

婦人科疾患と鍼灸—① 月経

千葉鍼灸学会・副会長 AR 乃木坂鍼療室・院長 志茂田 典子

Acupuncture & Moxibustion treatment for Gynecologic diseases ① Menstruation

Noriko SHIMODA

はじめに

「西洋医学と中医学とでは人間に対する見方、パラダイムがまったく異なる」¹⁾ ため、同一症状に対しての診断・治療方針・治療方法が異なるのは当然といえるが、婦人科疾患の場合、西洋医学的な視点と中医学的な視点が妙に符合することが少なくない。そこで鍼灸治療の際には、中医学的な知識のみでなく、西洋医学的な病理を充分知ったうえで治療に臨むことで、治療の幅が広がってくるはずである。

ここでは、婦人科疾患のなかでも、女性の一生に関係する、月経、妊娠・出産、更年期という流れに沿った鍼灸治療について考えていきたい。

月経が女性の人生で重要な部分の大半に関わっていることを考えると、月経に関係する治療は、女性の QOL そのものに大きく関わっているといても過言ではない。妊娠・出産は、月経と比べれば必ずしも女性全員に関わる問題というわけではないが、少子化社会においては社会問題となっている。妊娠に至るまでの月経の状態や、その他の体調・生活習慣・心理状態とも密接に関連していることから、これら一連のプロセスとして対応する必要がある。さらに更年期においては、身体症状のみならず、精神・心理面へのアプローチが重要である。

これらの点から、心身両面からアプローチできる鍼灸治療について考える。なお、今回は染色体異常をベースにもつものについては言及しない。

月経と月経異常

月経とは、卵胞が発育・成熟・排卵・黄体形成・黄体退行という一連の変化を遂げた結果起こるもので、疾患として扱われる場合には、①周期の異常（無月経、無排卵周期、稀発・頻発月経など）、②経血量の異常（過多・過少月経）、③月経随伴症状（月経困難症・PMS・PEMS）などがある。

連絡先：志茂田 典子 〒202-0013 東京都西東京市中町 6-1-6

① 周期の異常

無月経とは、卵胞が有効なホルモンを分泌するまでには発育できず、月経が始まらない場合をいい、初経以前・閉経以後及び妊娠・授乳期における無月経を生理的無月経、それ以外を病的無月経と呼んで区別している。また、無排卵周期とは、卵胞が排卵まで至らずに月経が来るものをいう。

現在、12歳で70%が初経を迎えるといわれているが、月経周期は、最初からきちんとした周期性をもつわけではなく、無排卵周期・黄体機能不全周期などの不完全な周期の状態を経て徐々に確立していくものであり、初経後7年ほどで成熟に至るとされている。しかし、初経後間もない頃に、家庭の問題や受験勉強などで、継続的に過度な心理的ストレスを受けた者では成熟が遅れるという報告もある²⁾。

月経周期の正常範囲は25～38日で、それ以下の場合を頻発月経、それ以上を稀発月経と呼ぶ。ただし、心理的ストレスや睡眠不足、無理なダイエットなどでも容易に周期が変化することがある。

② 経血量の異常

月経持続日数の正常範囲は3～7日で、それより短いものを過短月経、長いものを過長月経という。また、日本人の経血量の正常値は20～140gといわれ、月経期間中経血量は一定ではなく、一般的には2日目が最も多く、その後徐々に減っていく。量が異常に少ないものを過少月経、多いものを過多月経という。通常、経血は酵素の働きにより凝固しないようになっているが、血液量が多くなると、酵素が足りなくなり凝固が起こる。したがって、過多月経の目安としては、凝血の有無をみればよいともいえる。子宮筋腫の場合は過多月経が起こりやすくなる。

③ 月経随伴症状

月経随伴症状とは月経周期に関連して起こる身体的・精神的・社会的症状の総称である。身体的症状として最も多くかつ生活に影響するのが、下腹痛や腰痛・乳房痛などの痛みである。その他、むくみなどの水分代謝、食欲増加・下痢などの消化器系症状、ニキビ・肌荒れなどの皮膚症状などがみられる。精神的症状としては、イライラ・怒りやすい・攻撃的・無気力・抑制できないなどの症状がみられる。社会的症状としては、仕事の効率の低下や対人関係でのトラブルが起こりやすくなるなどがみられる。

月経随伴症状は、発症する時期により、月経前症状と月経時症状に大別される。月経前症状は、月経開始前の3～10日くらい前の黄体期から始まり、月経開始とともに減退ないし消失する。月経時症状は、月経開始とともに症状が始まり、開始後1～2日目が最も強く、月経が終わるにつれ、徐々に減退ないし消失する。

ほとんどの女性は多かれ少なかれ何らかの症状をもつが、これらの症状が毎周期ごとに現れ、日常生活に支障を来すようになった場合に、月経前症状を「月経前症候群 (premenstrual syndrome : PMS)」, 月経時症状を「月経困難症」と呼んで病的と捉える。下腹痛や腰痛など疼痛を主体とする月経困難症は「月経痛症」と呼ぶこともある。

また、精神科領域でも、PMSのなかで特に精神症状が強く出るものに着目

しており、DSM-IV-TR⁶⁾では、これを「月経前不快気分障害 (premenstrual dysphoric disorder : PMDD)」と呼び、「気分障害」に分類している。

最近、特に10代から20代前半の年齢層のPMSのなかに、精神症状や社会的症状を主症状とする一群が見つかった。これらは「周経期症候群 (perimenstrual syndrome : PEMS)」と呼ばれPMSと区別されている³⁾。月経開始に伴い症状が緩和するPMSとは異なり、月経前から症状が発現し、なおかつ月経痛をも合わせもつという特徴がある (図1・2)。

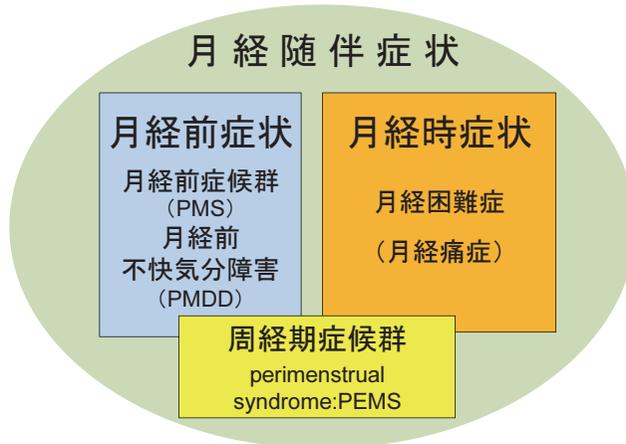


図1 月経随伴症状の分類

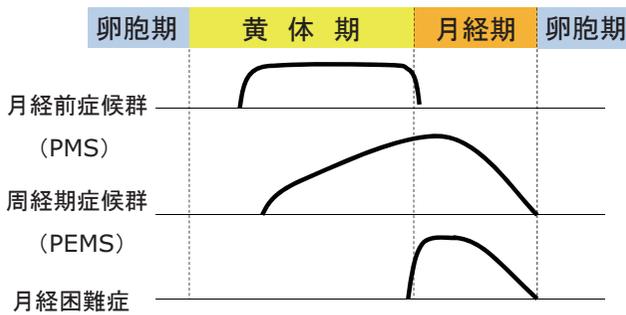


図2 月経随伴症状の発現

月経随伴症状で一番問題となるのが、月経痛であろう。月経痛の原因は、機能的 (原発性) と器質性 (続発性) に分けられる。器質性月経痛の背景としては、子宮内膜症・子宮腺筋症・子宮筋腫・骨盤内炎症・子宮頸管狭窄などがある。この痛みのために社会生活を営むうえで支障を来たす場合もあるので、痛みの軽減は女性のQOL向上に直結することになる。

機能的月経痛の発生機序を図3に示す。

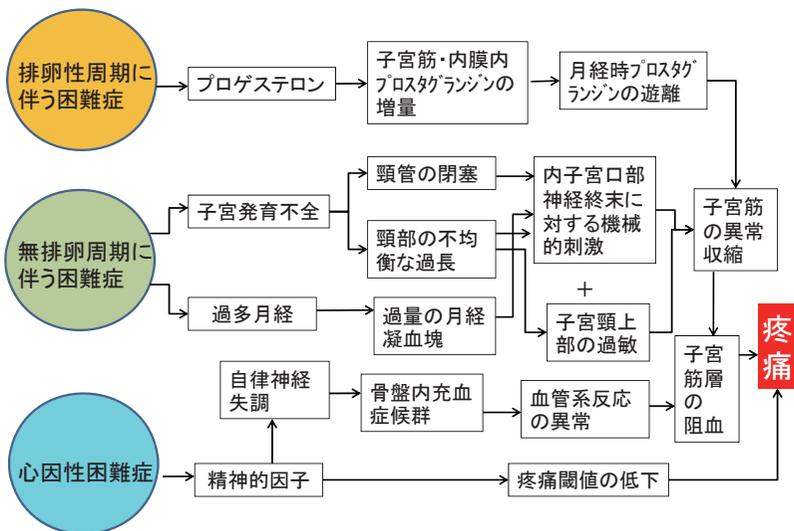


図3 機能的月経痛の発生機序 (松本・北村、2003より改変)

■ 中医学からみた女性のからだ

■ 1. 月経の成り立ち

中医学では、女性の成長とその変化を次のように考えている。

「女子七歳，腎氣盛，齒更髮長，

二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子，

三七，腎氣平均，故真牙生而長極

四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯，

五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮，

六七，三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白，

七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也」

(『黄帝内経・素門』上古天真論より)

腎の生理機能は、蔵精，發育・生殖を主ることにある。腎に精気が蓄えられていき、「天癸」至る。天癸とは生殖機能の成熟を促すもので、この作用により、女子には月事（月経）が起こる。陰経の経絡すべての機能を統括し胎胞を主る任脈と、先天と後天の気を蓄え血海とも呼ばれる衝脈は、胞宮（子宮）と連絡しており、これらの経脈が機能し始め、生殖能力が備わることからも、天癸とは性腺刺激ホルモン・性ホルモンのようなものである⁵⁾と考えられている。これが枯渇すると絶経，すなわち西洋医学でいう「閉経」となり妊娠不能となる。ここでいう十四歳とは数えなので、満年齢でいえば12，13歳となり、現在の日本人の初経年齢12.4歳⁷⁾とちょうど重なることになる。

■ 2. 月経と臓腑・経絡の関係

「奇恒の腑」である胞宮には、月経を巡らす「腑」としての機能と、胎児を宿し育てるとする「臓」としての機能を併せもつという特徴がある。このことから、胞宮とは、子宮だけでなく、卵巣や卵管までも含めると考えられる。この胞宮と

直接関係が深いのは、腎・肝・脾（胃）・心である。先に述べたように、先天の本である腎は、精を蔵し、成長・発育・生殖を主る。その精は、血に化する源であり、天癸のもとである。

肝は、血を蔵し、疏泄を主る。血海（衝脈）を制御しており、胞宮の機能に大きく影響している。また、肝経は、任脈・督脈を通じて胞宮につながっている。したがって、血の損傷が大きければ疏泄作用が低下し、「情志不舒（精神的に不安定）」となる。また、疏泄作用の低下は気滞となり血瘀をうむと、痛みを生じる（図4）。

脾と、その表裏にある胃は後天の本である。脾は運化を主り気血の生化を行い、中焦の気を主る。その気は上昇し、血を統攝（経脈から血が漏れ出さないように）するため、月経や妊娠に影響する。また、胃は飲食の受納と腐熟を主る。胃気が盛んになれば衝脈・任脈も盛んになるが、過度のダイエットや、その反発で現れる過食症、夏の冷たいものの暴飲暴食などの飲食の不摂生は脾胃を損傷させることになる。また、神明（精神作用）と血脈を主る心は、「胞脈は心に属して胞中に絡す」といわれるように、胞宮と関係が深い（図5）。

肝は、蔵血の臓、疏泄を主る

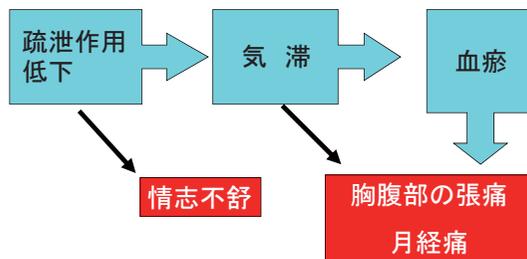


図4 月経と臓腑の関係－肝

脾は、気血生化の源、運化を主る

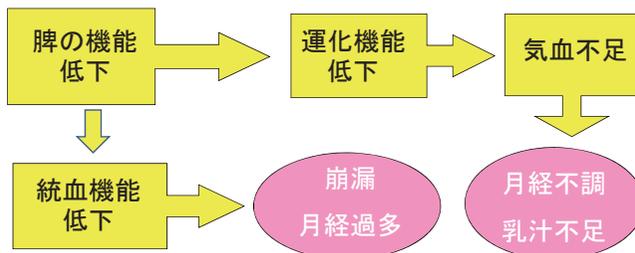


図5 月経と臓腑の関係－脾

3. 月経随伴症状と弁証・治法

問診では、月経の周期や経血量，経血の色や質，痛み（どこの・どんな・どのくらい続くのか）などについて詳しく尋ねる必要がある。患者は自分の月経といえども、突然質問をされても思い出せないことが多いので、自分の周期につい

でのメモを持参してもらおうとよい。基礎体温と月経随伴症状を同時に記録できるPMSメモリー⁸⁾などの記録表などを利用するのもよいだろう。

月経随伴症状の場合、同一症状であっても虚証の場合と実証の場合の両方を考えることもできる。中医学では、「虚」とは必要な気血水や機能が不足した状態で、これらが原因で生じる発熱の場合も含める。「実」とは気血水が滞った状態あるいは外邪の侵入などによる反応をさし、それによる発熱も含める。したがって、例えば痩せて病弱な子どもでも実証である場合や、がっしりとした筋肉質のスポーツ選手であっても虚証となる場合がある。中医学での虚実とは、体質が虚弱か壮健かという意味ではないので、注意されたい。

①経閉・停経

18歳になっても初経をみないものをいう。月経が始まってからも、妊娠以外で3カ月以上月経をみないものは特に停経という。

【虚証】

血虚には益精補血，心脾両虚には補気養血，肝腎陰虚には養陰清熱をはかる。

【実証】

気滯血瘀には舒肝理気・活血化瘀，寒凝血滯には温経散寒，痰湿阻滯には健脾化痰をはかる（図6）。

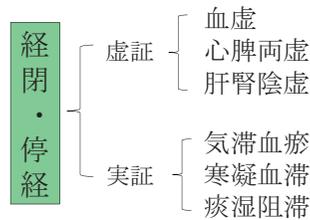


図6 経閉の弁証

②月経不調（経早・経遅・経乱）

頻発月経を経早，稀発月経を経遅（図7），周期が乱れるのを経乱と呼ぶ。経乱は肝鬱と腎虚に起因することが多い。

【経早】

気虚には益気摂血，陰虚血熱には滋陰清熱，実熱には血分清熱，肝鬱化熱には疏肝解鬱をはかる。

【経遅】

陽虚には温腎壮陽，血虚には益血補衝，気鬱には疏肝理気解鬱，寒凝には温通胞脈をはかる。

【経乱】

肝鬱には疏肝解鬱，腎虚には調補肝腎をはかる。



図7 経早・経遅の弁証

③崩漏

月経時以外での出血で、急激に大量の出血をみるものを「崩」、少量の経血が長引くものを「漏」という（図8）。衝脈・任脈の損傷による固摂作用の失調ととらえられることが多い。また、量の多少は経血の色や質とも関係する。色が薄くサラサラな経質のものは量も少ないことが多く、虚証である。深紅色で経質が濃いものは血熱によるもので実証であり、量が多くなる。また、紫暗色で血塊のあるものは寒凝血滯、暗紅色で血塊のあるものは血瘀で、いずれも量が多くなる。

【虚証】

気虚には補益中気、陽虚には温補腎陽、陰虚には補益腎陰をはかる。

【実証】

血熱には清熱涼血、湿熱には清熱利湿、鬱熱には疏肝理気、血瘀には調血化瘀をはかる。

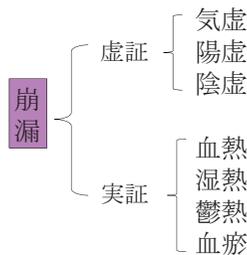


図8 崩漏の弁証

④痛経

いわゆる月経痛のことである。痛みには2つの原因が考えられる。すなわち、「不栄即痛」と「不通即痛」である（図9）。

不栄即痛とは、胞宮が栄養されないことによる痛みで、虚証と捉える。月経が終わってからもシクシク痛むという特徴がある。先天的あるいは後天的に肝腎の気が不足する状態が続き、血が不足するために生じる。不通即痛とは、寒さや精神的ストレスから気血の流れが滞ることにより生じる痛みで、実証と捉える。月経の始まる前から、初日～2、3日目に腹部や腰部に張痛や重い痛み、乳房痛などもみられる。

【虚証】

肝腎虚損には補益肝腎・調補衝任をはかる。

【実証】

寒湿凝滯には散寒利湿・通経止痛、肝鬱気滯には疏肝解鬱・理気調経をはかる。

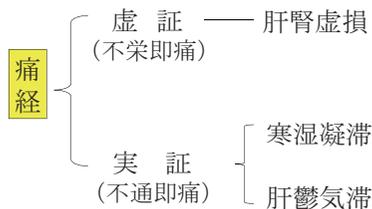


図9 痛経の弁証

■ 月経の鍼灸治療

月経随伴症状チャート³⁾は、PMSメモリーに基づき、月経随伴症状のなかでも特に訴えの多い症状から証を立てられるように構成されている(図10)。これに基づき、チャートに示された11の証について治法・配穴例を以下に示す。なお、症状が複数ある場合には、最も生活が障害される症状からみていただきたい。なお、治療に際して、置鍼の場合は15～20分を目安とする。

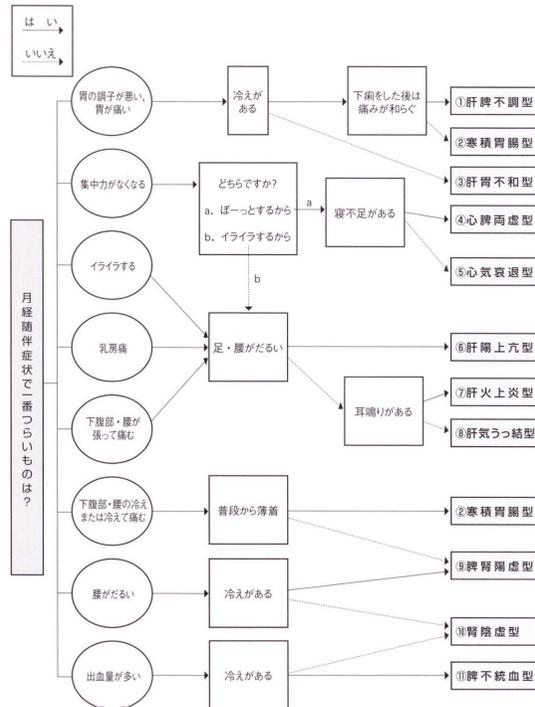


図10 月経随伴症状チャート

①肝脾不調

精神的ストレスや過労などで肝気が停滞し、脾の消化吸収・栄養運搬作用に不調を来したもので、下痢をした後は痛みが和らぐのが特徴である。肝経にそって気滞の症状である胸脇の張満痛を呈する。また、抑鬱、怒りやすいなどの肝鬱症状がみられる。舌苔白または膩苔。

【治法】瀉肝補脾

【配穴例】補法で足三里・脾俞。瀉法で太衝・合谷・肝俞・期門・内関・陽陵泉。腹部の張満感が強い場合は、三陰交を加える。

②寒積胃腸

室内外の寒さや冷え、冷たいものの暴飲暴食、薄着などで、胃腸に冷えが留まり、気の流れを阻害したもので、臍周囲に痛みがあり、暖めると軽減する。月経不調となりやすい。舌淡・舌苔白。

【治法】温中散寒・行気止痛

【配穴例】補法。足三里・天枢・三陰交・腎俞・太衝・合谷・関元。関元・足三里は温灸も加える。神関の温灸。腹部の冷えが強い場合は、次髎の温灸を加える。

③肝胃不和

精神的ストレスにより肝の疏泄作用が失調し、胃の降濁作用を阻害、あるいは逆に暴飲暴食により胃の働きが失調し、肝に影響を及ぼしたものの。胃の辺りの張ったような痛みがある。怒りやすい、煩躁などの肝鬱、ゲップなどの胃気上逆の症状などを呈する。舌紅・舌苔薄黄色。

【治法】瀉肝和胃

【配穴例】瀉法で、太衝・合谷・期門・行間・公孫・肝兪・胃兪。急で激しい胃部の痛みには承山を加える。

④心脾両虚

思い悩みすぎて脾気虚となり、気血生化が不足し心血虚に至る。あるいは、慢性出血などにより、心血不足となり、次第に脾の運化作用が低下し、脾気虚に至ったもの。不眠、動悸などの心血不足の症状を呈し、経血の色は薄く量も少ない。舌淡・舌苔薄白。

【治法】補益心脾

【配穴例】補法。神門・心兪・三陰交・膈兪・脾兪・足三里

⑤心気衰退

病気が長引いたり、心身の過労が続いたために起こる。精神的な疲労が強くと、全身倦怠感、記憶力の低下、耳鳴り、めまいを伴う。舌淡。

【治法】補心・健脳・寧神

【配穴例】補法で神門・心兪・百会。平補平瀉法で中脘・足三里。冷えがある場合には気海・関元に灸。血虚がある場合には三陰交・血海、耳鳴りがある場合には翳風、中渚を加える。

⑥肝陽上亢

肝陰虚のため、陽気（肝陽）が上昇したものの。激しい肉體疲労が続いたり、強い精神的ストレスの持続で起こる。上半身には陽性の症状（耳鳴り・眩暈）、下半身には足腰のだるさが伴う。舌紅・舌苔黄。

【治法】滋陰平肝潜陽

【配穴例】肝陰虚に対しては、補法で肝兪・腎兪・復溜。肝陽に対しては瀉法で太衝・風池・百会。耳鳴りには翳風、聴会を加える。下腹部の痛みが強い場合には承山を加える。

⑦肝火上炎

肝気鬱結が長期化し気鬱化火となったもので、上半身に痛みや充血のような症状が出たり、怒りっぽくなったり、夢を見るが多くなる。実熱の症状が主に肝経が巡る部位（頭、目、耳、脇）に出現する。月経過多となるが、脾不統血とは異なり、実証性の出血である。舌紅・舌苔黄。

【治法】清瀉肝火

【配穴例】瀉法。行間・陽陵泉・聴会・翳風。目の症状には攢竹・風池を、頭痛・眩暈には百会を加える。下腹部の強い痛みには承山を加える。

⑧肝気鬱結

強い精神的ストレスで肝の疏泄作用が失調したもの。肝経が巡る部位に気滞の症状（張・悶・痛）を呈する。イライラ、怒りっぽい、乳房痛、少腹部張痛を呈する。気滞血瘀の症状としては月経不調や月経痛を呈する。のどの詰まったような感じの梅核気は、痰と瘀血によるものである。舌紅・舌苔薄白。

【治法】疏肝解鬱

【配穴例】瀉法。太衝・陽陵泉・期門・足三里・三陰交・内関

⑨脾腎陽虚

脾陽虚と腎陽虚の兼病である。脾陽の運化と腎の気化の障害により、水湿内停と陽虚症状を呈する。顔色が白く、足腰・下腹部の冷痛、慢性の下痢、むくみなどもみられる。舌淡胖・苔白滑。

【治法】温補脾腎

【配穴例】補法。足三里・中脘・三陰交・陰陵泉・太谿・関元・脾兪・腎兪。脾兪・腎兪には灸を加える。冷えが強いときには次髎を加える。下腹部の強い痛みには承山を加える。

⑩腎陰虚

久病、ストレスなどが続いた結果、腎虚の一般症状に陰虚内熱の症状が加わったもので、足腰のだるさ・不眠・多夢・五心煩熱・咽喉乾燥などの症状を呈する。また、血熱妄行すれば月経過多・崩漏となる。舌紅少苔。

【治法】清熱止血

【配穴例】平補平瀉法にて気海・太衝・中極・三陰交、瀉法にて大敦・然谷・陰谷。

⑪脾不統血

久病や激しい肉体疲労により脾気虚弱となったもので、脾気虚のなかでも特に脾の統血作用の失調が著しいものである。症状の特徴としては、脾気虚の一般症状に月経過多・崩漏・皮下出血などの出血症状が加わる。出血が続くことによる貧血で、立ちくらみを起こしやすい。舌淡・苔白。

【治法】補気摂血・止漏

【配穴例】補法。関元・中極・脾兪・三陰交・隠白・気海・腎兪。下腹部の冷痛がある場合には気海・腎兪の温灸も加える。

(つづく)

文献

- 1) 酒谷薫：現代科学からみた中医学。日本中医学会雑誌 1 (1)：25-31, 2011
- 2) 川瀬良美・森和代・高村寿子ほか：月経周期の発達からみた女性の性成熟（その2）—生育過程における心理的ストレスの影響。思春期学 16：182-193, 1998
- 3) 松本清一監修：月経らくらく講座。文光堂、東京、2004
- 4) 松本清一・北村邦夫：思春期婦人科外来。文光堂、東京、2003
- 5) 矢野忠編著：レディース鍼灸。医歯薬出版株式会社、東京、2006

- 6) 高橋三郎・染矢俊幸・大野裕訳：DSM-IV-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル新訂版. 医学書院, 東京, 2003
- 7) 大山建司：思春期の発現. 山梨大学看護学会誌 3 (1) : 3-8, 2004
- 8) 松本清一他：PMS メモリー・記録編. 日本家族計画協会, 東京, 1997

プロフィール

志茂田 典子 (しもだ・のりこ)



●現職

一般社団法人日本アロマセラピー学会理事, 一般社団法人日本健康心理学会認定・研修委員, 千葉鍼灸学会副会長・学術部長, 現代心理研究会代表, AR 乃木坂鍼療室院長

●略歴

昭和 59 年 慶應義塾大学卒業

平成 2 年～現在 AR 乃木坂鍼療室院長

平成 3 年 中国北京針灸培训中心修了

平成 13 年～現在 東京福祉大学非常勤講師 (生理心理学, 他)

平成 17 年 武蔵野女子大学大学院博士課程後期修了

平成 22 年～現在 鎌ヶ谷総合病院千葉神経難病医療センター研究員

平成 23 年より, 日本大学医学部客員研究員 (脳神経外科学系・光量子脳工学分野)

●著書・監修

「月経らくらく講座」共著 (文光堂, 2004 年)

「プロのためのダイエット・アロママッサージ (DVD)」監修 (ヒューマン・ワールド, 2007)