

<「フェムケア×漢方薬」シリーズ第2弾>

“女性の不調”と漢方薬について解説

～自分で漢方薬を選ぶ方法や服用方法について医師がアドバイス～

主なトピックス

1. 半数以上が女性特有の症状向けの漢方薬を認知、服用理由は月経対策が上位に
2. 医師監修:自分で漢方薬を選ぶときのアドバイス
3. 症状・体質に合った漢方薬を見つけましょう!

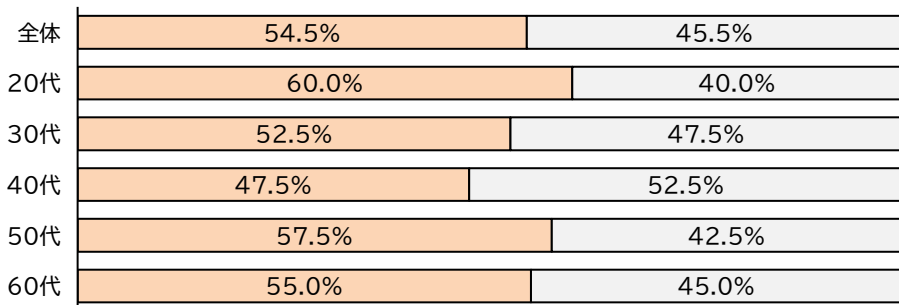
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。今回は『フェムケアと漢方』をテーマに、実態調査(※1)の結果やおすすめの漢方薬などについてご紹介します。

当社では、これまで半世紀以上にわたって、女性の多種多様な悩みに寄り添った漢方薬を提供してきました。女性特有の疾患に対応する漢方薬の需要は増加傾向にあり、近年、注目が集まる「フェムケア」カテゴリについても、当社の注力テーマの一つとしてとらえています。女性の悩みに寄り添う企業として、今後も「フェムケア」と漢方に関する情報を積極的に発信してまいります。

半数以上が女性特有の症状に対する漢方薬を知っている

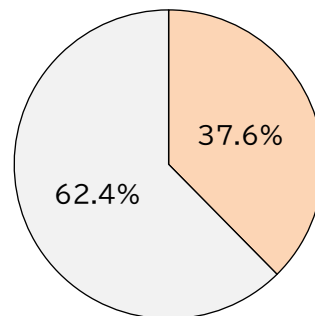
まず、漢方薬には女性特有の症状を改善する処方があることを知っているかと聞いたところ、「はい」と回答した人が54.5%となり、**女性の半数以上が女性特有の症状に向けた漢方薬を知っている**ことが分かりました。20代～60代の年齢別で比較すると、年齢の間で認知度に差はなく、**幅広い年代で女性特有の症状向けの漢方薬が関知されている**ことがうかがえます。続いて、女性特有の症状向けの漢方薬を知っていると回答した方へ服用経験を尋ねたところ、**約4割の方が女性特有の症状向け漢方薬の服用経験がある**ことが分かりました。これらの結果より、女性特有の症状向けの漢方薬の需要は年齢を問わず一定数存在することが確認できます。

Q1.漢方薬には女性特有の症状を改善する処方があることをご存じですか
(単数回答選択式) (n=200)



□はい □いいえ

Q2.漢方薬を女性特有の症状を改善するために使用したことがありますか?(単数回答選択式) (n=109)



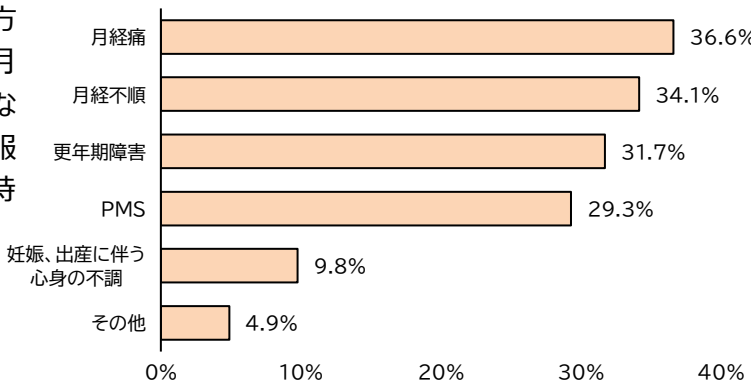
□はい □いいえ

漢方薬の服用理由は月経対策が上位に

続いて、前述の質問(Q2)で「はい」と回答した人に漢方薬の服用理由について尋ねたところ、月経痛(36.6%)、月経不順(34.1%)が多く、月経関連が上位に入る結果となりました。続いて、更年期障害(31.7%)も3番目に多い服用理由であったことから、漢方薬が世代によって異なる女性特有の症状に対応していることが分かります。

※1 調査概要 ○調査対象:全国の20代～60代の女性200名(有効回答数)
○調査期間:2024年2月13日
○調査方法:インターネットアンケート/クラシエ調べ
(クロス・マーケティング QiQUOMOを利用した調査)

Q3.どの様な症状に使用しましたか?(複数回答選択式) (n=41)



婦人科を受診した際に、漢方薬を処方された経験のある方も多いのではないのでしょうか。漢方薬は、本来体のもつ働きを高めるように作用して、体自身の力で正常な状態をつくりだそうとする特徴があることから、女性特有の不調と相性が良いと言われています。ここでは、女性特有の不調と上手く付き合うためのアドバイスをご紹介します。

■「血の道症」とは？

「血の道症（ちのみちしょう）」とは、漢方特有の考え方で、女性ホルモンのバランスが変動することで起こる、さまざまな女性の不調を意味します。特に月経、妊娠、出産、更年期など女性の体が大きく変化する時期には、女性ホルモンのバランスが大きく崩れやすいため、精神神経症状や月経異常、ホットフラッシュといった「血の道症」の症状が現れます。

漢方では、「血の道症」はホルモンバランスをコントロールする「気（き）」とホルモンの量と質を決める「血（けつ）」が深く関わっていると考えます。そのため、「血の道症」の予防・改善には「気」と「血」にアプローチすることが重要です。

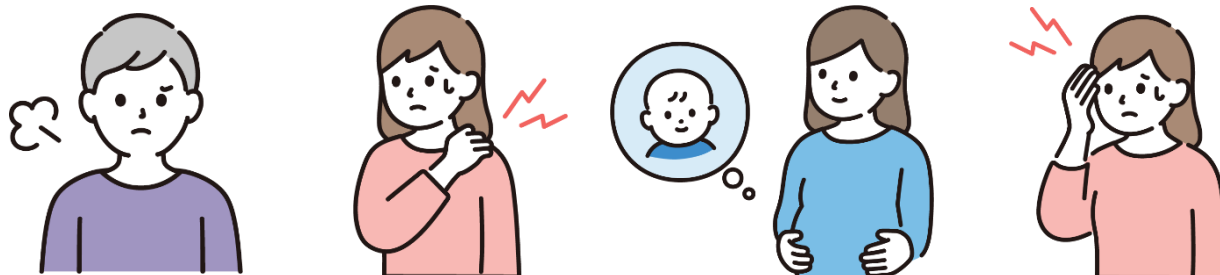
■「血の道症」の代表的な症状

【精神的症状】

不安感・憂鬱感・焦燥感
イライラ・怒りやすい

【身体的症状】

疲れやすい のぼせ・ほてり 頭痛 めまい 肩こり 冷え
動悸・息切れ ホットフラッシュ 睡眠障害 月経異常



■漢方薬の選び方についてアドバイス

女性特有の症状は個人差が大きいため、自分の体質と症状を正しく知り、それらに合った漢方薬を選ぶことが重要になります。まずは、ご自身が一番気になる症状に合った漢方薬を選びましょう。また、漢方薬を選ぶときには、症状だけでなく、その人の体の状態を考えることも重要です。漢方では、人の体は「気」「血」「水（すい）」の3つで構成されていると考えられています。「気」は目には見えないが人の体を支えるすべての原動力のようなもの、「血」は全身の組織や器官に栄養を与えるもの、「水」は飲食物中の水分を吸収することによって人の体をうるおすものことです。

体調を整える上で大切なのは、この3つがバランス良くめぐっていること。そして、このバランスには個人差があります。例えば、「血」の量が少ない『血虚（けっきょ）』体質の人と、巡りが滞っている『瘀血（おけつ）』体質の人で選ぶ薬が異なります。そのため、ご自身の「気」「血」「水」のバランスを知り、不足しているものを補う処方を選んでみましょう。ひとつの症状だけで考えず、今の体の状態を考えて選んでみてください。

簡単に体質チェックや症状・悩みから漢方薬を知るコンテンツもありますので、自分にあった漢方薬を見つけてみてください。迷った時には、医師、薬剤師または登録販売者にご相談ください。



福島県立医科大学付属病院
性差医療センター部長 小宮ひろみ先生

■漢方薬の服用方法と効果を感じる時期について

漢方薬の効果には即効性を感じられるものと、長時間続けることで体質を改善していくものがあります。例えば、「葛根湯」のように風邪のひきはじめに飲むとすぐに効果を感じる漢方薬がある一方で、月経関連の漢方薬は前月から飲み続けることで体質が改善し、次月の月経の際に効果が現れる漢方薬もあります。まずは、効果がすぐに感じられなくても、「用法・用量」に従って服用して、不安な方は医師や薬剤師、登録販売者にご相談ください。

I. 月経不順・月経痛

栄養不足タイプ

- 月経周期が遅れがち
- 月経血は薄い赤色に近い
- 貧血気味
- 冷え症で、足腰が冷えて辛い

➡ **当帰芍薬散**(とうきしゃくやくさん)



＜漢方セラー＞
 クラシエ当帰芍薬散錠【第2類医薬品】
 希望小売価格：1,969円/8日分（税込）
 効能：体力虚弱で、冷え症で貧血の傾向があり疲労しやすく、ときに下腹部痛、頭重、めまい、肩こり、耳鳴り、動悸などを訴えるものの次の諸症：月経不順、月経異常、月経痛、更年期障害、産前産後あるいは流産による障害（貧血、疲労倦怠、めまい、むくみ）、めまい・立ちくらみ、頭重、肩こり、腰痛、足腰の冷え症、しもやけ、むくみ、しみ、耳鳴り

血行不良タイプ

- 月経痛がひどい
- 月経血に血塊が混ざる
- 月経前にイライラしやすい
- 足先は冷え、上半身はのぼせる

➡ **桂枝茯苓丸**(けいしがくりょうがん)



＜漢方セラー＞
 「クラシエ」漢方桂枝茯苓丸料エキス錠【第2類医薬品】
 希望小売価格：1,969円/8日分（税込）
 効能：比較的体力があり、ときに下腹部痛、肩こり、頭重、めまい、のぼせて足冷えなどを訴えるものの次の諸症：月経不順、月経異常、月経痛、更年期障害、血の道症、肩こり、めまい、頭重、打ち身（打撲症）、しもやけ、しみ、湿疹・皮膚炎、にきび
 （注）「血の道症」とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状を指します。

II. 妊娠・出産

モヤモヤタイプ

- 産後、育児でストレスを抱えている
- 産後から体調不良が継続している
- 気が休まらず、やる気が出ない

➡ **芎帰調血飲**(きゅうきちようけついん)



＜漢方セラー＞
 芎帰調血飲エキスFC錠クラシエ【第2類医薬品】
 希望小売価格：2,200円/8日分（税込）
 効能：体力中等度以下のものの次の諸症。ただし産後の場合は体力に関わらず使用できる。：月経不順、産後の神経症・体力低下

III. 更年期

情緒不安定タイプ

- イライラしたり、憂うつになる
- のぼせ感があり、肩がこる
- 月経が乱れるようになってきた

➡ **加味逍遙散**(かみしょうようさん)



＜漢方セラー＞
 「クラシエ」漢方加味逍遙散料エキス錠【第2類医薬品】
 希望小売価格：2,640円/8日分（税込）
 効能：体力中等度以下で、のぼせ感があり、肩がこり、疲れやすく、精神不安やいらだちなどの精神神経症状、ときに便秘の傾向のあるものの次の諸症：冷え症、虚弱体質、月経不順、月経困難、更年期障害、血の道症、不眠症
 （注）「血の道症」とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状を指します。

暑がりタイプ

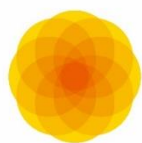
- ホットフラッシュなどのほてり・のぼせ
- 足腰がむくみ、疲れやすい
- のどが渇きやすい

➡ **知柏地黄丸**(ちばくじおうがん)



＜漢方セラー＞
 J P S 知柏地黄丸料エキス錠N【第2類医薬品】
 希望小売価格：2,310円/8日分（税込）
 効能：体力中等度以下で、疲れやすく胃腸障害がなく、口渇があるものの次の諸症：顔や四肢のほてり、排尿困難、頻尿、むくみ

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。
 クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。