

女性泌尿器科疾患の 漢方診療

関口由紀

女性医療クリニックLUNAグループ・
女性医療クリニックLUNA ネクストステージ
横浜市立大学医学部泌尿器科女性泌尿器外来





女性医療クリニックLUNAグループの紹介



経営理念

女性が、いくつになっても
元気でキレイで在ることを
全力でサポートするクリニックをめざ
す！

ドメインマップ
- LUNA -

F1
「女性医療」

女性内科
女性泌尿器科
婦人科
乳腺科

F2
「女性検診」

婦人科・乳房同時検診
(超音波+マンモグラフィー)
女性総合検診
(含む骨密度・骨盤底機能)

**F3「骨盤底障害
トータルケア」**

女性泌尿器科
(骨盤底障害日帰り手術)
骨盤底リハビリテーション部

F4
「アンチエイジング」

生活習慣病予防
アンチエイジング医療

F5
「美容医療」

美容皮膚科
医療アートメイク

2階

女性医療クリニックLUNA横浜元町

→生殖年齢女性向けクリニック



忙しい女性達のために
婦人科疾患と乳腺疾患を
スピーディーに診療する。

3階

女性医療クリニックLUNAネクストステージ →更年期以降女性向け、抗加齢医療クリニック



- 女性泌尿器科
- 女性内科
- 美容皮膚科
- 骨盤底リハビリテーション部
- ヘルススタジオ
- メディカルビューティーセンター

女性がいくつになっても
元気でキレイであることをサポート
する。

女性医療クリニックLUNA心齋橋



- 女性泌尿器科
- 婦人科
- 美容皮膚科

横浜と同様のコンセプトで営業

無毛症

(アイブロー、アイライナー)



乳房再生



施術前
1ヶ月

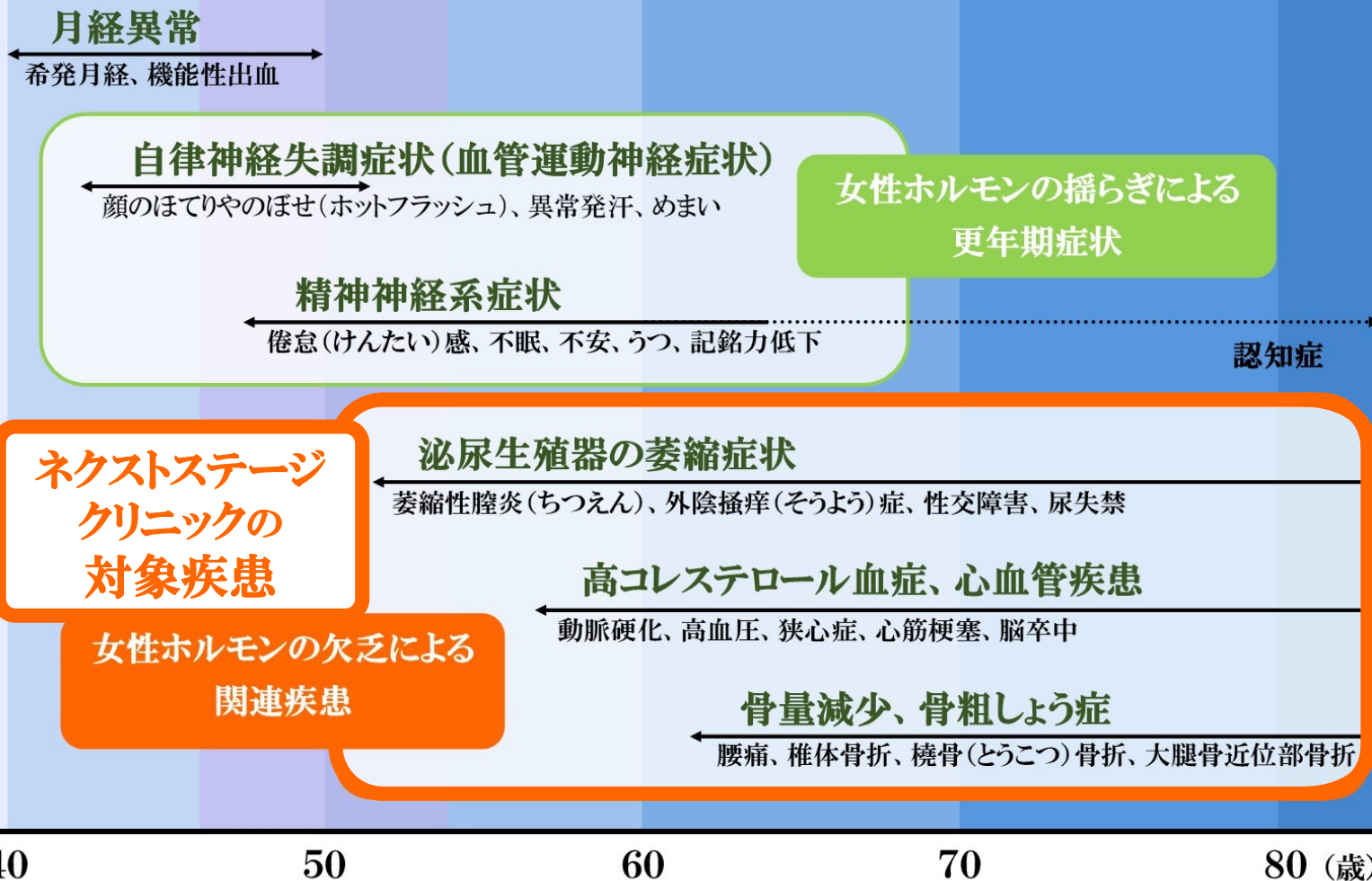
施術直後

施術後



女性ホルモンの「揺らぎ」と「欠乏」で引き起こされる諸症状・諸疾患

更年期



55歳～80歳(円熟期)

- 女性にとって生殖を終了し、月経のトラブルから解放され、自由を謳歌できる楽しい時期
- 来たるべき高齢期を健康に過ごすための大切な準備期とも考えられる。
- まずは癌死しないために、癌検診の習慣をつける必要がある。
- さらに脳血管障害・心臓病等を発症させる動脈硬化を進行させない為に生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症）を予防・治療する必要がある。
- 80歳以上になっても、痛みなく動ける肉体を維持するために、骨密度管理もかかせない。
骨密度維持するためには、全身の筋肉運動が必要である。

エイジングケアに必要な6要件

1. 血管を守る
2. 骨を守る
3. うつ状態にならないように気をつける
4. 皮膚の老化を防ぐ
5. 筋肉量を維持する
6. 癌を早期に発見する

1～5は、最小限の女性ホルモンレベルを維持することにつながっていきます。



さらに

女性のラスト 10000 日のQOL維持
に必要な重要なのは下半身の強化！！

- 全身の筋肉のうち、まだまだ注目度が低い重要な筋肉が**骨盤底筋**である。
- 閉経後の女性のQOLに、**G S M** (閉経関連泌尿生殖器症候群) が大きく関わっていることも最近わかってきた。

女性泌尿器科が扱う疾患

1. 腹圧性尿失禁
2. 過活動膀胱
3. 骨盤臓器脱
4. 膀胱痛症候群／間質性膀胱炎
5. 女性性機能障害
6. G S M
(閉経関連泌尿生殖器症候群)
7. 女性の男性ホルモン欠乏

骨盤底障害

・・・骨盤底を構成する筋肉や靭帯・筋膜の障害が主要因と考えられる諸疾患のこと。
腹圧性尿失禁、過活動膀胱、骨盤臓器脱等が含まれる。

骨盤底筋群の運動療法

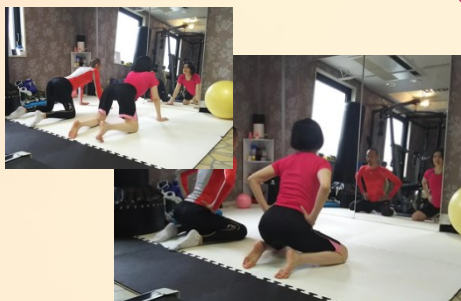
・・・腹圧性尿失禁で特にエビデンスが集積されているが、過活動膀胱、骨盤臓器脱などにも効果的である。
さらに最近では、膀胱痛症候群/間質性膀胱炎、女性性機能障害、GSMなど骨盤底の疼痛性疾患にも応用されている。
つまりほとんどの女性泌尿器科疾患に効果があり、その治療のベースとなる。

LUNAの骨盤底障害トータルケア

骨盤底リハビリテーション部

～理学療法士、看護師、運動療法指導士等からなる
骨盤底トレーナーチームが運営主体～

骨盤底 & 全身
筋肉トレーニング



個別
骨盤底トレーニング

電気刺激
磁気刺激
治療



薬物治療

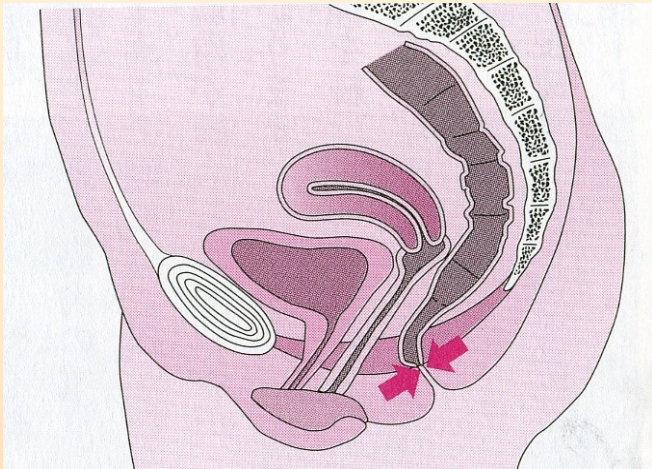
医師による
骨盤底障害の
評価

女性泌尿器外来

日帰り手術

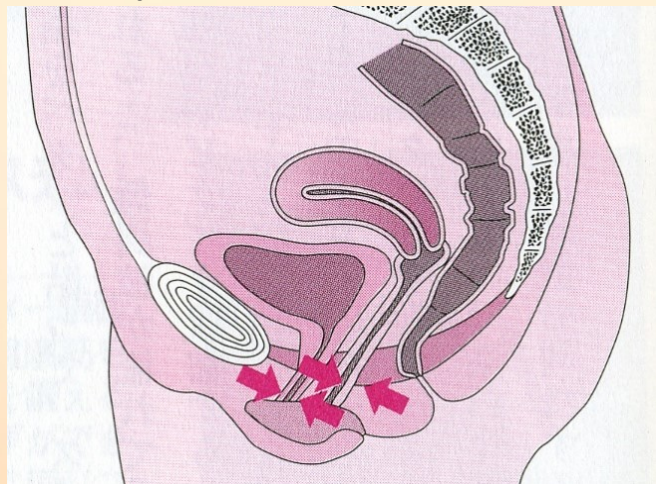
①まずは肛門を締めてみましょう！

1. 呼吸は自然に
2. **おなかやおしりは動かさず**に
肛門をしめてみましょう
3. キュッと軽くしめたり、ゆるめたりしてみま
しょう。2～3回繰り返します。
4. **ギュッと2～3秒**しめてみましょう。
しめたあとは4～6秒
リラックスします。
これを2～3回繰り返します



②膣と尿道を締めてみましょう！

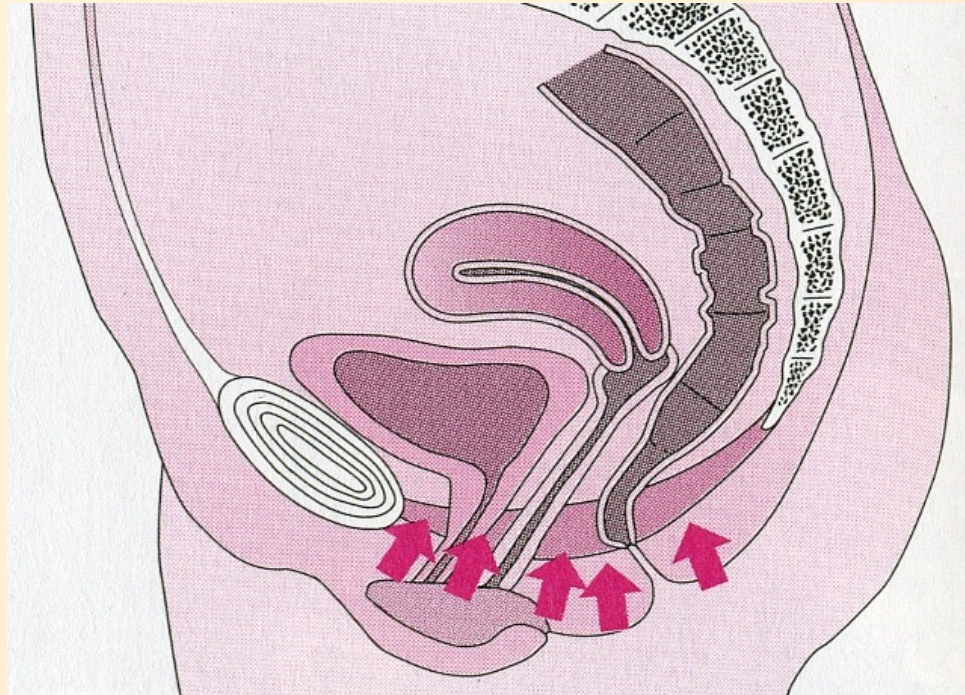
1. 呼吸は自然に
2. **おなかやおしりは動かさず**に前の方をしめてみましょう。おしっこを途中で止めるような感じですか。
3. キュッと軽くしめたり、ゆるめたりしてみましょう。2～3回繰り返します。
4. **ギュッと2～3秒**締めてみましょう。



しめたあとは4～6秒リラックス。
これを2～3回繰り返します。

③

肛門と膣と尿道（骨盤底筋群全体）を上方に引き上げるようにしてみましょう！

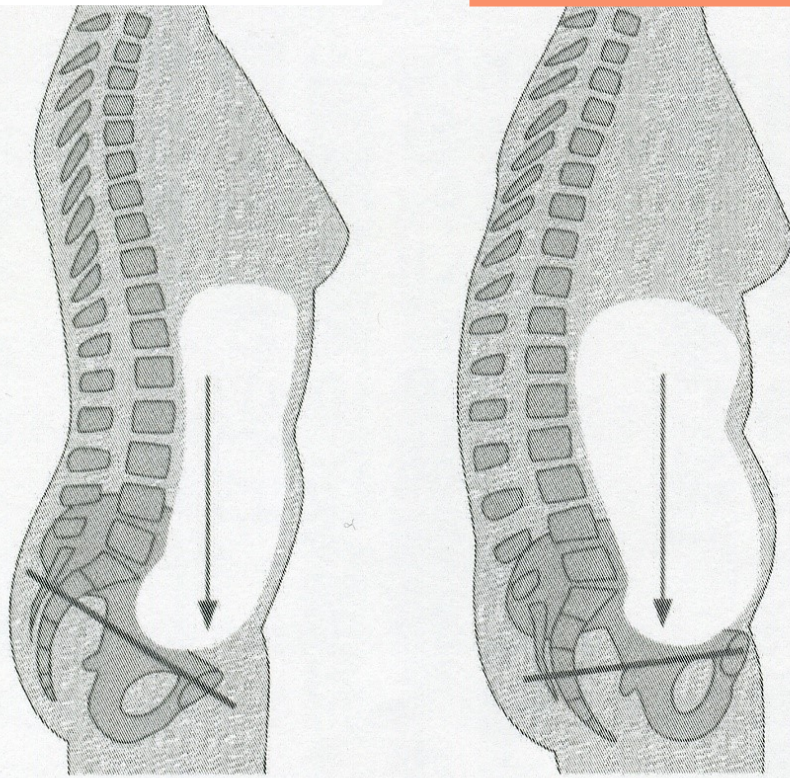


☆膣と肛門の間の筋肉の動きを確認しましょう。

姿勢による骨盤底部への負荷の違い

正しい姿勢

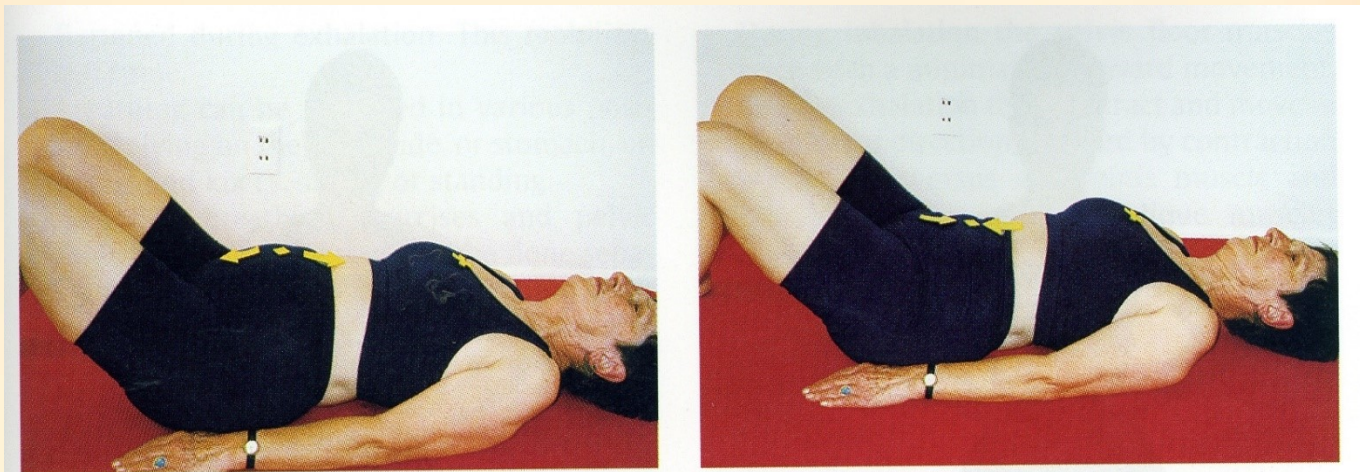
猫背



猫背に比べて、
正しい姿勢の方が
骨盤底筋群の活動性が
有意に増加する

骨盤が後傾位であると、腹腔内圧は骨盤底部に対して
より垂直にかかりやすくなる

正しい腹式呼吸



- ① 骨盤底筋群だけを収縮させる
- ② 口をすぼめて、**息を吐きながら**お腹の下の方の筋肉から順に上に向かって引き締める
- ③ ゆっくりと腹部の筋肉を緩める
(自然に口や鼻から空気が入る)

骨盤底筋は腹式呼吸の動きに合わせて適度に動く！

全身のトレーニングで、
骨盤底筋を鍛える方法も
開発されている！



ピフイラティス® (Pfilates) 1

- ピフイラティス® (Pfilates) は、2009年に米国の女性泌尿器科医Dr. Bruce Crawfordによってつくられたエクソサイズである。
- 120のピラティス・ヨガ・パーソナルトレーニングのムーブメントをビデオと同期させた筋電図を用いて研究し、骨盤底筋群と、その協調運動筋群である腹横筋・下肢内転筋・殿筋群が、大きく刺激される10のムーブメント選んだ。

ランジ



スクワット



ホバーリング





他にも 7 つの動きがあり、
自宅では、好きな運動を
3 つ選んで毎日してもらおう。





GSM

(閉経関連泌尿生殖器症候群)

Genitourinary Syndrome of Menopause (GSM)

(閉経関連尿路生殖器症候群)

2014年にInternational Society for the Study of Women's Sexual HealthとThe North American Menopause Societyによって新たに提唱された単語。

閉経に伴う、外陰・膣の萎縮変化およびそれに伴う不快な身体症状

- 従来のVulvovaginal atrophyという単語に比較して、症状・病態を包括的に受け入れる概念とされる

Portman et al.. Climateric, J Sex Med, Menopause, 2014

- GSMは慢性かつ進行性疾患である
- 中年以上の半数以上の女性が影響されている。

Management of symptomatic vulvovaginal atrophy: 2013
Position statement of NAMS. Menopause 2013; 20: 888-902

GSMの3徴

- 1、陰部のイガイガ
2. 尿トラブル
(頻尿・尿漏れ・再発性膀胱炎)
3. 性交痛

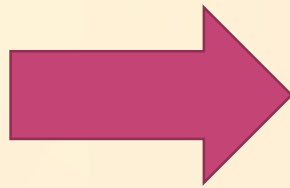
発生率は、閉経後女性の50%！



GSMは、米国のフェミニズム運動の集大成

VVA

（萎縮性膣炎、老人性膣炎）
～老女のつまらない、
とるにたらない悩み～

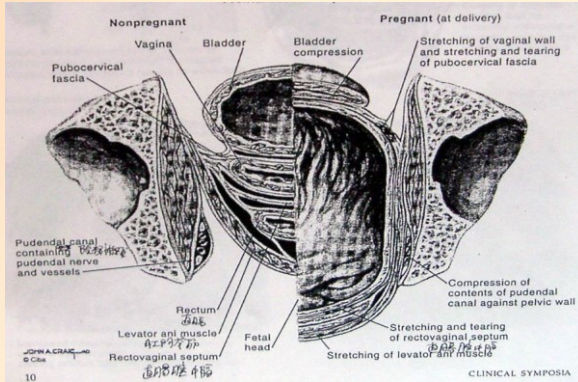


G S M

（閉経関連
尿路生殖器症候群）
～成熟期女性のQOL
を脅かす重大な疾患～



骨盤底障害は、GSMとは別概念です。



- 遺伝的な骨盤底の弱さ



- 妊娠・分娩



- 加齢による筋肉量低下

- GSM

- 生活習慣（便秘・喫煙）



- 骨盤底障害

（腹圧性尿失禁・過活動膀胱・

骨盤臓器脱）

骨盤底障害とGSMの関係

骨盤底障害

G S M

骨盤臓器脱

尿失禁
頻尿

陰部不快感
再発性膀胱炎
性交痛

骨盤底の
筋肉・靭帯・筋膜の問題がメイン

腔・外陰の粘膜と
皮下組織の問題が
メイン

GSM予防のためのデリケートゾーン日々のケア



デリケートゾーン向けの
保湿剤で乾燥予防



定期的にセックスしない場合は
ダイレーター・バイブレーター
で萎縮予防



セックスの時は、
潤滑油・潤滑ゼリーを使用

LUNAエイジングケアセット

「LUNAPRIDEスキンプレミアム」

- ・キルギス産ウマプラセンタ
- ・イソフラボン
- ・アスタキサンチン
- ・エチルアスコルビン酸
- ・加水分解ヒアルロン酸
- ・漢方生薬
- ・アロマオイル配合



「ホルモードモアゴールド」

- ・スペイン産エクストラヴァージンオイルエストラジオール配合

女性医療クリニックLUNAのGSMの治療



女性ホルモンの局所投与

- ・エストロジェンクリーム
- ・テストステロンクリーム



- ・骨盤底筋リハビリテーション
- ・ピフィラティス
- ・磁気刺激療法



- ・モナリザタッチ
(フラクショナル炭酸ガスレーザー治療)

一般クリニックでのGSMへ対応

ヘパリン類似物質（ヒルトイド等）、
アズノール、亜鉛華軟膏等

エストリオール腔剤併用

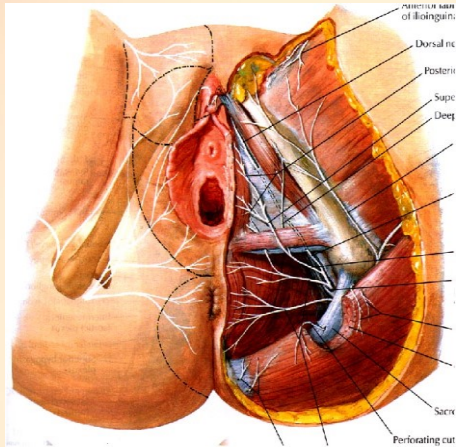
皮膚科へ紹介
（扁平硬化性苔癬等
を検討）

男性ホルモン軟膏

腔・外陰デバイスをもっている施設へ紹介

骨盤からのアンチエイジングの3つ方法

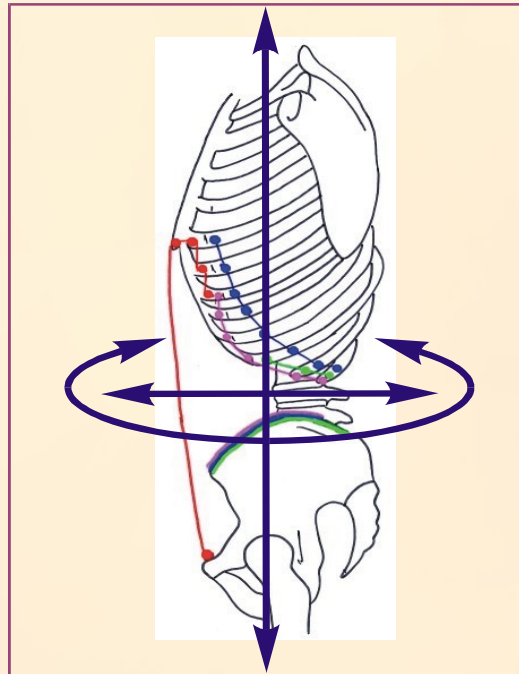
骨盤底筋群の強化



GSMケア



腹筋背筋の強化



全身運動による心肺機能の維持



World Meeting on Sexual Medicine

September 16-19, 2020

Yokohama, Japan
Greater Tokyo Area



World Meeting on
Sexual medicine
September 16-19 ,2020
Yokohama Japan
Great Tokyo Area

JAPAN

Save the Date

www.wmsm.org // info@wmsm.org

<http://www.wmsm.org/>



でも運動療法って、
元気とやる気がない
と続きません！！

—漢方の出番です。—

漢方の基本的な考え方



初診時に注意すること

- 1、 臍下の症状は、臍中心の症状や、頭部の症状があると、臍下に対する薬を出しても、あまり効かないことが多い。**
よってまず患者に、まず胃部不快感や、咳、頭痛、眩暈などの症状をとってから、排尿の症状を直しますと、説明し同意を得ることがある。
また臍下の症状は、腎と関係していることが多いので、**臍上の症状よりも良くなるのに時間がかかるということ**を、最初に説明しておくことも多い。
- 2、できるだけいろいろな症状を聞き出し、記載しておくのが有効。**
例えば“頻尿はよくならないが、頭の痛みが軽くなって、風邪をひきにくくなった”と患者が言ったら、漢方治療がうまくいっていると患者を勇気づけてよい。

(副作用に対する注意)

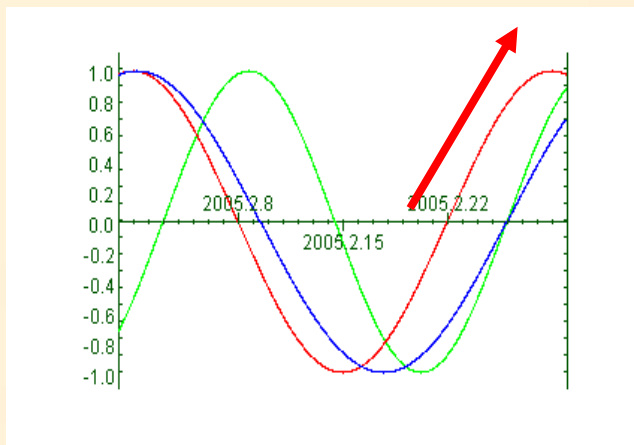
- 1、下痢や胃腸障害、動悸、頭痛、間質性肺炎による咳、発疹などの副作用は、患者が症状を訴えるので、症状が出現した時に速やかに内服をやめてもらえば、症状は速やかに改善され、実際にはあまり問題にはならないことが多い。
- 2、問題は患者が気が付かないうちに悪化する可能性のある**低カリウム血症と高血圧、肝機能障害**である。
まじめに漢方治療を行う場合は、最低6ヶ月に1回くらいの血圧チェックと、血液検査が必要です。

治療の基本は“養生”です。

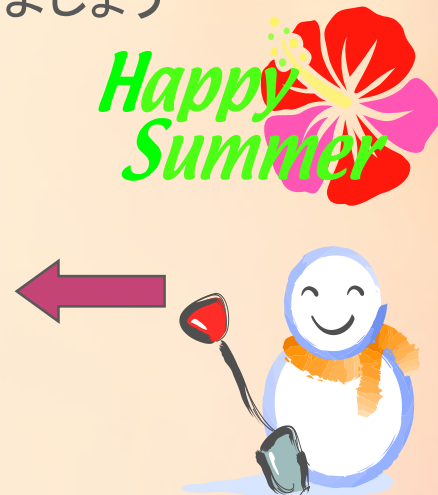
一すばらしい薬も養生なしには効果ができません。
治療過程の初期のうちにはかならず養生の話を入れましょう



加齢



バイオリズム



季節変化



過労

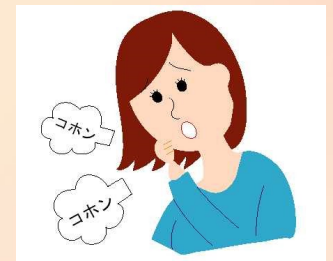
証とは

- 体質的なものと自・他覚症状の組み合わせを最大公約的に集約した、その人がその時点で表している身体の状態
- 陰陽論から発展した二元論で考える。
- 陰陽・寒熱・虚実・表裏などで表す。



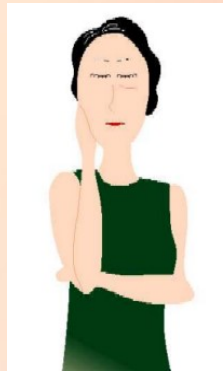
実証と虚証

- 実証は陽、虚証は陰である。
- 実虚は、和漢（日本漢方）で重要視される概念である。
- 実証は、ストレスに対する反応性が鈍い人。
（一般的には体が丈夫と言われる人）
- 虚証は、ストレスに対する反応性の鋭い人。
（一般的には体が弱いと言われる人）
- 虚証の人は、体中の粘膜が敏感で、
ストレスに弱い傾向にある。



虚証の特徴

- 体中の粘膜が弱いので、頻繁に、鼻や喉、膀胱、直腸の炎症症状が出現し、気血水のバランスがくずれ、その結果全身倦怠感や、浮腫などが起こる。
- これらの症状が、不快なので、クリニックを受診することが多いが、西洋医学しか知らない医師には、西洋医学的検査に異常がでないので、無視される傾向にある。
- 不快な症状に悩みながらも、実証の人より無理がきかないので、体を酷使せず、結果的に長生きする人が多い。



虚証の人が守るべき生活上の注意

- 他人に合わせず、マイペースで生活する。
- 寒冷ストレス、対人ストレス、感染に注意する。
- 過労もよくない。疲れたら休める労働環境を自分で探すか作る。
- 不摂生は時々にして、なるべく規則正しい生活にこころがける。

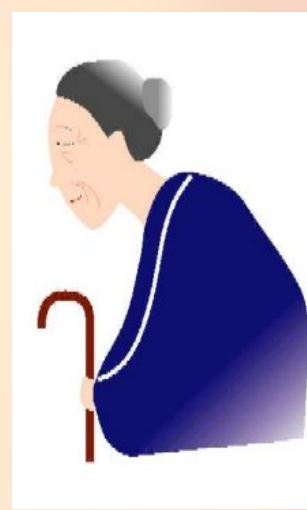


気血水理論

—治療方針を立てるための
病気の原因・症状をあらわす基本概念
日本では気血水と虚実で
方剤を選ぶことが多い—



気血水理論の気



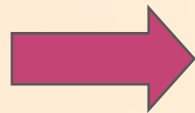
- 気とは、無形で目にみえないものだが、その働きだけがある。
- 気は生命活動の根源的エネルギー源で、生体の機能の維持を行う。
- 気虚とは、“元気がない”ことである。
- 気が留滞すると血・気の運行も滞って、“瘀血”（血のめぐりがわるい）と“水毒”（水がたまっている。免疫力が低下している。）などの病的現象が起こされる。

現代医学的にみた“気”

- 現代医学的にみると、“気”は、精神神経作用である。つまり大脳の働きや、間脳の神経中枢を含む神経系全体の働きを大まかに総合したものである。(細野史郎)
- “気虚”には、現代的な“プチうつ”な状態と考えられる。

気虚の代表的処方： 補中益気湯投与の口訣

- 手足がだるい
- 話をしたくない
- 目に力がない
- 口の中に生ツバが多い。
- 食物の味がわからない。
- 熱い食べものを好む。
- 臍のあたりに動悸が触れる。
- 脈が散大で、力がない。



これってプチうつ？

悪性腫瘍と感染症を除く 下部尿路症状(LUTS)の原因

尿トラブル
の原因
BEST 3

1

骨髄癌の筋肉(骨髄筋)や嚢帯の稠まり



性器脱、尿失禁

2

脳や脊髄などへの血のめぐりの悪さ



脳血管障害に伴う神経因性膀胱

3

膀胱の粘膜の異常

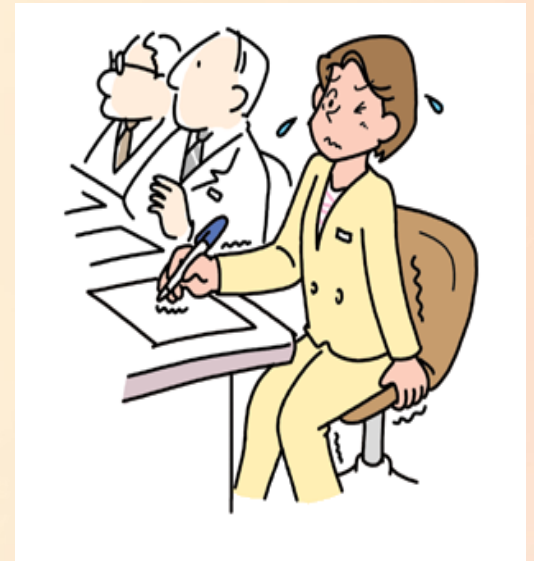


膀胱痛症候群/間質性膀胱炎

病状が進行すると
典型的な病態となる。

尿もれとは

尿を出そうとしていない時に、尿がもれるという訴えである。



尿失禁に悩む女性が、 とても多い



健康成人女性の4人に1人*

30才以上の女性の3人に1人*

出産経験者の4割‡

40~59才の女性では、ほぼ半数‡

*梅原次男 『女子腹圧性尿失禁の疫学と治療方針』 Current Therapy, Vol.8, No.10, 1990

‡福井準之助 「女性尿失禁の疫学的調査」 日泌尿会誌, Vol. 77, No 5, 1986

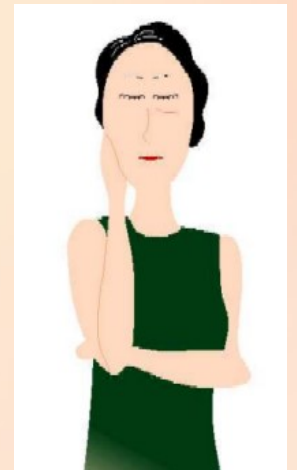
40歳以上の女性は、
だれでも尿もれの経験がある。

年に1～2回の尿漏れは、
普通です

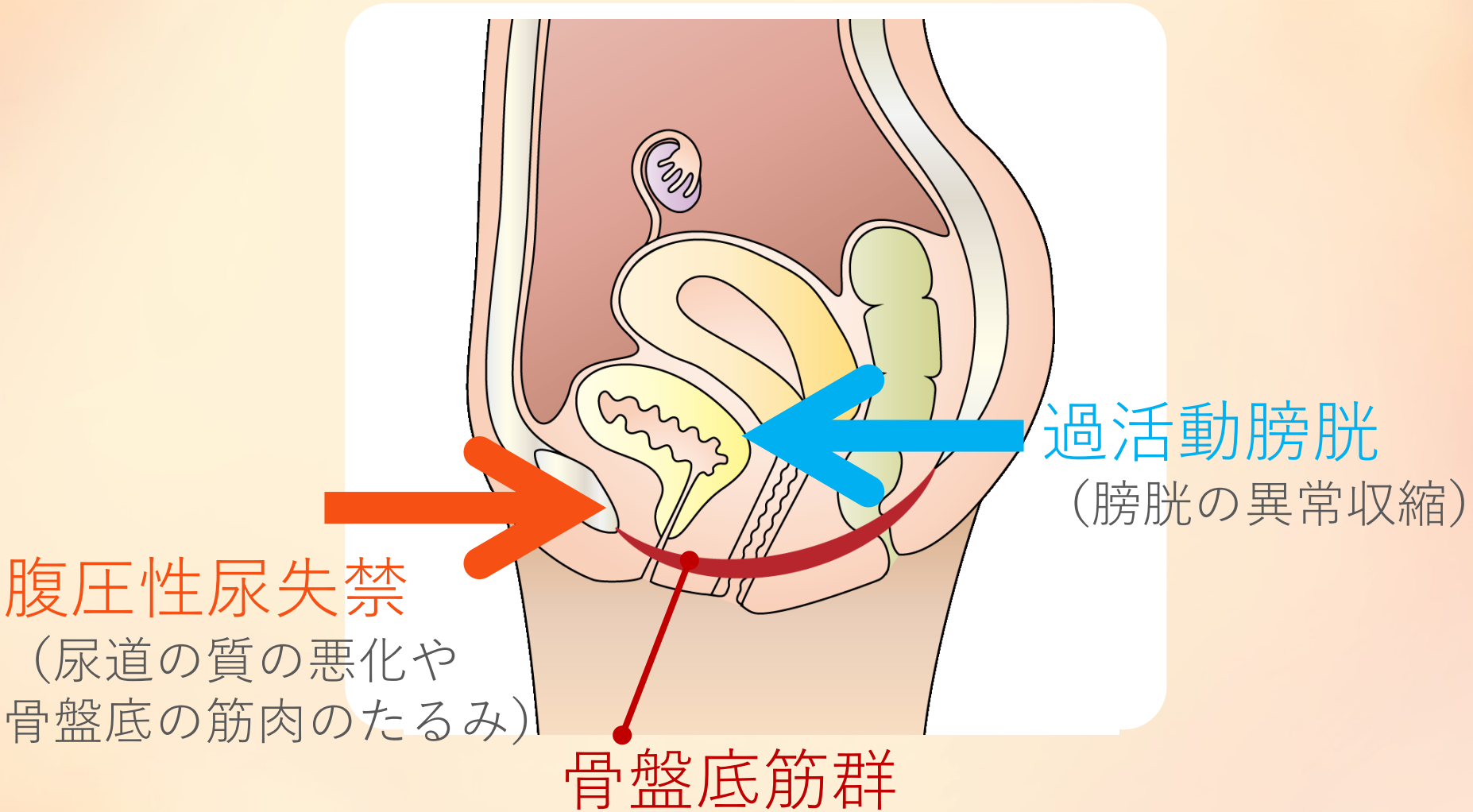


改善したほうがいい尿もれ

- 尿もれのために、
外出する気がしなくなり、
家に閉じこもってしまう。
- 尿もれのために、
楽しみにしていることを
やめてしまう。

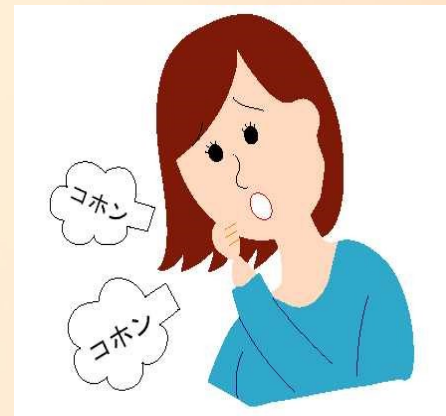


尿もれは、2つある



こんなときにもれたら 腹圧性尿失禁

- くしゃみ
- 咳
- 大笑い
- たちあがった拍子
- 重いものを持ち上げたとき
- 小走り



過活動膀胱はどんな症状？

- 水道で手を洗ったり、外出から帰ってきた時などに突然急にオシッコがしたくなる。
- トイレまで間にあわないこともある。
- その結果頻尿となっている。



過活動膀胱と腹圧性尿失禁が合併した
混合性尿失禁も多い。
これらの病気は、
放置していても死ぬことはないが、
生活の質をいちじるしく低下させる。



腹圧性尿失禁



“どのくらいの頻度で尿がもれますか？”

“1日に1回以下です。”

“どのくらいの量の尿漏れがありますか？”

“少しです。”

“尿漏れでどのくらい生活が損なわれていますか？”

“少し損なわれています。”

⇒骨盤底筋体操を3ヶ月がんばってみる。

腹圧性尿失禁や混合性尿失禁の 治療薬

β 刺激剤・抗うつ剤



従来の抗コリン薬
(抗ムスカリン薬)



陽証

(新陳代謝がよい患者・脈が比較的すぐに触知できる)

補中益気湯 (+ 葛根湯) 4 1 (+ 1)

補中益気湯単独より葛根湯を合方した方が効果的である。しかし、葛根湯を長期連用する場合は、60歳以下とし、量も2/3程度に減量した方がよい。

* 前立腺摘除後の尿失禁にもこの処方パターンが有効である。

陰証

(新陳代謝のよくない患者・脈が比較的触知しにくい)

麻黄附子細辛湯 (1 2 7)

麻黄によるエフェドリン作用と、附子の κ オピオイド作動性神経系活性化により症状を改善する。
高齢者にも比較的長期に使用できる。

“どのくらいの頻度で尿がもれますか？”

“1日に1回以上です。”

“どのくらいの量の尿漏れがありますか？”

“少なくともありません。”

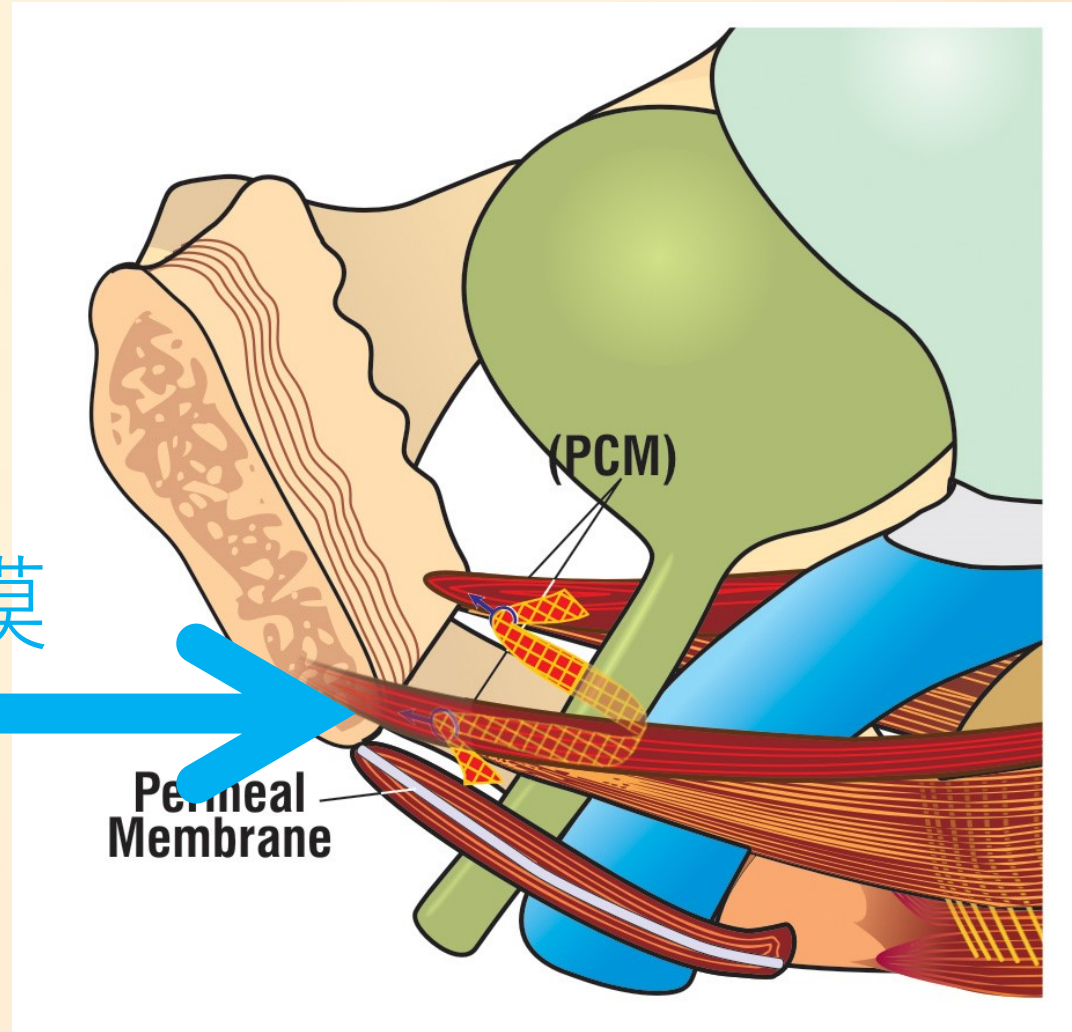
“尿漏れでどのくらい生活が損なわれていますか？”

“かなり損なわれています。”

⇒尿失禁手術を考えた方がいいでしょう。

中部尿道 T F S の模式図

尿生殖隔膜

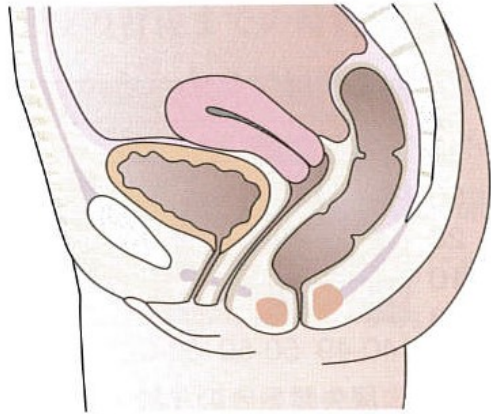




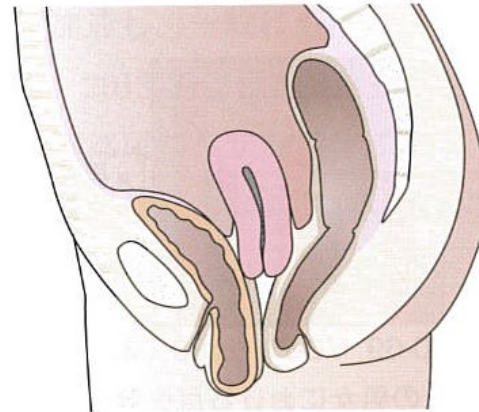
骨盤臓器脱

骨盤臟器脫

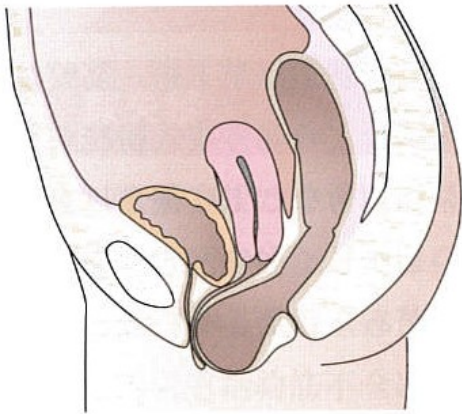
(Pelvic organ prolapse ; POP)



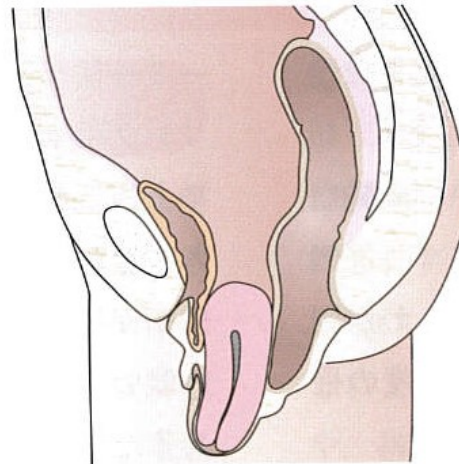
正常



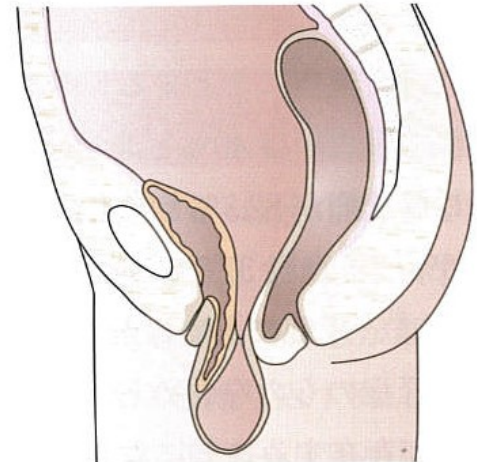
膀胱瘤



直腸瘤



子宮脫



膾斷端脫

骨盤臓器脱の管理

骨盤底トレーニング
脱の自己還納
便秘の管理
補気剤 + 駆お血剤

リングの自己着脱管理

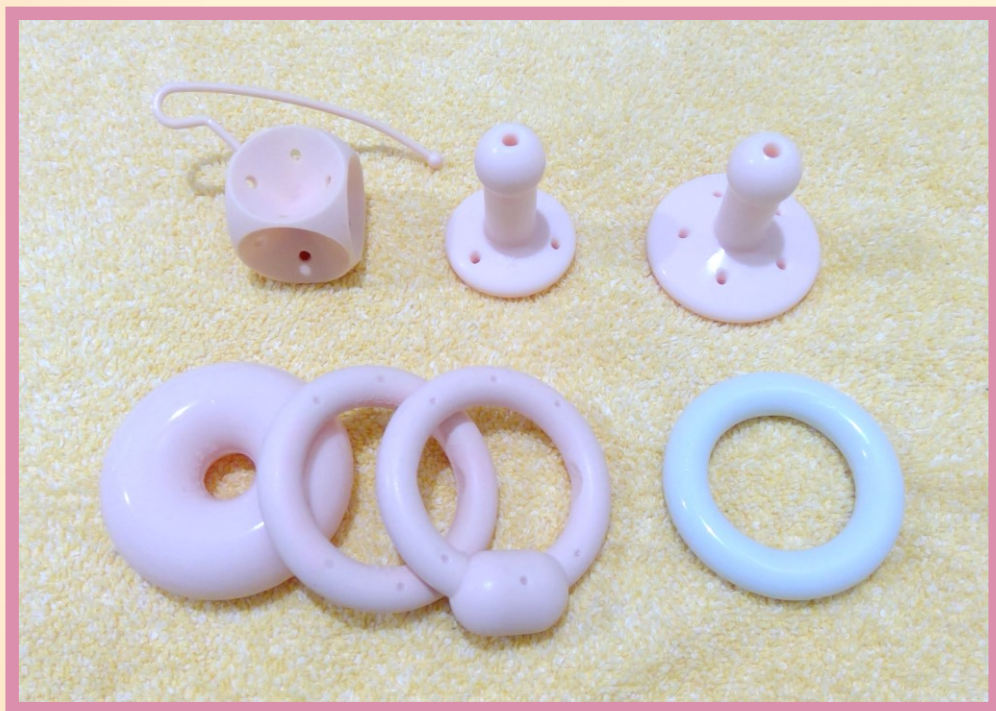
リングの留置

手術療法



骨盤臓器脱に対する ペッサリー自己着脱治療

欧米では、自分で着脱して管理するのが標準。



☆ 患者メリット

感染やびらんが少ないので、
6ヶ月に1回の通院で
オーケー
セックスも可能

☆ 医師メリット

感染やびらんが少ないので
すぐ手術できる。

YouTubeで公開中

- 骨盤臓器脱 リング 自己着脱
- How To 自分で出来る！
リングペッサリー自己着脱法

<https://www.youtube.com/watch?v=Lo7RddtnREw&t=3s>

YouTube^{JP}

「How To 自分で出来る！リングペッサリー自己着脱法」



ログイン

≡ フィルタ



「How To 自分で出来る！リングペッサリー自己着脱法」

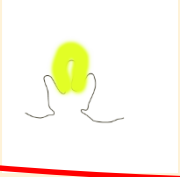
女性医療クリニックLUNAグループ・49万回視聴・2年前

How To 自分で出来る！リングペッサリー自己着脱法」 LUNA骨盤底トータルサポートクリニック 関口
由紀医師監修 骨盤臓器脱の治療法 ...

骨盤臓器脱の手術療法

- 腔閉鎖術
- 腔前壁縫縮術、腔後壁縫縮術
- マンチェスター手術
- 腔式子宮摘出術 + マッコール縫合
- 仙棘靱帯固定術・腸骨尾骨筋固定術
- TVM手術
- 腹腔鏡下腔断端仙骨固定術
- T F S 手術

骨盤底の筋肉や靭帯の弱まり
(性器脱、尿失禁)



気虚 + 瘀血

★元気がなく、血のめぐりが悪い

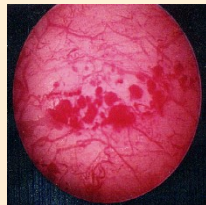
脳や脊髄の血のめぐりの悪さ
(脳血管障害に伴う神経因性膀胱)



腎 虚

男性は、前立腺肥大症のために、
女性より早期に、症状が出現する。

膀胱粘膜の異常
(間質性膀胱炎/慢性骨盤部痛症候群)



水滞 + 冷え

男性の場合は、慢性前立腺炎となる。

症例：60歳女性

主訴：全身倦怠感、胃部不快感、性器下垂感
現病歴

50歳頃から頻尿あり。半年前より切迫性尿失禁、下腹部痛出現。他院で軽い性器脱を指摘されたが手術適応はまだないと言われている。常に疲れやすく、やや肥満があるが、食べ過ぎると胃の調子が悪くなる。

現症

舌には、白苔が多い、臍上に動悸がある。
外陰部の診察ではステージIの膀胱瘤あり。
萎縮はないが発赤はあり。

(経過)

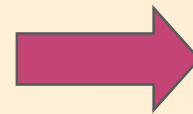


気虚と考え補中益気湯を投与した。
さらに下腹部痛は、仙骨子宮靭帯付近のお血と考え
桂枝茯苓丸を合方した。

8週で、全身倦怠感、胃の不快感、頻尿・尿失禁・下腹部
痛は9割以上改善した。

全身倦怠感
食欲不振

骨盤底の筋肉や靭帯の弱まり



気虚

→ 長引くお血を合併

★元気がなくて、血のめぐりが悪い

補気剤の使い分け

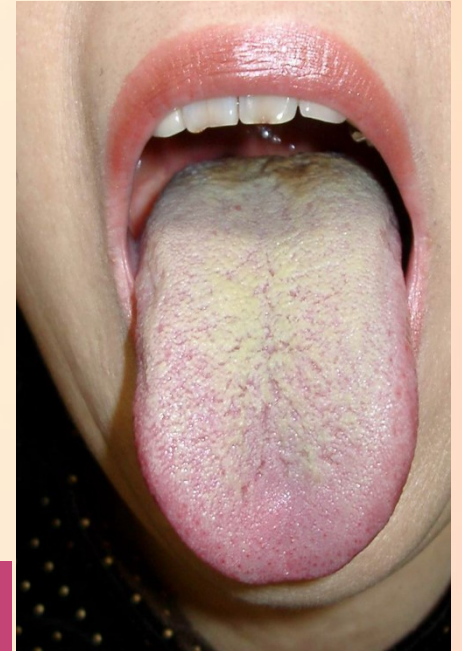
帰脾湯 (貧血・不眠あり)

啓脾湯 (腸の症状が強い)

四君子湯

(無気力、全身倦怠、胃腸虚弱)

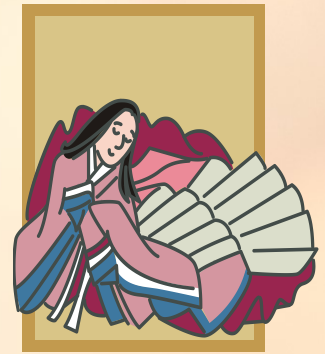
人参湯 ⇔ 六君子湯 ⇔ 補中益気湯
(少し冷えている) (胃腸症状強い) (少し熱っぽい)





気虚の舌：湿っていて、舌苔が厚い

気血水理論の血



- 血は、生体の構造を維持する赤色の液体で、全身を循環して臓腑・皮膚・毛髪・筋肉・骨などに栄養を与えて、これらの機能活動を盛んにする。
- 血虚は、貧血で栄養失調の状態である。妊娠・分娩の後に十分な休養を取らなかった時などには、重症の血虚となる。

瘀血（血のめぐりが悪い）

- 瘀血とは、血が滞り、微小循環不全となった状態である。女性ホルモンのバランスが悪い更年期などに起こる。
- 骨盤内の内分泌系の臓器の変化により、間脳・大脳にも影響がおよび、その結果感情や自律神経失調症状が現れる。
- 瘀血の治療には、“肝”に対する考慮が必要である。

補血剤・駆瘀血剤の使い分け

体カ	冷えの症状が強い場合	自律神経失調症状が強い場合
あり	当帰四逆加呉茱萸生姜湯 四肢の冷え・腰部の冷え	桃核承気湯 便秘
		桂枝茯苓丸 足の冷え(冷えのぼせ)、肩こり
		加味逍遙散 冷え症、精神不安などの精神神経症状、虚弱体質
なし		当帰芍薬散 冷え症(足腰の冷え)、貧血、めまい、肩こり、むくみ

- ❧ 瘀血を治す薬方の虚と実の代表は、当帰芍薬散と桂枝茯苓丸。
- ❧ よく使うのは、加味逍遙散と桃核承気湯である。

悪性腫瘍と感染症を除く 女性の 下部尿路症状(LUTS)の原因

尿トラブル
の原因
BEST 3

1

骨盤底の筋肉(骨盤底筋)や韧带の弱まり

性器脱、尿失禁

2

脳や脊髄などへの血のめぐりの悪さ

脳血管障害に伴う神経因性膀胱

3

膀胱の粘膜の異常

膀胱痛症候群/間質性膀胱炎

病状が進行すると
典型的な病態となる。

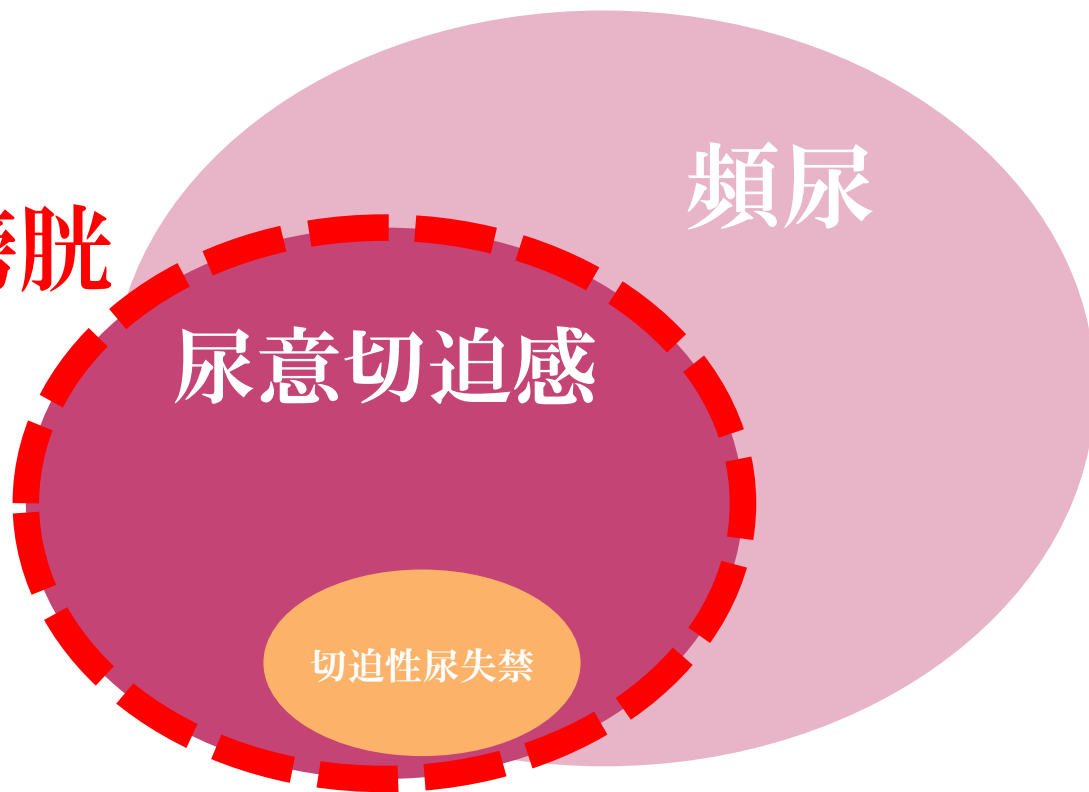
過活動膀胱と頻尿、 切迫性尿失禁との関係

過活動膀胱

頻尿

尿意切迫感

切迫性尿失禁



尿意切迫感

- 始まる前にしっかりトイレに行っておいたのにもかかわらず・・・
- あと数分で映画やテレビ番組が終わるとわかっているのに！！
- 尿をどうしてもかまんできない感じです。



水分摂取の注意点

- カフェインを避ける
(コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶、コーラ)
- 炭酸飲料を避ける
(特にコーラとシトラス系)
- 通常量の水分摂取量を維持する
(2リットル以上は飲みすぎ)

膀胱訓練とは？

特徴

- 頻尿・尿意切迫感のある人が排尿をがまんする。
- 骨盤底筋体操を行いながらがまんすると効果が高まる。



具体的には…

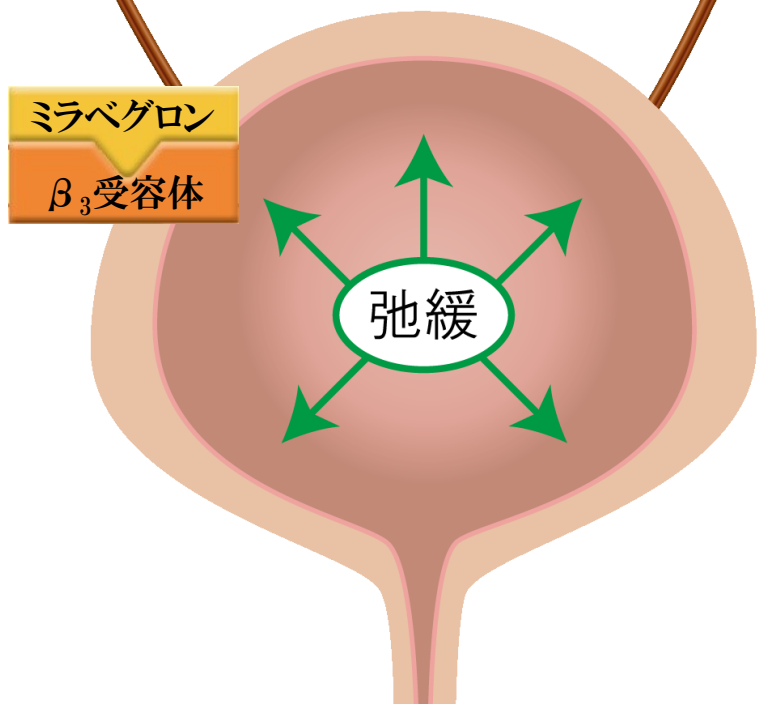
少しずつ15～60分単位で
がまんする間隔を延ばしていく。
目標は2～3時間がまんできる
状態。

β_3 受容体作動薬と抗コリン薬の作用機序

β_3 作動薬
『膀胱容量の増大』

ミラベグロン

β_3 受容体

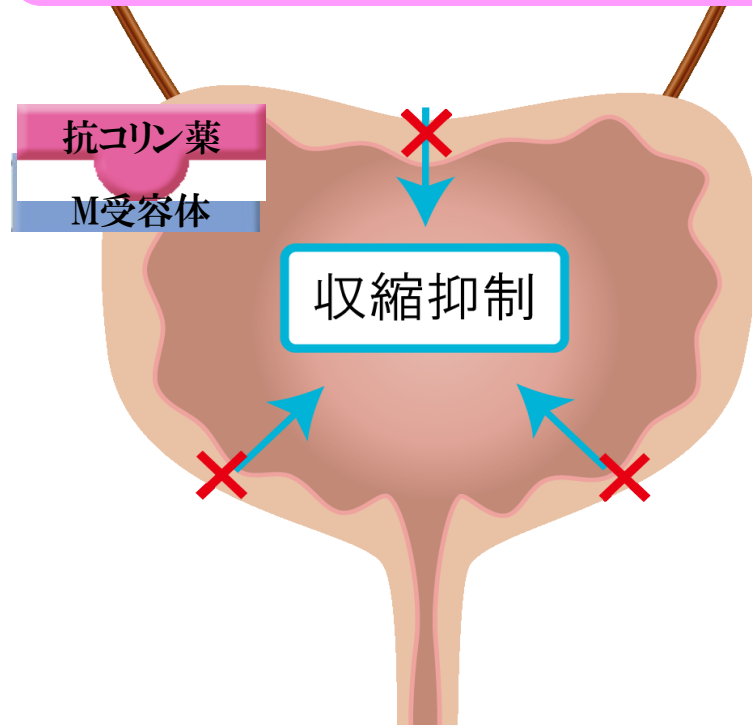


膀胱の β_3 受容体に作用し、蓄尿期のノルアドレナリンによる膀胱弛緩作用を増強することで膀胱容量を増大させる

抗コリン薬
『異常な膀胱収縮の抑制』

抗コリン薬

M受容体



膀胱のムスカリン (M) 受容体へのアセチルコリンの結合を阻害し、膀胱の異常な収縮を抑制する



女性の男性ホルモン欠乏

女性の男性ホルモン欠乏症候群

-Princeton Conference Consensus-

診断基準

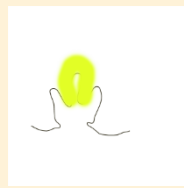
- Diminished sense of well-being
(生きる意欲の減退)
- persistent fatigue
(持続する全身倦怠感)
- sexual function changes
(性機能の変化)
- 女性ホルモン補充後
- フリーテストステロンが
生殖年齢の女性の4分の1程度まで減少している。

テストステロン療法の適応 (2018 by LUNA)



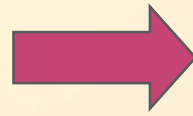
- ★ 更年期以降・手術や他の疾患による
早発閉経・副腎疾患で以下の症状がある患者
 - ①性的意欲が低くて、そのためQOLが落ちている患者
 - ②抑うつ的になっていて、
抗うつ剤で症状が改善しない患者
→エナルモンデポ® 62.5mg 筋注/月
- ★ 閉経関連泌尿生殖器症候群（G S M）のうち、
尿道周囲・腔前庭部の痛みを訴える患者
→グローミン® 1 c mを1日おきに塗布

骨盤底の筋肉や靭帯の弱まり
(性器脱、尿失禁)



気虚 + 瘀血

脳や脊髄の血のめぐりの悪さ
(脳血管障害に伴う神経因性膀胱)



腎虚

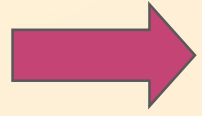
★実年齢より老けている



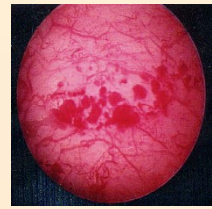
男性は、前立腺肥大症のために、
女性より早期に、症状が出現する。

膀胱粘膜の異常

(間質性膀胱炎/慢性骨盤部痛症候群)



水滞 + 冷え



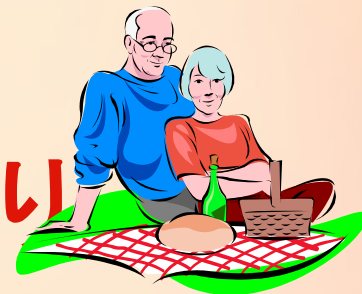
男性の場合は、慢性前立腺炎となる。

老化するとはどういうことか？

- 老化とは、先天的な生命エネルギーの異常な減少である。これを漢方では腎虚という。

腎虚の時人は、腰が痛くなり、目がかすみ、耳が遠くなり、ガンバリがきかなくなり、寒さに弱くなる。

セックスする気がしなくなり
尿が近くなる。



- このような状態を東洋医学的には“腎虚”（実年齢より老けている）という。

症例 72歳：女性

主訴：頻尿、腰痛、冷え、うつ病、便秘

既往歴：10年前より唇や口腔内がひりひりする。
5年前に腰椎の圧迫骨折。その後腰痛あり。
うつ病で他院で投薬中。

現病歴：3年前より頻尿あり。尿道のあたりが嫌な感じがする。
夜間頻尿1時間ごと、便秘ぎみ。足先の冷えあり。

現症：血液検査、尿検査正常

脈：沈、舌：萎縮あり。舌苔はうすい。

腹：下腹部の力はない、会陰部萎縮あり。



経過: 高齢者の頻尿に効果のある、女性ホルモンの経膣投与を1日おきに開始、腰痛・頻尿・冷え・便秘等の腎虚の症状に対して**八味地黄丸投与**を開始した。

1ヶ月後尿道のあたりのいやな感じと便秘が改善

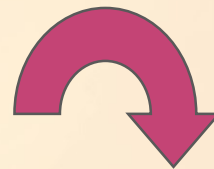
3ヶ月後冷えと、気分の落ち込みが改善してきた。

女性ホルモンの経膣投与は中止。

6ヶ月後夜間頻尿、腰痛が以前よりずっとよくなったとの発言あり。

八味地黄丸のみとする。

高齢者の老化による症状



腎虚

★実年齢より老けている

補腎剤の使用法

八味地黄丸

腰痛、足弱、耳鳴りなど老化症状を伴う排尿困難を伴う頻尿

六味丸
(ほてる)

牛車腎気丸
(冷える)

下肢のしびれ
浮腫
視力の低下

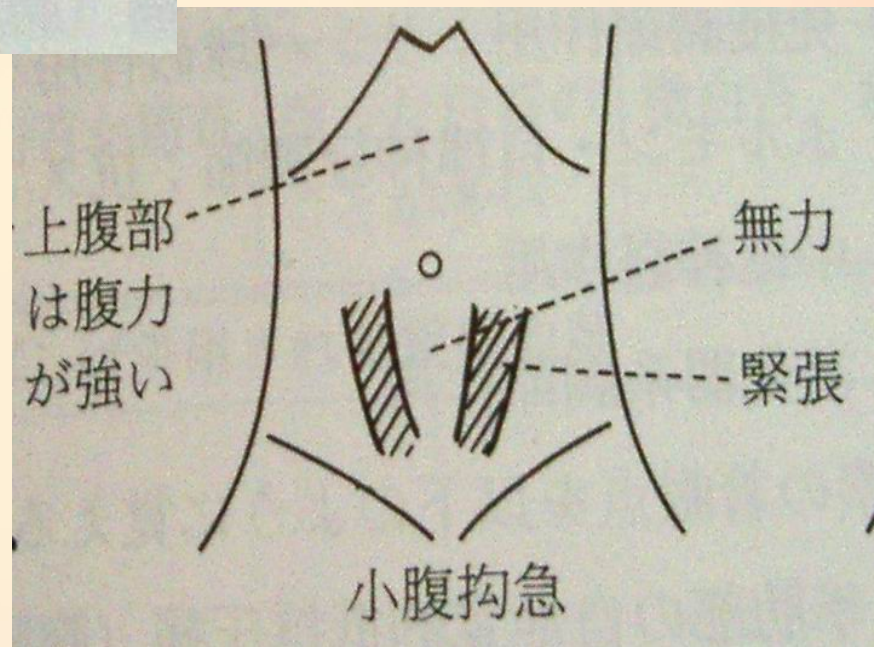
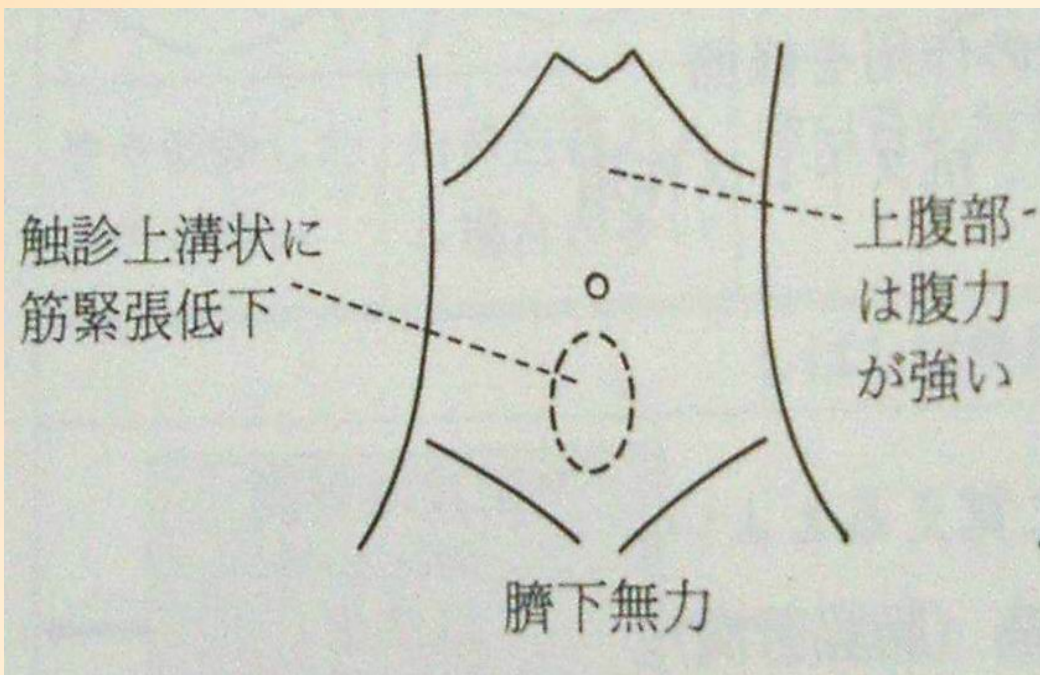
清心蓮子飲

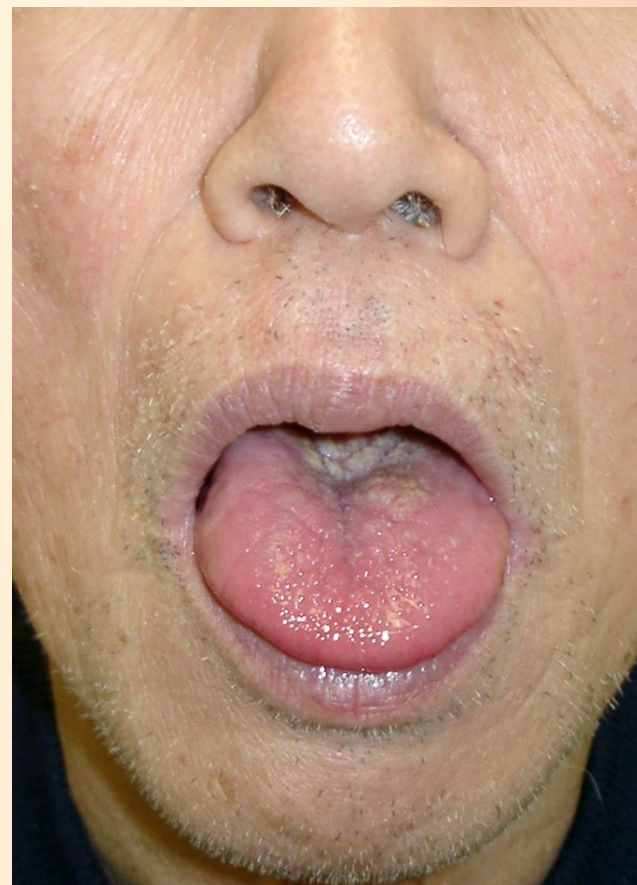
疲れ易い
口が乾く

猪苓湯合四物湯

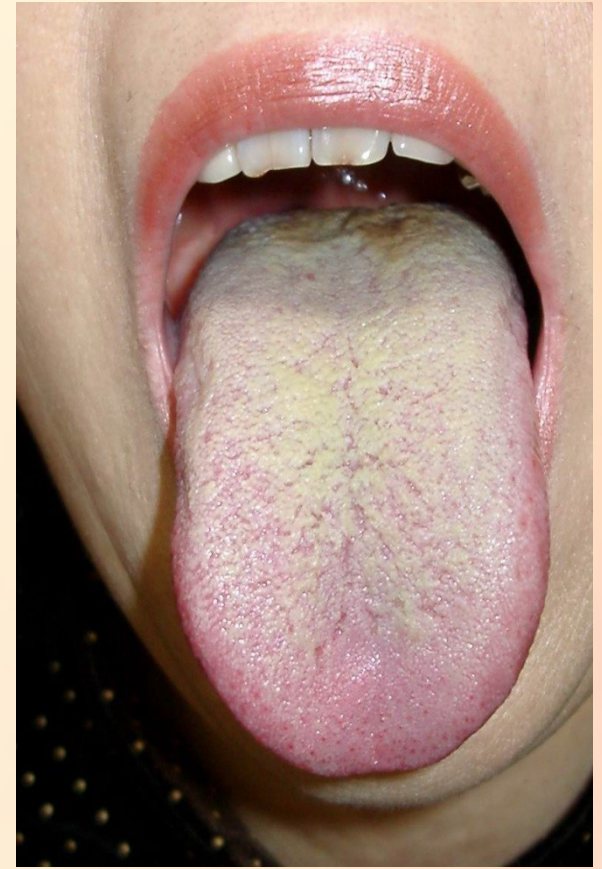
膿尿がとれない
下腹部に抵抗感のある







八味地黄丸が良く効く舌
(赤みが強く、乾いていて、舌苔が薄い)



八味地黄丸を飲めない舌（湿っていて、舌苔が厚い）

悪性腫瘍と感染症を除く 女性の 下部尿路症状(LUTS)の原因

尿トラブル
の原因
BEST 3

1

骨盤底の筋肉(骨盤底筋)や韧带の弱まり

性器脱、尿失禁

2

脳や脊髄などへの血のめぐりの悪さ

脳血管障害に伴う神経因性膀胱

3

膀胱の粘膜の異常

膀胱痛症候群/間質性膀胱炎

病状が進行すると
典型的な病態となる。

膀胱痛症候群/間質性膀胱炎

- ・ ・ ・ 頻尿と下腹部痛や下腹部違和感が合併する。
尿を膀胱に貯めると痛みや違和感があるため、
頻尿となっている。

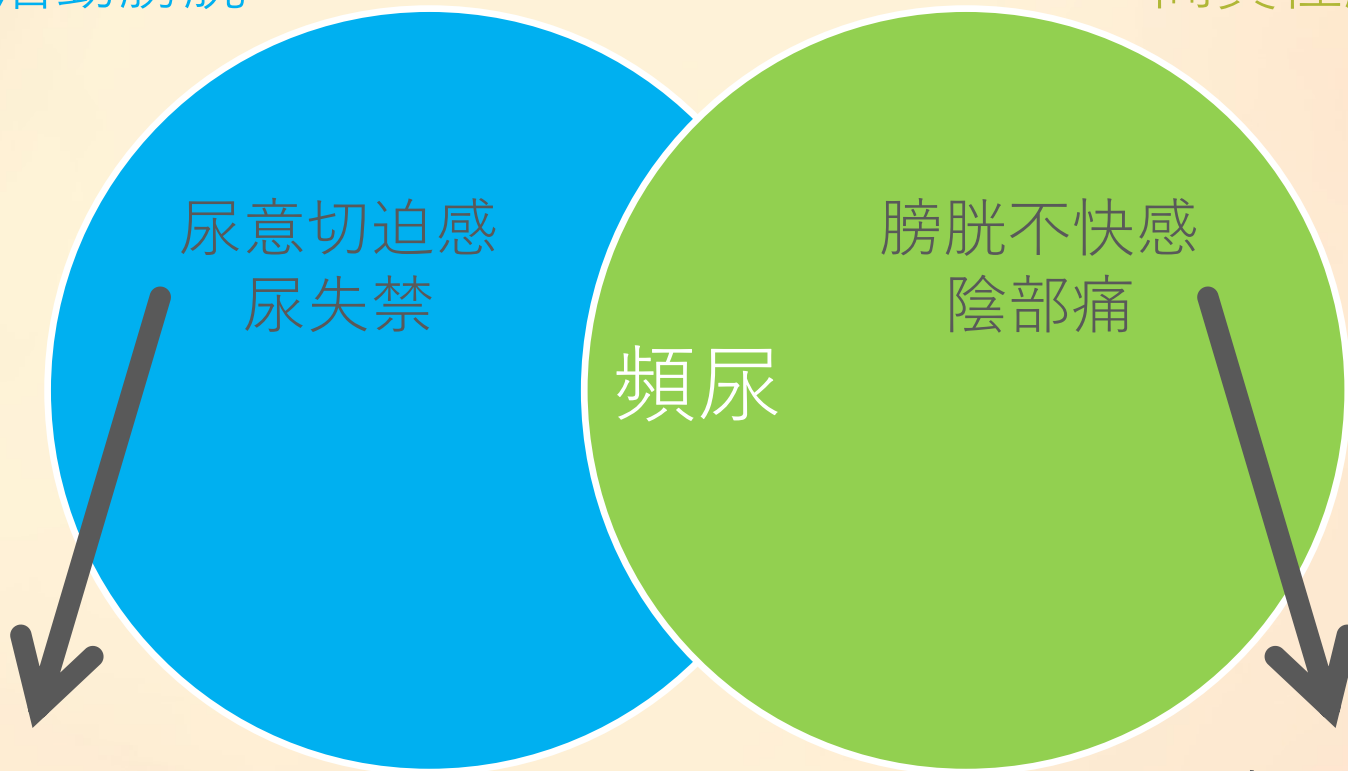
癌ではなく、抗性物質や過活動膀胱の治療薬が効かないため、神経症と診断されていることが多い。
適切な治療で、症状はかなり軽快する。



過活動膀胱と間質性膀胱炎の鑑別

過活動膀胱

間質性膀胱炎



尿意切迫感
尿失禁

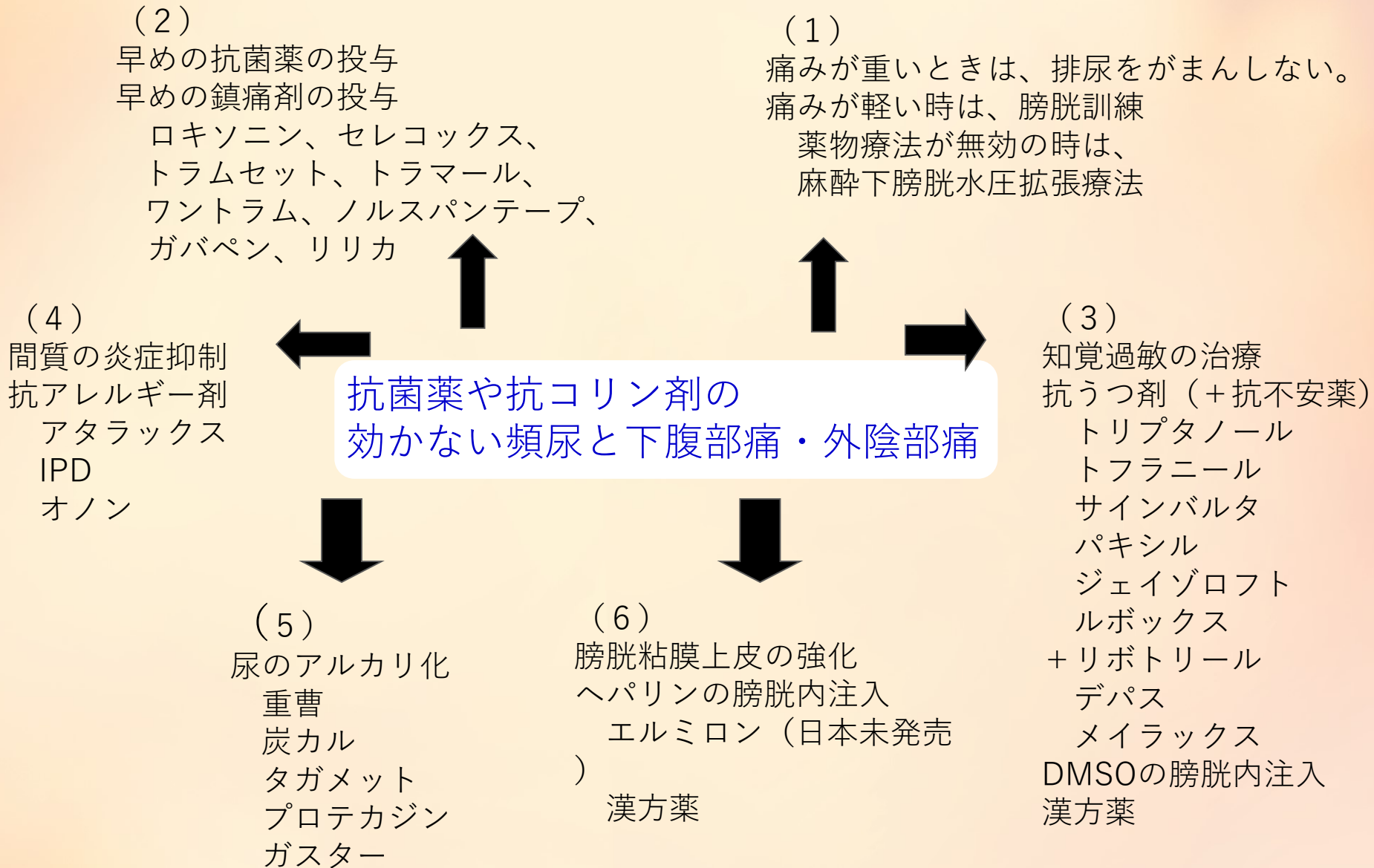
膀胱不快感
陰部痛

頻尿

尿が漏れそうで
我慢できない。

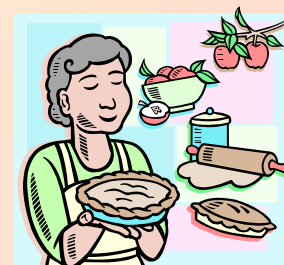
尿を貯めると不快
で早く出したい。

膀胱痛症候群/間質性膀胱炎の治療方針



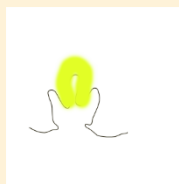
排尿の調子が悪い時の食事の注意

- コーヒー、緑茶、ウーロン茶、紅茶、コーラなどのカフェイン含有飲料は控える
- アルコールも控える
- ミカン、オレンジ、グレープフルーツ、トマト、酢の物などのすっぱいものを少なくする。
- チョコレート、ナッツ、豆乳など豆加工品を控える。
- 唐辛子等の辛いものもさける。
- なるべく加工品は避けて、新鮮なものを食べる。
- 飲水量は1リットルから1.5リットルは摂る。



LUTSの原因を東洋医学的に考えると

骨盤底の筋肉や靭帯の老化
(性器脱、尿失禁)



気虚 + 瘀血

脳と膀胱の老化
(脳血管障害に伴う神経因性膀胱)

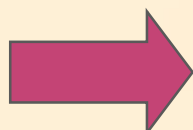
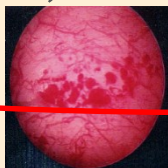


腎虚



男性は、前立腺肥大症のために、
女性より早期に、症状が出現する。

膀胱膜の生まれつきの弱さ
(膀胱痛粘症候群/間質性膀胱炎)



水滞 + 冷え

★免疫力が低く、冷えている。

男性の場合は、慢性前立腺炎となる。

粘膜の弱い人(虚証の人)は、
冷えて症状が悪化する。



決定版：冷えの分類 (Ver.2.0)

全身的な冷え

八味地黄丸、牛車腎気丸、大建中湯、真武湯、
十全大補湯、人参養栄湯、六君子湯、補中益気湯

(全身の新陳代謝の低下によるもの。)

水毒による冷え

桂枝加朮附湯、防己黄耆湯、苓姜朮甘湯、胃苓湯

(胃腸機能の低下に伴うもので、腹部のポチャポチャ音などがある。)

お血による冷え

当帰芍薬散、加味逍遥散、桂枝茯苓丸、
桃核承気湯、四物湯

(血の停滞によるもので、下腹部に抵抗感と圧痛があり、のぼせや動悸を伴うことが多い)

気逆による冷え

桂枝人参湯、当帰四逆加呉茱萸生姜湯、
温経湯、五積散、半夏白朮天麻湯

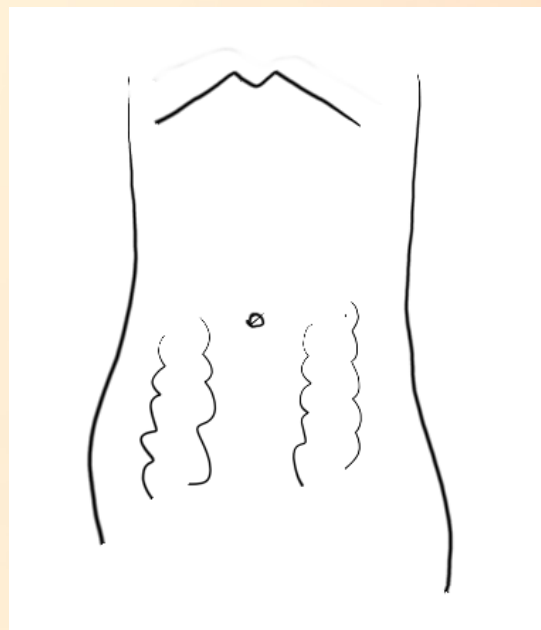
(気が逆流して上昇する気逆によるもので、冷えとのぼせが混在する。)

全身的な冷え

(全身の新陳代謝の低下によるもの。)

例) 大建中湯...

腹部が軟弱無力で、腸の蠕動不安が外部から望見できる場合は、嘔吐でも、腹痛でも、便秘でも下痢でも用いてよい。自覚的には腹部膨満感を訴えることが多い。



(便秘がひどい場合は、大黃甘草湯を加える)

全身的な冷え

(全身の新陳代謝の低下によるもの。)

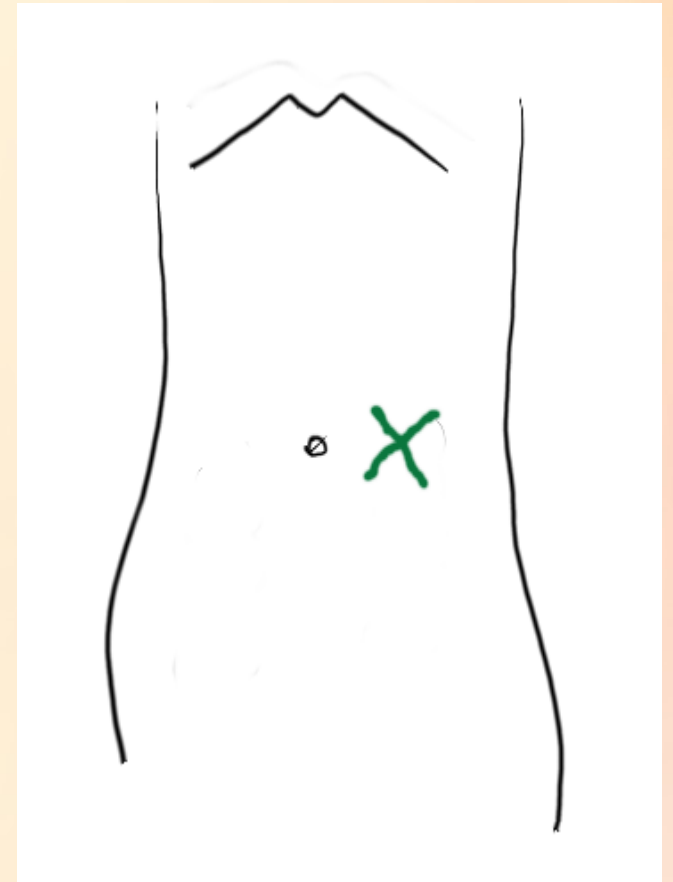
例)牛車腎気丸・・・疲れやすくて、
四肢が冷えやすく尿量減少または
多尿で時に口渇がある次の諸症：
下肢痛、腰痛、しびれ、
老人のかすみ目、かゆみ、
排尿困難、頻尿、むくみ



全身的な冷え

- 真武湯…

全身的な代謝低下に用いる
動悸・めまい
胃腸疾患がある



水毒による冷え

苓姜朮甘湯・・・腰から下が冷えて重く
かつ痛む者に用いる。足腰の冷痛の他、
全身倦怠感や、軽度の浮腫などを伴う。
頻尿にも効果がある。

臍の上に動悸を触れることが多い。

(腰が冷水につかったように
冷える人)



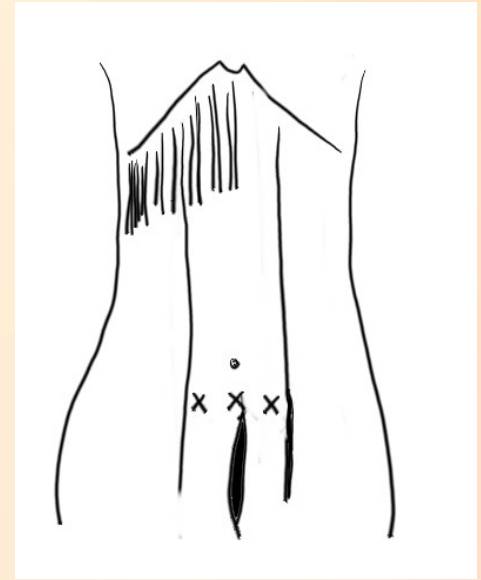
瘀血による冷え

● 加味逍遙散

・・・虚弱者の不定愁訴に用いる。
症状は、あちこち移動する。

月経異常や更年期と関連して自律神経失調症状（めまい・頭痛・不安・不眠・のぼせ・肩こり・便秘など）が現れる患者によく用いられる。

腹証が参考になる。



（補中益気湯とよく似ているが、臍下の緊張低下はそれほどではなく、臍直下に並んで圧痛がある。）

症例

- 42歳女性、下腹部に尿が常にたまっている感じが1ヶ月前からある。しかし排尿痛はない。外陰部や尿道口付近にも違和感がある。もともとやや頻尿ぎみ

2時間に1回の頻尿

- 検尿正常、エコー正常
- 1度の膀胱瘤あり。肛門収縮はやや弱い。
- 軽度の胸脇苦満あり
- 下腹部は於血点をはっきりしないが、全体に軽度の圧痛あり。

経過

- 竜胆寫肝湯と加味逍遙酸で治療開始。
- 2週間後 陰部の不快感は、改善傾向。しかし下腹部の奥のほうにときどき痛みを感じる。
- 6週後 かなり不快感は消えてきた。1ヶ月で2, 3回くらい。痛む時は、カイロであっためる。痛む前日の食事をチェックしてもらおうことにする。
- 10週後 月経前のみ不快。食事は、トマト、チーズ、インスタントスープ、マヨネーズが悪いかも。

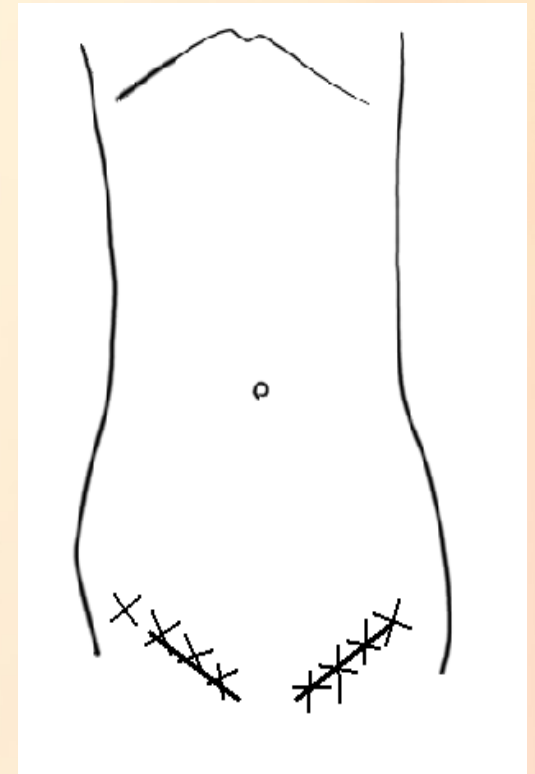
上記の食品は、痛む時はさげ、痛むときのみIPD 3cap 3
×で追加。

気逆による冷え—当帰四逆加呉茱萸生姜湯

(疝気症候群)

- 1) 手足の寒冷
- 2) 慢性の下腹部痛
- 3) 疾病の本態は現代医学的検索によっても不明。
- 4) 肝経の変動症状、ことに泌尿生殖器の障害、開腹手術、ことに婦人科手術、妊娠中絶、帝王切開の既往が多い。
- 5) 当帰四逆加呉茱萸生姜湯が有効。

(大塚による)



★しもやけができて、
下腹部痛をうったえるが、
胃腸は丈夫

当帰四逆加呉茱萸生姜湯の腹証
(ソケイ部に圧痛を認める。)

症例

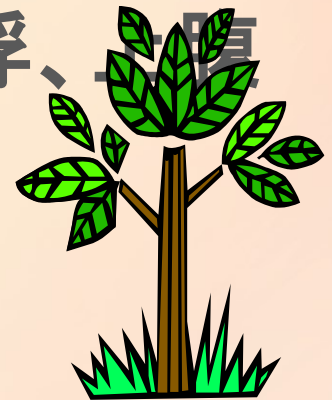
- 58歳女性 2年前から下腹部痛、頻尿あり。
- 膀胱痛症候群／間質性膀胱炎考えて、
アイピーデー、アタラックスで治療開始
- 症状改善なし。トフラニール 50mg2×、
当帰四逆加呉茱萸生姜湯3×、
四君子湯3×に変方。
舌：白苔あり。鼠径部に圧痛あり。
- 4週後症状かなり軽快、トフラニール減量
- 4ヶ月後、トフラニール中止。

症例：24歳女性

主訴：頭痛・めまい・顔の浮腫・下腹部痛、既往歴：特になし

現病歴：以前より、季節の変わり目や、月経の前後に頭痛・めまい・顔の浮腫等を認めた。6ヶ月前より著しい頻尿出現。間質性膀胱炎の疑いと言われている。

検査と現症：舌裏の静脈怒張軽度、脈浮、心腹部振水音、ソケイ部の圧痛あり。



経過：

当帰四逆加呉茱萸生姜湯合猪苓湯加附子(1)を処方。これでかなり頻尿の症状改善。

6ヶ月後夜間頻尿1回となったが浮腫・めまい・頭痛がひどいとのこと。当帰芍薬散料合五苓散加附子(2)とした。その後

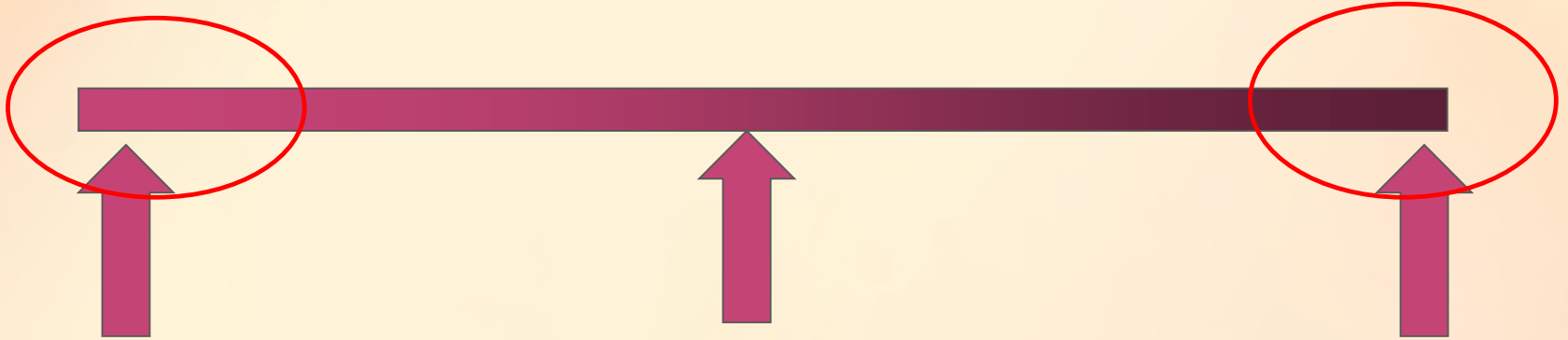
頻尿・下腹部痛が出現しはじめると(1)、浮腫が出現しはじめると(2)でコントロールすることになった。

頻尿、下腹部痛、
咽頭痛、頭痛
冷え性、浮腫

➡ 水滞＋“冷え”

★免疫力が低く、冷えている。

高齢患者の特徴



通常の治療は、
副作用が強く
継続できない
患者



漢方・鍼灸
アロマなどの代替治療
抗不安薬

通常の治療で
満足が得られる患者

通常の治療では
効果が少なく
十分な満足を得ら
れない患者



手術療法
知覚過敏を改善する
ための抗うつ剤

(まとめ)漢方の強み

- 患者の訴えにあわせて、きめ細かく薬の調整ができる。
- 抗不安薬などにくらべ依存性が少ない
- 鍼灸・アロマなどの施術にくらべて効果の持続が認められる。
- 養生を説きながら、患者の生活習慣を改善できる。

★まずは、気軽に漢方を処方してみよう！！