

## 漢方対談

Vol. 5

女性生理痛  
トラブルの

下田弘通 先生

大善堂シモダ薬局



中山貴央 先生

天明堂薬局



しもだ ひろみち

下田弘通 先生

薬剤師 国際中医専門員  
大学薬学部を卒業後、西洋医学の畑で勤務。その後、父の勧めもあり漢方の研修所に入り、中医師の元で修業。漢方の本場中国で北京、雲南と二度に渡り病院研修も経験。東京で2店舗の店長を経験し、埼玉での講師業務、漢方相談を経てシモダ薬局へ。  
掌蹠膿疱症、尋常性乾癬、アトピー性皮膚炎、慢性じんましんなどの『皮膚科トラブル』、男性と女性の『不妊症』、生理痛、生理不順などの女性のお悩み、『ダイエット相談』などが中心。  
ラジオ出演、雑誌の特集記事執筆、薬剤師会講師などでも活躍中。

相談の中心は『皮膚病』『不妊症』『ダイエット』です。  
必ず原因はあります！一緒にさがして笑顔を取り戻しましょう。  
当店のこだわりとして、  
「自分や家族が、同じ症状・病気になった場合に飲ませたいもの」を  
基準に漢方薬を選んでおります。



## 大善堂シモダ薬局

群馬県藤岡市下栗須199-3

営業時間：平日9：30～19:00、祝日13:00～19:00

定休日：日曜日

TEL.0274-23-1644

<http://www.shimoda-ph.com/>

中医学専門の薬剤師として、主に不妊、生理の悩み、  
更年期障害のご相談を多く承っています。  
中医学には西洋医学にはない魅力があります。  
病院に通っていてもなかなか改善しない方や、  
体質を良くしていきたい方にぜひご利用いただきたいと思います。



## 天明堂薬局

栃木県宇都宮市星が丘2-9-25

営業時間：8:00～20:00（相談時間／9:30～19:30）

定休日：不定休

TEL.028-622-5975

<http://www.tenmeido.jp/>

なかやま たかお

中山貴央 先生

薬剤師 国際中医専門員  
大学卒業後、OTC調剤薬局に勤務。偶然手にした中医学の本に感銘を受け、中医学の専門家になることを決意しイスクラ中医薬研修塾に入塾。  
多くの中医師のもとで研鑽を積み、卒業後、北京での病院研修を経て、25歳で天明堂薬局に入局し。以後、不妊症、婦人病、更年期障害を専門に活躍中。  
分かりやすい説明と食事アドバイスが好評で口コミサイトでも注目をされている。また、「家庭に中医学を！」をテーマに講演会、ラジオ番組、コラムなどの活動にも尽力している。



最近、女性誌などで漢方について取り上げられることが増えてきましたが、漢方薬は、女性にお勧めなのですか？  
漢方相談を専門にされている先生のお考えは何かでしょうか？

中山先生  
そうですね、女性は生理の関係上、ホルモンバランスが常に変動します。そこからくる肌荒れや生理痛、PMSなどは女性特有のもので、日常生活においても影響を及ぼしかねません。また、10代から50代にかけてみると女性ホルモンの大きな変動もあります。日々の変化に大きな年々の変化に体調が左右されるため、体質のバランスを整える中医学（伝統的な漢方学）の考え方は、女性に合っている良いと思います。女性の社会進出もホルモンバランスの乱れに大きく影響すると思います。1970年代で女性の就業率は40%ほどでしたが、2011年では70%近くまで上昇しており、現代では女性も男性と同様に長時間労働が当たり前となっています。ホルモンバランスの乱れがうつる体調不良に長時間労働やストレスが加われば、体調を崩してしまふ女性が多いのも無理はありません。

下田先生はお肌のトラブルの相談が多いそうですが、皮膚トラブルの点からは女性に漢方は合うとお考えでしょうか？

下田先生  
当店では、アトピー性皮膚炎や乾癬、自家感受性皮膚炎などの皮膚トラブルの相談が多いのですが、生理前や排卵期に症状がひどくなるなどの症状が強く出る傾向があります。また、妊娠されるとアトピーが悪化したり、妊娠性痒疹などを発症したりすることもあります。この点からも、ホルモンや自律神経と皮膚病の関連性が深いことがよく分かります。生理が来ると症状が落ち着いてくる傾向にあります。この点からも、ホルモンや自律神経と皮膚病の関連性が深いことがよく分かります。女性の場合、化粧のノリが悪かったり肌が荒れたりすること、もう一日が憂鬱で仕方ないですね。皮膚病などがあればなおさら、これだけ肌を見られたいやい・・・というストレスからフチフチ傾向になっているケースも少なくありません。これに加えて血行を悪くし呼吸を浅くしてしまうので、ますます治りにくくという悪循環に陥ってしまっています。アトピー治療や皮膚トラブルには、心のケアも必要なのですね。婦人科疾患でも皮膚疾患でも、体調が悪ければ改善を望むのは難しいです。食事や飲み物に気をつけないと、ホルモンや臓器のバランスを整えることが重要だと考えています。

なるほど、女性のトラブルにはホルモンや生理が影響を及ぼすということですね。  
中医学は体の内側から改善するというイメージがあります。その点からすると、婦人科系の相談と皮膚の相談にも関係性があるということになりますか？

中山先生  
そうですね、質問ですね、まさにその通りです。当店では相談の8割以上は妊婦や婦人疾患のトラブルですが、よくよく相談をさせていただくとニキや肌荒れも悩みの「二」に多いことがよくあります。

妊娠は妊娠や出産が「一」のゴールになるわけですか、その体質改善の過程でお客様から「ニキ」がなくなりました。  
「生理前の肌荒れがなくなった」「化粧のりが良くなった」というお声をいただきます。下田先生もそういう経験ありますか？

下田先生  
初めからアトピー性皮膚炎と妊娠で相談を受けるケースもありますし、皮膚病治療をされているうちに妊娠される方もいらっしゃいます。ちょっと前にも数例続いて妊娠報告を受けました。・・・生理の状態は、非常に体調や体質を知る有力な情報源となるため、皮膚病相談では必ず生理の状態を伺います。生理痛や筋腫のある方の場合、冷えて循環障害があるので、老廃物の蓄積と皮膚の栄養障害が考えられます。最近、アインなど冷たいものが大好きな方が多く、食養生の指導の際に、困っています（泣）。また、アトピー性皮膚炎で漢方を服用されていて妊娠出産されると、親の心配をよに肌のきれいな赤ちゃんが生まれてきて喜ばれたりもしています。・・・自身で振り返って、解決できなかった場合は相談してください。さうと原因が分かり解決策が見つかるはず！

体の内側から改善すると、いろんな好影響があるんですね。しかし、漢方薬に興味があるけど、少し敷居が高い印象を持っている女性も多くいると思います。先生方がメッセージをお願いします！

下田先生  
アトピーなど皮膚疾患にしても不妊症や婦人科疾患でも、基本は心と体の調子を整えることが重要です。体調ハッキリして細胞レベルでみて元気な、トラブルは起こりづらいはず。裏を返せば、生理痛や頭痛などの痛みが起これば、妊娠しにくくなります。皮膚にトラブルが起これば、内臓のどこかにトラブルを抱えているサインを送っている状態と考えられます。・・・自身で振り返って、解決できなかった場合は相談してください。さうと原因が分かり解決策が見つかるはず！

中山先生

僕は良く、木に例えます。立派な根が存在すれば、必ずその先にはしっかりとした枝葉ができます。枝葉のトラブルこそ、対処療法するのも良いですが、根が良くなれば自然と全体が良くなるものです。下田先生も言うように、生理痛や頭痛、肌荒れなど目に見えてトラブルが起きている時は体の根本が乱れていることが多いものです。根本からよくして全体が整う素晴らしい中医学の考えや漢方を通して感じてもらいたいですね。

立派な根が存在すれば、必ずその先にはしっかりとした枝葉ができます。



くるま カフェ  
栃木県宇都宮市下川俣町79-1  
TEL:028-678-6951