と首都ウィーンからなる。ニーダーエスターライヒ(ザンクト・ペルテン)、オーバーエスターライヒ(リンツ)、ザルツブルグ(ザルツブルグ)、チロル(インスブルグ)、フォアアルベルグ(ブレゲンツ)、ケルテン(グラーツフルト)、ブルゲンラント(アイゼンスタット)のどの州の人も、オーストリア人とは思っていない、チロル人、ザルツブルグ人などと地方主義で、それぞれの独自文化を築いてきた。

紀元前1000年ころ、ハルスタットの裏山に眠る岩塩を求めケルト人のハルスタット時代。

8世紀、ザルツブルグ大聖堂の創設。

12世紀、ステファン寺院創設。

13世紀、ハプスブルグ家のルドルフ1世が神聖ローマ帝国皇帝になる。

14世紀、ウィーン大学創立。

15世紀、ウィーン合唱団創設。

16世紀、トルコ軍第1回ウィーン包囲。

17世紀、30年戦争。ウィーンでペスト流行。

トルコ軍第2回ウィーン包囲(この時コーヒーが伝わる)。

18世紀、マリア・テレジア、女帝即位。オーストリア継承戦争。

モーツァルト、ザルツブルグに誕生。ベートーベン、ウィーンに移住。

シューベルト、ウィーンに誕生。

19世紀、ナポレオン、ウィーン占領。ウィーン会議。

ヨハン・シュトラウス2世ウィーンに誕生。

オーストリア・ハンガリー二重帝国。ウィーン万博。

ナチス・ドイツ、オーストリア併合。第二次世界大戦。

大変な歴史を経てきたこの国は、美しい景観と文化遺産が豊富だ。美しい景色や建物を紹介するのは、この国の人からすれば、ほんの表面にすぎないと笑われるかもしれないが、それでも、日本とは違った雰囲気を楽しみたい。私の好きな町や建物を写真で紹介する。

冷え症のお話。せせらぎ104号も参照してください。

大気汚染や排気ガスによる地球の温暖化により、冷夏と暖冬の傾向になっている、草花もやや早い時期に咲くようになってきた。今年の桜も芝桜も例年より2-3週間早く咲き始めた。冷え症、アレルギー疾患、アトピー性皮膚炎、低体温児、男性不妊などの疾患も増加していると言われている。快適な生活をするためのエアコンで身体を冷やし、アイスクリームやビールや生野菜や果物を摂ると、胃腸が冷え、手足やお腹が冷えて体力が低下し、風邪をひきやすくなったり、眠りが浅くなったり、疲れやすくなる。冷えが誘因の症状や疾患には、手足の冷え、肩こり、頭痛、身体痛、腹痛、腰痛、関節痛、神経痛、生理痛、歯痛、顎関節症、自律神経失調症、疲労倦怠、消化不良、下痢、便秘、しもやけ、あかぎれ、膀胱炎、寒冷蕁麻疹、花粉症、万年風邪症候群、喘息発作、不眠などがある。外来の患者様の訴えも「冷えをどうにかして欲しい」「足先は冷えて痺れて痛い」「足首が冷えて歩けない」「腰が冷えて氷に浸かっているようだ」「同僚は快適に仕事をしているが私は、コートを着ないと寒い」「頭が冷えて頭痛がしやすい」「背中がゾクッとすると風邪をひく」「寒いとお腹が膨れて痛い」「風呂上がりちょっとでも涼しと思うと蕁麻疹が出る」など多彩だ。虚弱体質で全身に冷えを感じる人、胃腸虚弱で冷えを感じる人、末梢循環不



① Hallstatt 1

ハルスタット湖に美しい姿を映すこの町の歴史は紀元前1000年に遡る。ハルスタットの裏山に眠る岩塩を求めケルト人がハルスタット時代を築いた。対岸の鉄道駅から渡し船で10分でこの美しい風景の町に着く。舟が町に近づくにつれて世界遺産のかわい



② Hallstatt 2



③ Schloß Mirabell & Mirabekkgarten(ミラベル宮殿と庭園)

バロック建築の代表、ミラベル宮殿は、1606年にザルツブルグ大司教ヴォルフ・ティートリヒ・フォン・ラテナウによって愛人のサロメ・アルトのために建てられ、現在はザルツブルグの市長公邸として使用されている。また、大理石の階段に飾られた彫像は、オーストリアの偉大な芸術家、ゲオルグ・ラファエル・ドンナーの作品でみごとだ。庭園の向こうに宮殿を臨む景色やペガサスの噴水も素晴らしい。ザルツァッハ川の東岸、カプツィナーベルグの西側のふもとにあり、ゲトライデ通りからも近い。



④ Staatsbrückeからホーエンザルツブルグ城 (Festung Hohensalzburg)

大司教ゲーハルトはローマ法王と神聖ローマ皇帝の司教任命権をめぐる闘争中、法王側につき、1077年に防衛のための城塞、ホーエンザルツブルクを建て、その後、コンラッド1世(1160-1147)によって完成した。15世紀と16世紀(いわゆるハンガリーとの戦争と農民戦争の期間)には、大司教レンハルト・フォン・コイチャッハ(1495-1519)は身をまもるために、ホーエンザルツブルクに移り住み兵器庫と貯蔵庫を増築し、城塞を大きくした。補強に補強を繰り返した現在の姿になったのは17世紀である。



⑤ シャーフベルク登山鉄道

Pfarrkirche St. Wolfgang (ザンクト・ヴォルフガング教会)のMichael Pacher(ミハエル・パッハー)の祭壇は見ごたえがある。町の背後の山Schafberg(シャーフベルグ)には蒸気機関車の走る登山鉄道がある。頂上からはヴォルフガング湖、モント湖、アッター湖などの湖、タッハスチンの山々が見渡せる。

全て冷えを感じる人、皮膚の乾燥・めまい・動悸と共に冷えを感じる人、冷えのぼせ・異常発汗・動悸と共に冷えを感じる人、むくみ・身体の重い感じ・めまい・動悸と共に冷えを感じる人などそれぞれ治療処方が異なります。

では、**実例**に移ります。

57歳、164cm、83kg、150/90、1年前に閉経、糖尿病、高血圧、高コレステロール血症、逆流性食道炎、坐骨神経痛で他医療機関を受診中だが漢方薬を希望して来院。口渇、**足の冷え**、下肢こむら返りなどを訴えて来院。動悸、hotflush(-)。顔色は赤い、腹は弾力性良く、心下痞、両側臍傍抵抗圧痛、臍下不仁。舌は淡紅色、乾薄白苔、脈は浮濁数。貧血(-)、肝及び腎機能正常、HgA1c6.5、空腹時血糖89。他医療機関の薬剤は、リソプロリル(20)1、アトルvastatin(10)1、アムロジピン(2.5)1、ゼチア(10)0.5(朝後)、オメプラゾール(20)1、セブレル(50)3(分3後)。そこで、白虎加入参湯3包(分3後)を追加処方した。口渇なくなる。ヒトリ菌[ヘリコバクター・ピロリ]陽性のため治療を他医療機関に依頼した。八味丸3包(分3後)を処方。2ヶ月後、下肢冷え改善した。3ヶ月後、八味丸3包(分3後)+芍薬甘草湯2包(分2後)を処方。4ヶ月後、下肢冷えも下肢こむら返りも改善した。現在も服薬中。

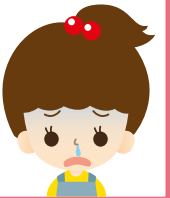
32歳、157cm、42kg、帝王切開分娩後2ヶ月、**乳腺炎**で来院。発熱38.3℃、悪寒、肩こり、頭痛、関節筋肉痛(+)を訴えて来院。咳(-)、鼻水(-)、咽痛(-)、下痢(-)、食欲低下(-)。助産師乳房外来で乳房マッサージ実施し、脈浮緊数、舌淡紅、乾薄白苔。便1/日、顔色は両側ほほ赤い。そこで、葛根湯+桔梗石膏を処方。5ヶ月後、再度乳腺炎発症した。前回同様、助産師乳房外来で乳房マッサージ実施し、葛根湯+桔梗石膏を処方し改善した。

29歳、157cm、46kg、**挙児希望**、生理28日周期、流産1回、人工妊娠中絶2回、無月経で来院。胎嚢(+)、胎児心拍(-)のため流産手術実施。黄体機能不全(排卵5日黄体ホルモン2.64 高温相短く1週間)、多嚢胞性卵巣(-)、クラミジア感染症(-)、子宮筋腫(-)、甲状腺機能異常(-)。腰と足が冷え、生理痛、生理時頭痛、浮腫を自覚。便通良好。顔色は青白く、お腹の緊張は低下、両側脇胸苦満、両側臍傍抵抗圧痛(+)、臍上悸(+)、臍下不仁(-)。舌は淡紅色、乾薄白苔、脈は沈細遅。そこで、柴胡桂枝乾姜湯+当帰芍薬散+附子+サワリを処方。黄体期には黄体ホルモンを補充した。4ヶ月後妊娠。現在妊娠14週で児心音確認経過良好。柴胡桂枝乾姜湯+当帰芍薬散を継続中。

[院長]

冷 え 症

手・足・背・腰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。



乳 腺 炎

お乳が赤くはれ、痛み、発熱を伴います。時には頭痛、悪寒、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。当院の助産師が乳房マッサージを実施いたします(乳房外来も好評です)。



不 妊 症

不妊症とは正常な性生活にも拘わらず1年以上子供のできない場合を言い、原因は女性側と男性側に分類され、甲状腺・副腎・肝臓・肺などの病気は大きな影響を及ぼします。また、女性では、子宮筋腫や子宮内膜症や甲状腺・副腎・肝臓・肺などの病気は大きな影響を及ぼします。また、女性では、子宮筋腫や子宮内膜症や男性では精子異常などがあります。西洋医学的診断や治療と共に東洋医学的な治療も有効です。その他別紙参照してください。



ちんじめい

陳自明(1190~1270)

南宋時代の臨床医家。字は良甫。臨川(江西省)の人。3代にわたって医を業とした家に生まれ、建康府(南京)の明道書院医論医学教授となり、積極的な医療姿勢で「世の中に治療できない病気はない。治療の下手な医者がいるだけだ。薬は別のもので代用できるが、医者には代用がきかない」と主張した。産婦人科の専門書30種類、家伝の秘方や個人の経験を付して、嘉熙元年(1237)「婦人良方大全」を完成させた。全24巻、調経・衆疾・求嗣・胎教・候胎・妊娠・坐月・産難・産後の9部門に分け、269の論を収め、方を付し、産婦人科の証治の綱領を確立した。

月経異常の原因は「肝脾を損なうこと」にあり「その病気の元を補う」べきであると、「妊娠中に用いる薬は清涼なものがよく、桂枝・半夏・桃仁・朴硝などを軽々しく用いてはいけない。病気がやや快方に向かったら投薬をやめるのが肝要」と、「妊娠中は牛膝・三漆・大戟・巴豆・莨牛子などは慎むべきで、胎児に悪い影響を与えたり、流産や早産を引き起こす可能性がある」と、「四物湯を婦人科の聖薬」と指摘した、李迅の「集驗背疽方」と伍起宇の「外科新書」を基に、「外科精要」を著した。

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、慢性肺炎、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、切迫流産、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、带状疱疹後神経痛、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。
- ・重症の病気、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、痰膿分泌物、心電図、骨量測定…

妊婦健診 携帯またはパソコン予約

当クリニックではWEB(携帯・PC)予約システムを導入しています。日時指定のご予約が可能です。

妊婦健診WEB予約受付時間

午前9:15～午後12:15 午後4:45～午後6:45

ご来院窓口受付時間

午前8:30～午後12:30 午後4:30～午後7:00

- 受付時間以内であればWEB予約受付終了後でも来院窓口で対応させていただきますが、予約の方が多い場合は待ち時間が長くなることがあります。
- 予約の方は余裕を持ってお来ください。



産科医療補償制度

分娩により重度の脳性麻痺となった児及びその家族の経済的負担を補償し、原因分析と再発防止策を講ずるための制度。当院で通院方に、登録証を発行しています（妊娠16～22週）。詳細は受付でお聞ください。

入院食（手作り）

厨房スタッフの作る心のこもった手作り料理です。旬の素材、味付け、メニュー…など、絶えず工夫し研究しています。パンも焼き立てを用意します。退院前日、当院4階のレストランでディナーをお楽しみください。



※写真は一例です

ママのごほうびアロマトリートメント

ご分娩された方全員にボディアロマトリートメントをプレゼントしています。当院が行うアロマトリートメントはメディカルアロマセラピストが行うものです。問診表よりママの体調やアレルギーを考慮し、20種類の精油よりお一人ひとりに合わせて選び調べします。フランスの医療現場でも使われている最高品質のメディカルグレードの精油を使用しておりますので、産後の敏感な時期でも安心してトリートメントを受けていただけます。至福のひと時をお過ごしください。



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。

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、プライダルチェック、予防接種）
- ・当院の施設案内、当院への交通（車、J R）

分娩予約

妊娠20週までに 受付で予約をして下さい。ご来院がむづいようでしたら一度連絡を頂ければ適宜ご対応させていただきますので、まずはご連絡下さい。予約された方には、入院誓約書、直接支払い制度合意書をお渡しします。

里帰り出産を予定されている方へ

当院は里帰り出産を受付けています。妊娠20～24週頃にスクリーニング外来（ママと赤ちゃんの状態をチェックします）にて診療いたしますので、ご予約お願いいたします。もし、時間の調整ができず、受けておられなくても里帰り出産は可能ですのでご連絡下さい。当院での妊婦健診は妊娠34週頃から受けて下さい。

提携病院との密な連携診療

当院は、

- ・大津赤十字病院
産婦人科、新生児科
- ・大津市民病院
産婦人科
- ・滋賀医科大学付属病院
- ・京都大学医学部付属病院
- ・京都第一赤十字病院
産婦人科

の病院と提携していますので、妊婦さんや赤ちゃんに何かあればすぐに連携して診察に当たりますのでご安心ください。



外来用診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前診療(午前9時～12時30分)							
産科	恵医師	恵医師	副院長	院長	副院長	副院長	－
婦人科	副院長	副院長	恵医師	恵医師	恵医師	女性医師	－
漢方	院長	院長	院長	院長	院長	院長	－
産後母子健診	－	○	－	○	－	○	－
助産師外来	○	－	○	－	○	－	－
母乳外来	○	○	○	○	○	○	○
予防接種・胎児スクリーニング・乳児健診(午後2時～4時)							
予防接種	院長	－	院長	－	院長	－	－
胎児スクリーニング	副院長	－	副院長	－	副院長	－	－
乳児健診	院長	城山医師	院長	－	院長	－	－
母乳外来	○	○	○	○	○	○	○
午後診療(午後4時30分～7時)							
産科	副院長	－	副院長	－	副院長	－	－
婦人科	院長	－	院長	－	院長	－	－
漢方	院長	－	院長	－	院長	－	－

院長：浮田徹也、副院長：浮田真吾、恵医師：浮田恵、女性医師：交代

■女性医師外来：

毎日対応します。土曜日は京大病院からの女性医師が担当します。

■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。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日目の赤ちゃんとママ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、しろやま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。

毎週月 水 金曜日 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。

授乳や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)：

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1月1回あります。

■更年期外来(月～土)：

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(月水金 午前中)：

当院の妊婦健診のうち、妊娠35週～36週頃の妊婦健診を助産師外来とさせていただきます。

皆さんお一人、お一人と触れ合いながら、おひとり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お手入れの方法もお話します。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。

■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)

パパに妊婦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。

■着帯教室：無料(当院で分娩の方対象) 第4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。

■マタニティーヨガ：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)

マタニティーヨガインストラクターによる教室です。

■マタニティーフラダンス：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。

■うきっこクラブ:当院で生まれた赤ちゃん対象 ジェアック:第1木曜日(14:00～16:00) シェアック:第3,4木曜日(10:00～12:00)

育児・おっぱい・離乳食についていんなで話しましょう。1ヶ月～12ヶ月の赤ちゃん。

■ベビーマッサージ：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、ママと赤ちゃんのスキンシップを育みましょう。