

## 帯下病の中医学的なケア

### 👉帯下病とは

「帯下」という言葉は、『素問』骨空論の「任脈為病、男子内結七疝、女子帯下痼聚」から始めてあらわれる。「帯下病」の広義の意味は諸々な婦人疾患（経・帯・胎・産）を指し、狭義の意味はおりものの異常を指す。

### 一. おりものについて

おりものは、女性の発育成長の期間において子宮や膣からの分泌液、剥がれた古い細胞などが集まった白っぽい粘性のあり、やや酸っぱい匂いがする体液である。おりものには①自浄作用→膣内の潤いを保ち粘膜を守り、汚れを排出して膣内を清浄に保ち、細菌の侵入を防ぐ。②受精の補助作用→排卵期に精子を受け入れやすくするという働きがある。

おりものの量と質は、女性ホルモンの影響を受けて変化している。中にはおりものの量が卵胞ホルモン（エストロゲン）の分泌にほぼ比例して月経前と排卵期間には多くなる。年齢層から言えば10代～30代前半の女性はやや多い、その後40代からは徐々に減り、更年期・閉経後は急激に少なくなる。

### おりものの観察

	正常	白帯（虚寒）	黄帯（湿熱）	赤帯（湿熱か陰虚血熱）
色	半透明～乳白色	白っぽい	濃黄、黄緑色	赤褐色、血が混じる
質・量	薄いか少し粘り気があり月経前と排卵前後に多く出る	水っぽい白いものが毎日のように多く出る	豆腐かすやカッテージチーズ、または膿のようなものが多く出る	湿熱→同左 陰虚血熱→量が少ない
匂い	やや酸っぱい匂い	生臭いか無臭	臭い匂いが強い	不定
随伴症状	あまり無い	冷え、倦怠、腹冷腹痛、腰痠、軟便、尿清、浮腫み、淡白舌、白（膩）苔など	陰部搔痒、灼熱感、下腹痛、腰痠腰痛、軟便か便乾、尿黄、紅舌、黄膩苔など	湿熱→同左 陰虚血熱→のぼせ、ほてり、苛立ち、少量不正出血、腰痠、便乾、紅舌、少苔など

\*おりものの異常は、子宮膣部びらん、膣炎、子宮頸管炎、クラミジア感染症、カンジダ症、膣トリコモナス症、子宮頸管ポリープ、子宮頸がん、子宮体がん、淋病などの病気と関係することが多いので、異常が見られたら、ぜひ一度、婦人科への受診をおすすめする。とくに血が混じるおりものに要注意。

\*おりものの異常には白帯・黄帯・赤帯・青帯・黒帯が五つある。

### 二. 病因病機

## 虚証

飲食不節  
勞倦・房勞  
先天不足・多産 } 脾腎虚寒・帶脈不固

## 実証

外邪感受  
飲食不節→脾失運化・湿熱内生 } 湿熱下注

### 三. 弁証論治及び中医学的なケア

#### 1. 脾腎虚寒・帶脈不固

症状：水っぽい白いおりものが毎日のように多く出る、生臭い匂いかあまり匂いがしない。顔白か萎黄、倦怠無力、冷え症、お腹が冷え、食欲が細い、軟便下痢、腰膝痠軟、頻尿、夜間頻尿、淡白舌、齒痕舌、白苔か白膩苔、沈弱脈

治則：健脾昇陽・温腎固澁

処方：健脾昇陽→完帯湯・補中益気湯・参苓白朮散

温腎利湿→八味地黄丸・牛車腎気丸

固澁止帯 + 芡実・銀杏・蓮肉・杜仲・烏賊骨など

完帯湯：白朮・山薬・人参・蒼朮・白芍・車前子・甘草・陳皮・柴胡・荊芥。健脾益気・昇陽除湿。

補中益気湯：黄耆・人参・白朮・当歸・陳皮・甘草・柴胡・升麻。補中益気・昇陽挙陷

参苓白朮散：人参・茯苓・白朮・山薬・蓮肉・白扁豆・薏苡仁・陳皮・縮砂・桔梗・甘草。

健脾益気・化湿止瀉

八味地黄丸：地黄・山茱萸・山薬・澤瀉・牡丹皮・茯苓・附子・肉桂。温補腎陽

牛車腎気丸：八味地黄丸+牛膝・車前子。温補腎陽・利水消腫

▶健脾・補腎の食材→長いも・大和芋・じゃがいも・かぼちゃ・にんじん・キャベツ・大豆・黒豆・そらまめ・しいたけ・舞茸・えのきたけ・エリンギ・鶏肉・豚肉・牛肉・うなぎ・くるみ・胡麻・栗・蓮肉・りんご・なつめ・杜仲など。

▶温陽散寒の食材→+シナモン・生姜・葱・玉ねぎ・にんにく・らっきょう・よもぎ・山椒・茴香など

\*おすすめメニュー

#### 2. 湿熱下注

症状：濃黄・黄緑色、または白濁、豆腐かす、ひどくなると膿のようなおりものがでて匂いが強い。ときに血が混じる。陰部搔痒、灼熱感、下腹部痛、腰痠腰痛、軟便か便乾、尿黄、口苦咽乾、紅舌、黄膩苔、滑数脈

治則：清熱解毒・除湿止帯

処方：止帯湯・茵陳五苓散・竜胆瀉肝湯+苦参・薏苡仁・車前子・山梔子・魚腥草など

止帯湯：猪苓・茯苓・沢瀉・車前子・赤芍・牡丹皮・茵陳蒿・黄柏・山梔子・牛膝。清熱解毒・除湿止帯

茵陳五苓散：茵陳蒿・猪苓・茯苓・澤瀉・桂枝・白朮。利湿清熱

竜胆瀉肝湯：竜胆草・黄芩・山梔子・澤瀉・車前子・木通・当帰・地黄・甘草・柴胡。清瀉肝胆・清利湿熱

▶清熱・利湿の食材→ソバ・ハトムギ・大根・ごぼう・きゅうり・青梗菜・冬瓜・昆布・わかめ・くらげ・たけのこ・白扁豆・緑豆・緑豆春雨・もやし・バナナ・オオバコ茶・どくだみ茶など。

\*おすすめメニュー

### 3. 肝腎陰虚・肝鬱血熱

症状：おりものが少ないが、血が混じることが多い、匂いがする、陰部搔痒、少量の不正出血、のぼせ、ほてり、めまい、苛立ち、怒りっぽい、生理前に胸やおなかが張って痛い、腰膝痠軟、耳鳴り、かすみ目、紅舌、少苔など

治則：滋陰清熱・理気涼血

処方：知柏地黄丸・二至丸・加味逍遙散+側柏葉・茅根・藕節・田七など

知柏地黄丸：地黄・山茱萸・山薬・澤瀉・牡丹皮・茯苓・黄柏・知母。滋陰降火

二至丸：女貞子・旱蓮草。滋補肝腎・涼血止血。

加味逍遙散：柴胡・薄荷・白芍・当帰・白朮・茯苓・甘草・生姜・牡丹皮・山梔子。疏肝理気・清熱涼血。

▶滋陰の食材→牛乳・豆乳・蓮根・とまと・はまぐり・かき・あさり・しじみ・なし・ゆり根・白きくらげなど

▶疏肝理気の食材→せり・セロリ・春菊・三つ葉・苦瓜・いか・タコ・オレンジ・みかん・グレープフルーツ・レモン・ミント・ラベンダー・カモミール・くちなし・ウコンなど。

▶止血の食材→なずな、藕節、なす、田七など

\*おすすめメニュー

### ▲ 普段の注意点

1. デリケートゾーンはいつも清潔を保つことを心がける
2. おりものシートを使って頻繁にチェックする
3. 飲み過ぎ食べ過ぎ、冷たい飲食、甘いものの摂りすぎを避ける
4. 栄養バランスの良い食事、規則正しい生活リズムを心がける
5. 適度な運動を行い、新陳代謝を促し、血液の流れをよくさせる。
6. ストレスを溜めないようにうまく発散する。

【症例検討】

患者：女性 46歳 主婦

主訴：薄い水のようなおりものが毎日出る。2ヵ月間続く

望診：顔色青白い、やや痩せ型

症状：2ヵ月前から毎日薄い水のようなおりものが出ているが、匂いもなく陰部搔痒もない。

婦人科検査を受けたが、異常はないと言われた。ここ数年、月経周期が長くなった（40～60日）、冷え症、むくみ、腰痛、慢性の肩凝りがひどい（板のように硬い）

舌診：淡青やや紫舌、少し裂紋と瘀点があり、薄白滑苔

弁証：

治則：

おすすめ処方：

おすすめメニュー：