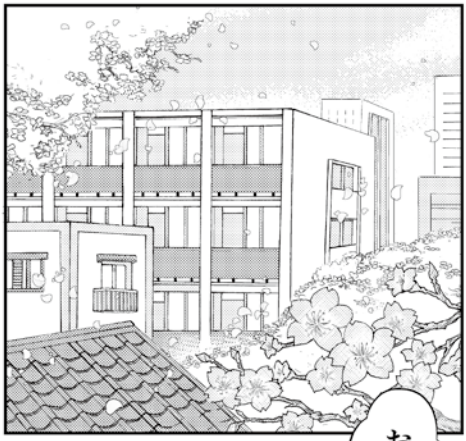
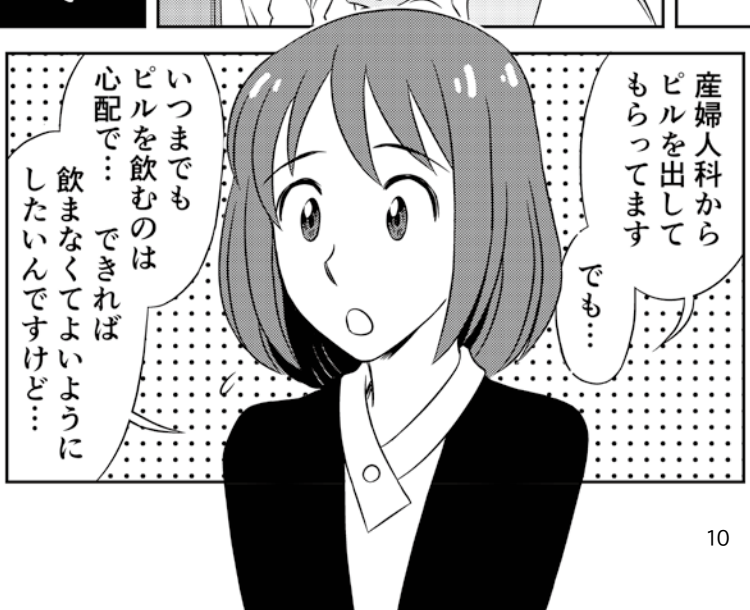
①生理が遅れます

ホルモン剤は止めたいの…

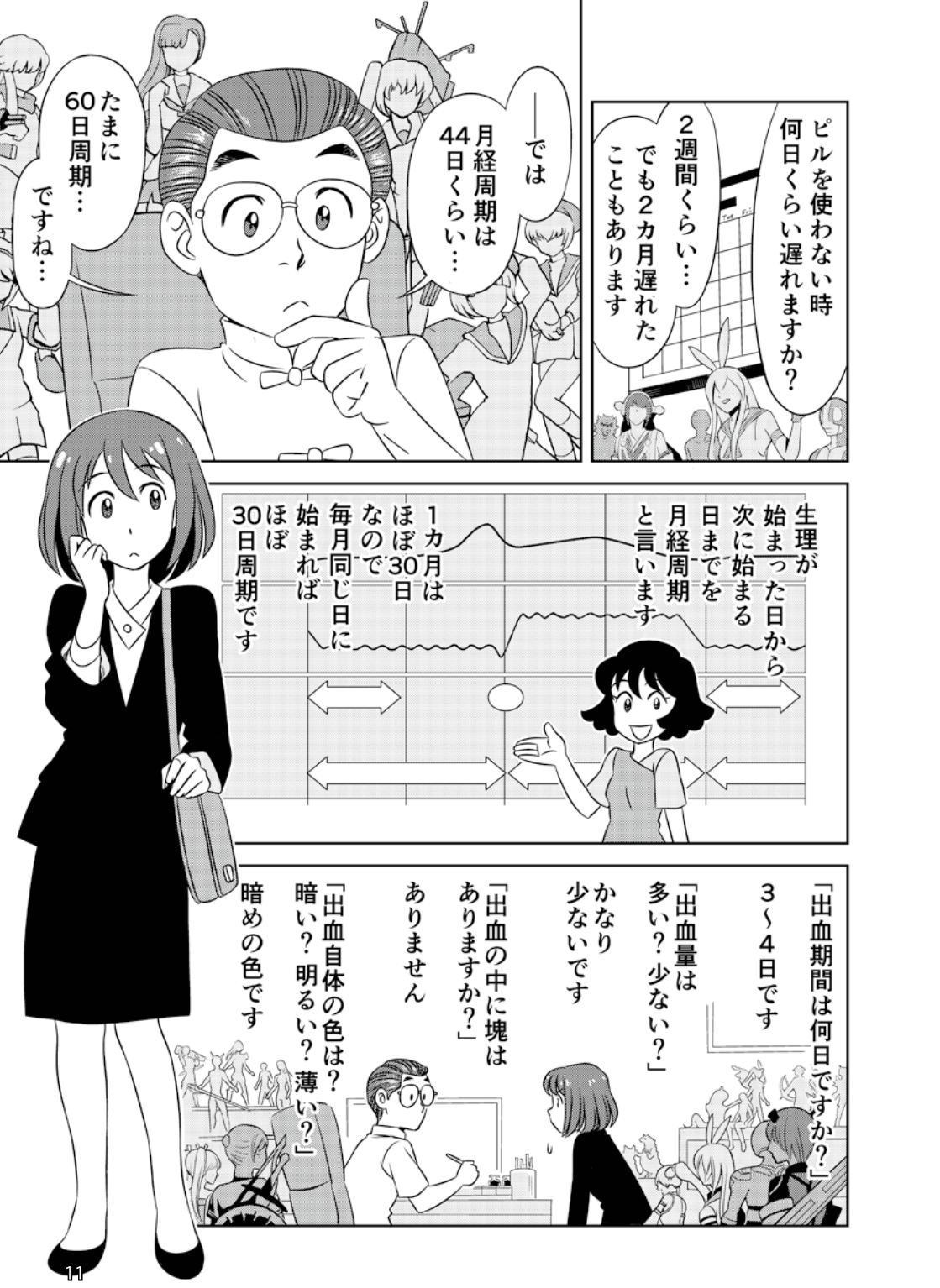




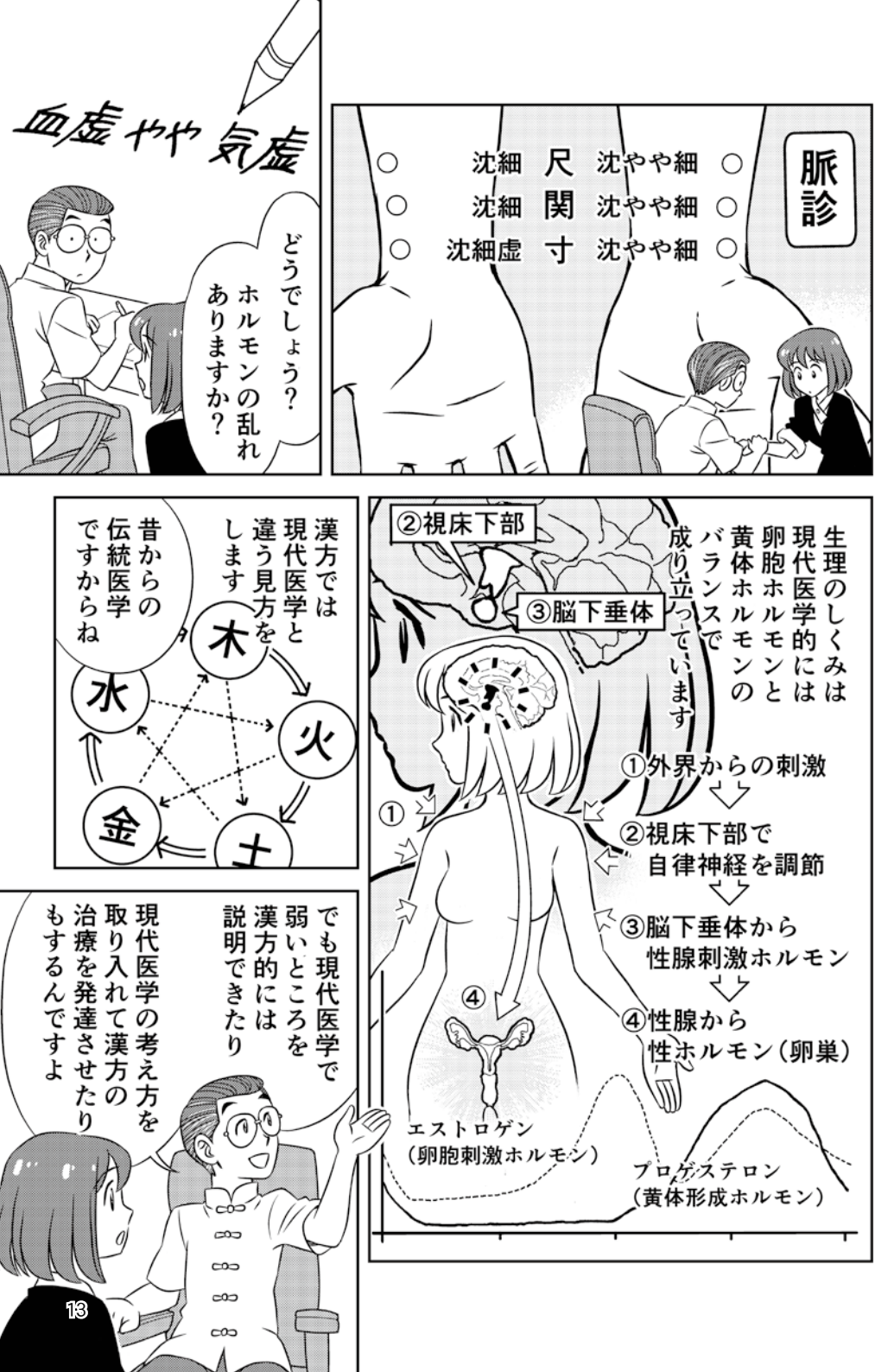
月娥（つきが） 呑渓夜（のびよ）

26歳 事務職

月経が遅れて困っている


ピルを使わない時何日くらい遅れますか？
2週間くらい…でも2カ月遅れたこともあります
——では月経周期は44日くらい…
たまに60日周期…ですね…
生理が始まった日から次に始まる日までを月経周期と言います
1カ月はほぼ30日なので毎月同じ日に始まればほぼ30日周期です
「出血期間は何日ですか？」3～4日です
「出血量は多い？少ない？」かなり少ないです
「出血の中に塊はありますか？」ありません
「出血自体の色は？暗い？明るい？薄い？」暗めの色です

帰宅時間は？
2019時から2時くらい…
いってきまーすっ
ただいまー
おかえりー
朝、家を出るのは？
8時くらいです
9
6
3
0
21
すると睡眠は何時に寝て起きるのは何時？
0時か1時に寝て、起きるのは6時か7時です
睡眠が短いですね
これが生理の遅れの原因ですよ
ええっ!?
自分では結構寝てるつもりですけど…
6時間…
いやいや全く足りません
そもそも睡眠がそんなに関係あるんですか？
まず診察してその後細かく説明しますね
舌診
やや暗紅色
痩
やや苔少


血虚やや気虚
どうでしょう？ ホルモンの乱れありますか？
脈診
沈細 尺 沈やや細
沈細 関 沈やや細
沈細虚 寸 沈やや細
生理のしくみは現代医学的には卵胞ホルモンと黄体ホルモンのバランスで成り立っています
②視床下部
③脳下垂体
①外界からの刺激
②視床下部で自律神経を調節
③脳下垂体から性腺刺激ホルモン
④性腺から性ホルモン（卵巣）
エストロゲン（卵胞刺激ホルモン）
プロゲステロン（黄体形成ホルモン）
漢方では現代医学と違う見方をします
木
火
土
金
水
昔からの伝統医学ですからね
でも現代医学で弱いところを漢方的には説明できたり
現代医学の考え方を取り入れて漢方の治療を発達させたりもするんですよ

漢方では体を動かすエネルギーを「気」

体全体の潤いを「血」と言います

0 50 100%
気 MAX
血 MAX

「気」によって「血」を体全体に巡らせ「血」によって「気」を体全体に張らせる

そうやって人間は日々活動しています

昼間体を動かすことで「気」と「血」は消費されるので

気 血
EMPTY
EMPTY

次の日使う分の「気」と「血」は

夜、寝ている間に胃腸(漢方用語で「脾」)で再生産して補充しなければなりません

24:00
07:30
気 血
MAX
MAX

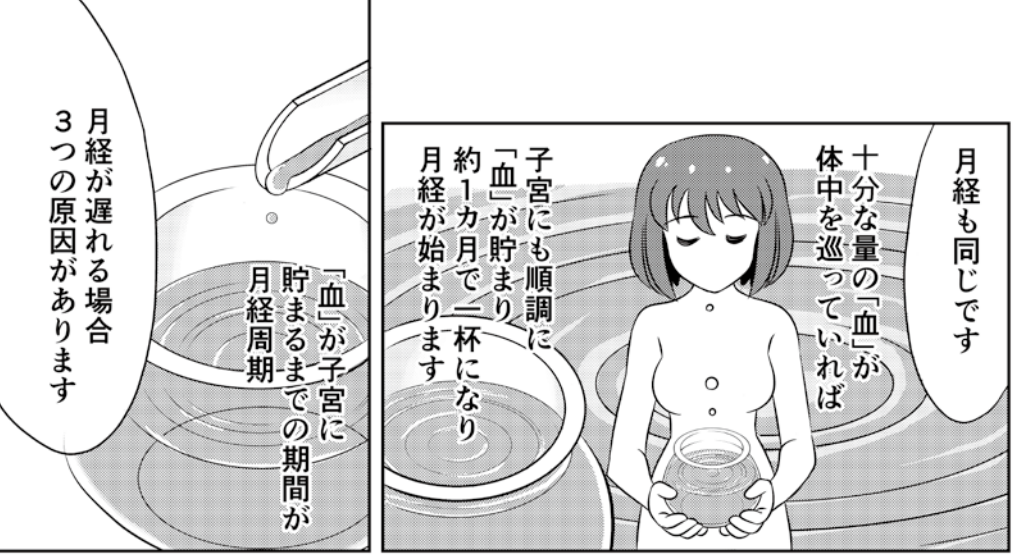
睡眠時間が短いと補充が足らなかったり

胃腸(脾)が弱ると生産機能が低下する

そんな状態が続けば「気」と「血」はどんどん減っていきます

気 血

「気」と「血」の不足は身体機能のさまざまな不調の要因になります



①血虚（血の不足）

血が不足して、子宮に血を貯めるのに時間がかかる。血が少ない分だけ月経が遅れる

②肝気鬱結（ストレス）

ストレスがかかり、肝の気が鬱滞して止まると血を順調に巡らせることができなくなり、子宮に血を貯めるのに時間がかかり月経が遅れる

③瘀血（血の固まり）

血の流れが悪くなり、血が止まりやすくなったり、止まって固まった状態を「瘀血」と言う。瘀血が血の流れを邪魔して子宮に血が届きにくくなり月経が遅れる

あなたの場合も生理が遅れる原因は単に
寝不足です

毎日の睡眠時間が短いせいで血がどんどん減ってしまっていて
ふぁあ…
結果子宮に貯める分の血が不足して生理が遅れているんです
——ですから…

「睡眠」すなわち「血を作る時間」を増やして
11:15
さらに漢方薬で血を作るスピードを上げる!!
血が増えることで必ず月経周期は正常になります

は—…
どのくらい寝たらいいんでしょう?

女性は月経で血を失うので
7
6
5
取り戻すため男性より30分は多く寝る必要があります
治った後は7時間くらいでもいいのですが

生理が1週間くらい遅れているようなら
今は1時間上乗せして8時間！
胃腸が弱い場合は8時間半寝る必要があります
2週間以上遅れる時はさらに増やして9時間！
たっぷり睡眠をとれば2カ月くらいで生理不順は治っていきます

ええっ!?
そんなに寝たことありません!!
ガラ ガラ

ん―…
だから今の症状が出てるんですけどね
ぐっ…
言い返せない…

帰宅してあれこれやってるうちにあっという間に時間が経って…
どうやっても寝るのは0時くらいになるんですけど…

どんな人でも1日は24時間!!
時間は平等！
今は治療に必要な分の睡眠時間の確保を最優先!!
他の用事は手際よくやることですね
う～ん…
できるかなぁ…

①血虚 → 養血

四物湯が基本だが、一番よく使うのは当帰芍薬散（血虚湿滞が多いので）。
証に応じて、六味丸・八味丸・十全大補湯・人参養栄湯・温経湯。
脾虚が血虚の原因なら健脾を主、養血を従にする。

②肝気鬱結 → 疏肝理気

四逆散・柴胡加竜骨牡蛎湯・加味逍遙散・抑肝散・抑肝散加陳皮半夏

③瘀血 → 活血化瘀

桂枝茯苓丸・桂枝茯苓丸加薏苡仁・疎経活血湯・芎帰調血飲などに疏肝理気薬を加える。

養血薬の作用

大　血を作る力　小

熟地黄＝阿膠＞当帰＞白芍

熟地黄と阿膠はしっかり血を作って粘る。

当帰はあっさり血を作って、しっかり巡らせる。

白芍はさらっと血を作って、やや収斂させる。

養血の方剤の使い分け

当帰芍薬散［23］	心下の振水音・やや軟便
四物湯［71］	養血薬の基本・普通便かやや硬便
温経湯［106］	子宮の冷え・やや軟便
十全大補湯［48］	気血両虚でわずかに瘀血・やや硬便
人参養栄湯［108］	気血両虚でやや不安症状・やや硬便
六味丸［87］	不眠・硬便
八味丸［7］	冷えや腰痛腰酸・夜間頻尿・硬便
当帰四逆加呉茱萸生姜湯［38］	手足の冷え・やや軟便
芎帰膠艾湯［77］	月経先後無定期・月経先期・やや硬便
疎経活血湯［53］	瘀血がある血虚に
芎帰調血飲［230］	やや瘀血と冷えがある血虚に

①血虚の治療（養血の方剤）

方剤＼生薬	熟地黄	当帰	白芍	川芎	阿膠	茯苓	沢瀉	山薬	牡丹皮	山茱萸	人参	白朮	甘草	黄耆	桂皮	麦門冬	半夏	呉茱萸	生姜	遠志	五味子	陳皮	炮附子	艾葉
当帰芍薬散［23］		○	○	○		○	○					○												
四物湯［71］	○	○	○	○																				
温経湯［106］		○	○	○	○				○		○		○		○	○	○	○	○					
十全大補湯［48］	○	○	○	○		○					○	○	○	○	○									
人参養栄湯［108］	○	○	○			○					○	○	○	○	○					○	○	○		
六味丸［87］	○					○	○	○	○	○														
八味丸［7］	○					○	○	○	○	○					○								○	
芎帰膠艾湯［77］	○	○	○	○	○								○											○

養血薬の副作用

血が増えて潤い
便の滑りが良くなる上
消化が悪く
脾に負担をかけるので
便が軟らかくなる傾向がある

大 ← 軟便傾向 → 小

熟地黄＞当帰＞阿膠＞芍薬

六味丸［87］ 八味丸［7］	四物湯［71］ 十全大補湯［48］ 人参養栄湯［108］ 芎帰膠艾湯［77］ 芎帰調血飲［230］ 疎経活血湯［53］	当帰芍薬散［23］ 当帰四逆加 呉茱萸生姜湯［38］ 温経湯［106］	芍薬甘草湯［68］

②肝気鬱結の治療（疏肝理気※の方剤）

方剤＼生薬	柴胡	枳実	芍薬	甘草	牡蛎	竜骨	茯苓	釣藤鈎	陳皮	薄荷	当帰	川芎	白朮	半夏	黄芩	大黄	桂皮	人参	大棗	生姜	牡丹皮	山梔子
四逆散［35］	○	○	○	○																		
柴胡加竜骨牡蛎湯［12］	○				○	○	○							○	○	○	○	○	○	○		
加味逍遙散［24］	○		○	○			○			○	○		○							○	○	○
抑肝散［54］	○			○			○	○			○	○	○									
抑肝散加陳皮半夏［83］	○			○			○	○	○		○	○	○	○								

疏肝理気の方剤の使い分け

四逆散［35］：疏肝と柔肝※

柴胡加竜骨牡蛎湯［12］：疏肝と重鎮安神※

加味逍遙散［24］：疏肝と養血で、血虚肝鬱に対して使う

抑肝散［54］：疏肝と平肝熄風※で、ドカンと怒るタイプに使う

抑肝散加陳皮半夏［83］：抑肝散タイプで、痰湿※がある人に

※疏肝理気・柔肝・重鎮安神・平肝熄風 ⇨（2）頁参照