

NPO法人健康医療開発機構 第7回シンポジウム  
未来志向の漢方 ポジティブな多世代共生社会を目指して

2014年3月2日 学士会館

# 漢方への期待 ～国民の目線から

NPO法人「みんなの漢方」理事長  
女性医療ジャーナリスト

増田美加



# 長年の取材を通して感じたこと

医療ジャーナリストとしての取材、NPO活動、患者会での相談活動、を通して**不調対策への漢方医療の役割の重要性**を感じる。

現在、女性に多い生理痛は現代女性の約80%も。\*1  
便秘、関節痛、頭痛、睡眠障害、うつ、ストレス、更年期障害などに悩む人の数も年々増加傾向に。\*2  
西洋医学では**病名のつかない不調を抱える人**が増えている。

**不調によるQOLの低下、治療における副作用**に悩む人への対策がおざなりになっている。

しかし、西洋医学は、検査結果や数値に表れない不調に対する治療が得意ではない。漢方医療は、患者の訴えを重視し、西洋医学では得意としない**体質に由来する症状や数値に表れない不調**が得意分野。

不調や病気への**予防対策**、がん治療の**副作用対策**、**QOLアップ**にもっと漢方が役立つはず。

# 私の漢方体験



30代

- ・ 不妊治療中、便秘、PMS、大人のニキビ、むくみなどの不調に悩み、「桂枝茯苓丸加薏苡仁」を服用。
- ・ 花粉症時に「小青竜湯」、胃痛時に「安中散」。

40代  
前半

- ・ 乳がん罹患。早期発見で治療による副作用はなかったものの、プレ更年期の不調対策（疲れ、むくみ、胃腸虚弱、気分の落ち込み）が必要に。
- ・ 乳がん既往でHRT（ホルモン補充療法）禁忌のため、「十全大補湯」+「半夏瀉心湯」or「半夏厚朴湯」と食事、運動で対処。

40代  
後半

- ・ 本格的な更年期に入り（気分の落ち込み、胃腸虚弱、むくみ、疲れ、下痢、関節痛ほか）「加味逍遙散」+「十全大補湯」+「五苓散」。
- ・ 風邪には「麻黄附子細辛湯」「桔梗湯」「柴胡桂枝湯」を症状によって使い分けて服用。不眠には「抑肝散加陳皮半夏」。

50代

- ・ 大腸ポリープで大腸がんハイリスクと判明。更年期対策とおなかの張り改善のために「加味逍遙散」+「大建中湯」を服用。
- ・ 下痢の副作用が出て「補中益気湯」+「茯苓飲合半夏厚朴湯」に変更。更年期のメンタルの不調、疲れ、おなかの張りが一気！に改善。

# がん患者が 必要としている漢方治療



西洋医学的  
標準治療が難しい  
進行がんの患者さん

- ・ 緩和ケア、補完代替医療としての漢方

初期治療、再発予防  
の治療中の患者さん

- ・ 抗がん剤、放射線、ホルモン療法の副作用対策としての漢方

がん告知後、  
治療開始前の  
患者さん

- ・ 心のケア、体力保持のための漢方

治療終了後の  
がんサバイバー

- ・ QOLアップ、病気予防、前向きに生きるための漢方

# がん治療の副作用対策としての漢方薬

## ●副作用対策によく用いられると言われている漢方薬

全身倦怠感には	「十全大補湯」
食欲不振には	「補中益気湯」
便秘には	「大建中湯」
吐き気には	「六君子湯」
下痢に	「半夏瀉心湯」
手足のしびれに	「牛車腎気丸」

しかしながら「副作用対策に困っている」

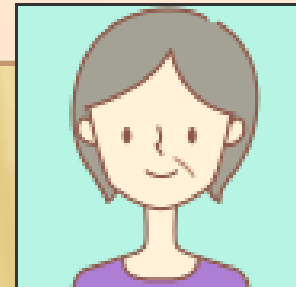
「漢方薬は使えないの？」

という相談が多いのはなぜ？

# 副作用対策や小さな不調に 医療者は無関心

「抗がん剤、ホルモン療法の治療後、以前の自分に戻れない。倦怠感、疲れ、記憶力の低下…いつまで続くの？ 医師は理解してくれない。治療が終われば、治療前の自分に戻れると思っていた。仕事も同様にできると思っていた。薬はよくなるうとして使うものなのに、失うものが大きい。いつになれば、今までの自分を取り戻せるの？」

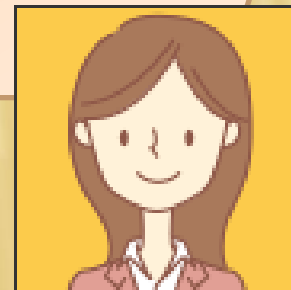
50代 Aさん



# 副作用対策や小さな不調に 医療者は無関心

「ホルモン療法の治療中。口の渇きと、ホットフラッシュが辛いので、これはホルモン治療のせいですか？  
と医師に聞いたら“そんな副作用は聞いたことがない。気のせいですよ”と。  
では、この症状は何なの？  
いつまで続くの？ 治せないの？  
と不安でいっぱいになりました」

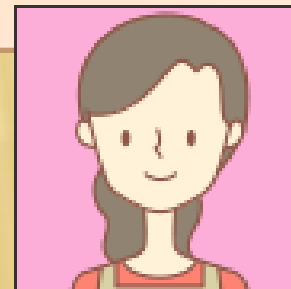
40代 Bさん



# 副作用対策や小さな不調に 医療者は無関心

「治療は終了、半年に1回経過観察の検査に。  
閉経し、更年期障害の症状（落ち込み、気力  
低下、疲れ）に困っている。  
乳がんなのでHRT（ホルモン補充療法）は  
禁忌で行えません。ほかに何かいい方法は？  
漢方薬は？ と医師やがん専門薬剤師に聞くと  
“ただの更年期でしょ” “漢方薬は気休め  
にしかならない” ととり合ってもらえません」

50代 Cさん





# 副作用対策や小さな不調

## 漢方薬は得意分野の**はず**

たとえば、

Aさんの抗がん剤治療後の記憶力の低下が  
「CHEMO-BRIN（ケモブレイン）」だとしたら  
「抑肝散」は？

Bさんの口の渇きには、「白虎加人参湯」は？

Cさんの気力低下には、「加味逍遥散」は？

- ・ 更年期障害の不調、不定愁訴と呼ばれる不調は漢方薬でかなり改善できるはず。
- ・ せめて不調に共感し漢方専門医を紹介してほしい。
- ・ 治せる可能性があるという希望を持たせてほしい。

# どこに行けば処方してもらえるの？

私たち患者は、  
どこで情報を得たらいいのか わからない…  
漢方薬の“ドラッグラグ”が起きている！

医師探しに

WEB「Qlife漢方」「漢方ビュー」  
「漢方のお医者さん探し」を紹介。



「たくさんあって、どの医師にかかればいいのか  
わからない」漢方で治療してくれる医師を患者視点  
で紹介することが急務。

NPO法人

みんなの漢方



# 2013年2月

# NPO法人「みんなの漢方」 を設立しました

NPO法人  
みんなの漢方

漢方に興味のある方

不調に悩んでいる方

もっと漢方について知りたい方

お気軽にサイトにお越しください!

漢方について **知る**・**話す** [www.mkampo.net](http://www.mkampo.net)

## 「みんなの漢方」とは？

NPO法人みんなの漢方は、漢方医療についての正しい知識を広めるとともに、関連する病気や症状についての啓発を目的に設立しました。WEBサイトは、「もっと漢方のことを知りたい! もっと漢方のことを話したい!」と思う人たちが集まれる場です。みんなで漢方について気軽に語り合ったり、漢方についての正しい情報をシェアしていくことで、漢方の普及・発展に役立てられればと思います。

NPO法人 みんなの漢方 理事長 増田 美加

## WEBサイトおすすめコンテンツ

- check! 1** 漢方についての声を投稿・閲覧
- check! 2** 漢方でケアする女性の不調ナビ
- check! 3** Doctor's 漢方エッセイ

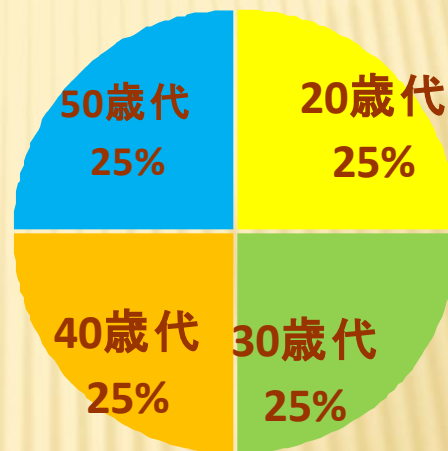


お問合せ：特定非営利活動（NPO）法人 みんなの漢方 事務局 e-mail [info@mkampo.net](mailto:info@mkampo.net)

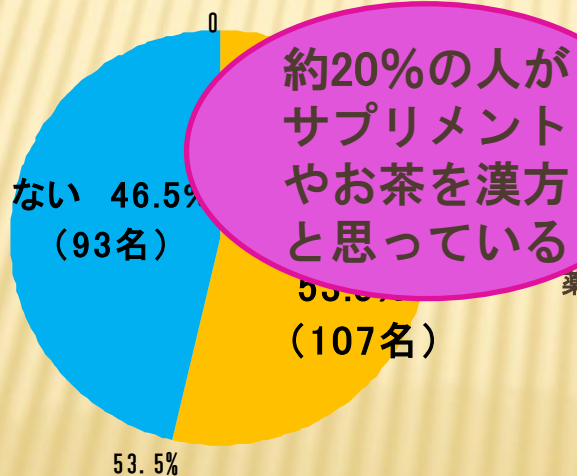


# 漢方についての「服用経験と印象」を聞くWEB調査 ①

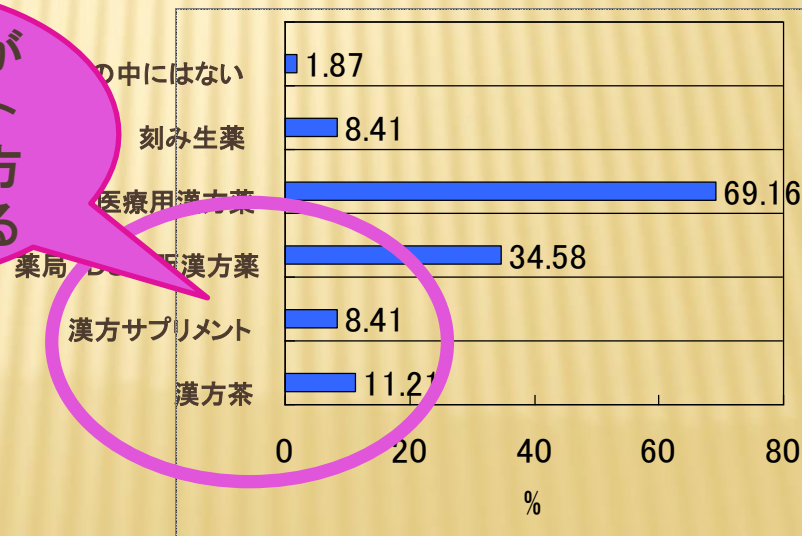
■ WEBアンケート調査実施 2013年12月  
200名年齢分布



■ 漢方薬の服用経験の有無と  
服用者の入手先（入手先は複数回答）



約20%の人が  
サプリメント  
やお茶を漢方  
と思っている



# 漢方についての「服用経験と印象」を聞く アンケート調査 ②

2013年3月、5月、20代～50代男女65名へのアンケート調査。服用経験者49名の回答。複数回答

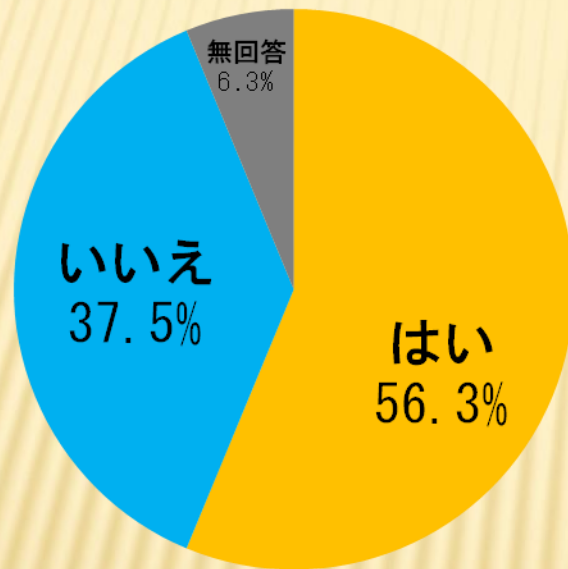
Q どのような不調や病気の治療で服用していたのですか？

風邪	7名	花粉症、アレルギー性鼻炎	7名						
冷え	5名	不眠	5名						
月経不順	4名	PMS	4名						
生理痛	3名	咳	3名	疲労回復	3名				
肌あれ	2名	不妊	2名	肩こり	2名	ぜんそく	2名		
胃腸虚弱	2名	アトピー性皮膚炎	2名						
頭痛	1名	微熱	1名	便秘	1名	肥満	1名	むくみ	1名
喉の痛み	1名	ストレス	1名	脈	1名	自律神経の安定	1名		
その他アレルギー	1名	レストレッグ	1名	婦人科疾患	1名	無回答	1名		

\*さまざまな身近な不調で漢方薬を利用している

# 漢方についての「服用経験と印象」を聞く アンケート調査 ②

Q 服用経験のない方へ  
「今後服用してみたいと思いますか？」



**\* 半数が服用したいと思っている。**

# 漢方についての「服用経験と印象」を聞く アンケート調査 ②

Q 漢方に対してのイメージは？

## ●ポジティブイメージ

### ① 体にやさしい

「穏やかに（じっくり）効く」「日々に寄り添う薬」「未病」「自然」「健康的」

### ② 体質を変える

「体の根本から治す」「体質改善ができる」「力がつく」「自然治癒力が高まる」

### ③ 安心、安全に効く

「体に負担が少ない」「副作用が少ない」  
「化学物質が入っていない」「薬（西洋薬）より良い」  
「長期間使用可能」「症状によっては即効性がある」

## ●その他

「ドクターに出会うことが大事」「効く、効かないがある」  
「自分の体に合うものを選ぶことが大事」「知識が必要」

# 漢方についての「服用経験と印象」を聞く アンケート調査 ②

Q 漢方薬に対するイメージは？

## ●ネガティブイメージ

### ① 効果の問題

「人によって効く、効かないが極端」「効果が出るまで時間がかかる、即効性がない」「長期間続けなければならない」

### ② 費用と入手法の問題

「高価」「少量しか処方してもらえないので、行くのが面倒」

### ③ 味や飲みにくさの問題

「飲みにくい」「苦い」「甘い」「まずい」「量が多い」  
「サプリの方が手軽」「飲むのが面倒」



# アンケート調査② 自由記述から ～漢方に抱いているイメージと疑問

「**がん**などの病気の治療で使えることを知らなかった」

「どこで**入手**したらいいかわからない」

「費用が**高く**続けられない」（健康保険が使えることを知らない）

「薬局で入手した漢方薬で**副作用**が出て、  
漢方薬は使えない体質と思っていた」

「内科を受診したら、**西洋薬と一緒に漢方薬**が出た。  
一緒に飲んでいいの？」

「冷え症など**体質改善**のためのもので、花粉症、腰痛、肩こり、不眠…  
など**具体的な不調**がよくなるとは思わなかった」

「**OTC、生薬、漢方茶、漢方系サプリメント**との  
違いがよくわからない」

# 漢方のことを知って

## 副作用や不調対策の選択肢を増やしてほしい

- ・ 漢方医療は**日本独自**のもの  
(世界でも“Kampo”として、注目を浴びている医療のひとつ)。
- ・ 西洋医学を学んだ**医師が漢方薬を処方** (日本の医師の80~90%が漢方薬を処方)。中国の中医とは異なる医療。
- ・ ほとんどの漢方医療は、**健康保険**が使える。
- ・ 漢方薬にも**副作用**があるため、医師の診察を受けることが大事。
- ・ **体質改善**だけでなく、**がん治療の副作用対策**にも、**風邪や花粉症など急性の症状**にも効く。

# 「NPO法人 みんなの漢方」のおもな目的

● **一般生活者**（漢方治療を受けている患者だけでなく、今後受ける可能性がある人すべて。子どもから老人までの男女を含む）同士の漢方医療の正しい知識の啓発、共有と情報交換。

● 関連する **病気や症状** についての知識の啓発、共有と情報交換。

● **患者⇔ドクター**  
意見や知識、情報の橋渡し役を行う。

# WEBで情報交換を行っています！

The screenshot shows the homepage of the website 'みんなの漢方' (Minna no Kampo). At the top, there is a search bar and navigation links. The main content area features a banner for '肌トラブル' (Skin Issues) with a cartoon illustration of a woman reading. Below this, there are sections for '今イチバン注目の投稿' (Today's Featured Post) and '最新の投稿' (Latest Posts). The 'Featured Post' is titled '漢方をはじめ1ヶ月、大人ニキビがに治った' (After 1 month of Kampo, adult acne is cured). The 'Latest Posts' section shows several similar articles. On the right side, there are additional sections for '肌トラブル' (Skin Issues), 'お知らせ' (Notice), '投稿のカテゴリ' (Post Categories), and 'Doctor's 漢方エッセイ' (Doctor's Kampo Essays). At the bottom, there is a footer with copyright information and a list of categories.

www.mkampo.net

もっと知りたい  
話したい  
漢方のこと

大きな病気はもちろんだが、  
小さな不調にも耳を傾けてほしい。

選択肢のひとつとして、  
漢方をもっと利用したい。

原料生薬の高騰で漢方薬が入手しづらい現状が  
くると言われている。  
困るのは私たち患者です。

私たち一般生活者の声を専門家に  
もっと聞いてほしい。

ご清聴ありがとうございました。

