



婦人科三部編

【最終回】

更年期を考えよう!!

金子 朝彦



- ・雞林東医学院にて梁哲周先生の薫陶を受ける
 - ・30歳でさくら堂治療院開設
 - ・33歳で「医道の日本」連載デビュー
 - ・命門会会長を経て三旗塾を興す
- 現在、三旗塾相談役、日本中医薬学会評議員、東京穴性研究会副代表
湘南医療福祉、東洋医療福祉専門学校非常勤講師
著書 「中医鍼灸そこが知りたい」「問診のすすめ」など

日本中医鍼灸研究会

2025/4/13

過去2回のポイントを総括

1 子宮内の気血は等価（同量）

血（肝血の余血） + （腎精（狭義）からの転化） = **気**（脾の水穀の精微からの気）

2 血主導で気の量が決まる

血が8なら気も8、血が9なら気も9

3 個々に子宮の器に応じた血量がある

これを決定する重要なファクター腎精（広義の精）、腎気（陽）、腎陰である

4 適量を超えると腎精は血への転化から気への転化に変化する

定量前：**血**（肝血の余血） + （**腎精からの転化**） = **気**（脾の水穀の精微から気）

定量後：**血**（肝血の余血） < **気**（脾の水穀の精微から気） + （**腎精からの転化**）

よって同量の法則が崩れ、気の超過が生じる。

5 同量の法則の崩れを是正するため肝の疏泄がより子宮に向かう

その疏泄が頸管粘液を排出

その疏泄で排卵（子宮内血移動現象）を起こす

出血まで起こさないのは腎の封蔵か脾固摂が働くためである

備考

血量の視点（肝余血>精転化）

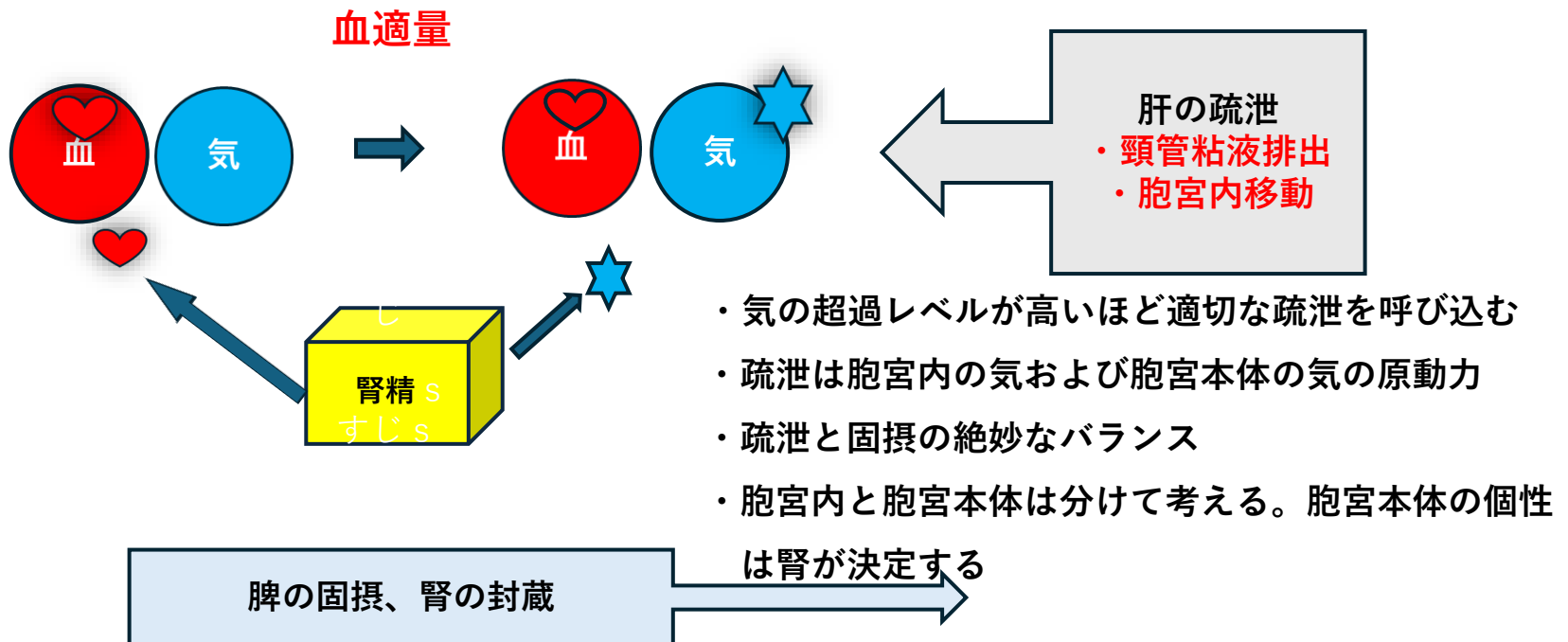
血質の視点（精転化>血）

これらを元に更年期を考えよう

復習用の図

・胞宮内気血等価の法則から気超過まで。

∴正常なら卵胞期：**血**（肝血＋腎精）と**同量**の**気**（脾由来）－腎精が**血**から**気**へ－気の超過－肝の疏泄を呼び込む－これが排卵及び頸管粘液排出を促す－そして体温上昇に（図は胞宮内）



更年期に至る過程

○腎精の生産力の低下

1 子宮内の気血は等価（同量）

血（肝血の余血） + （腎精（狭義）からの転化） = 気（脾の水穀の精微から気）

👉 子宮内の血量が徐々に減少

2 血主導で気血量が決まる

血が8なら気も8、血が9なら気も9

👉 子宮内の気血量も同じく徐々に減少

➡ 子宮内の気血両虚

・備考

血量の視点（肝余血 > 精転化からの血）

血質の視点（精転化からの血 > 肝余血）

👉 妊娠能力は格段に減少

妊娠能力低下
血量の減少

更年期に至る過程

○狭義腎精の低下の元に広義腎精不足あり

3個々に子宮の器に応じた血量がある

これを決定する重要なファクター腎精（広義の精）、腎気、腎陰である

👉腎精の生産力低下は子宮内気血両虚を起こす➡子宮本体は伸長力を減らす（後述）

○腎精の生産力低下の意味することは？

広義の腎精そのものが低下する（壮年👉熟年或いは高年？）

子宮より全身が優先（子宮<全身）

子宮割り当ての精が減る👉血に転化される精が減る

○広義の腎精不足👉腎陰不足

腎と子宮は母子関係👉子宮の伸長度が低下

子宮が大量の血を受け入れられない

肝血の流入できない

広義腎精不足→狭義腎精不足

↳腎陰不足→子宮伸長度低下

↳肝血流入低下

陰道症状
乾燥
萎縮
炎症



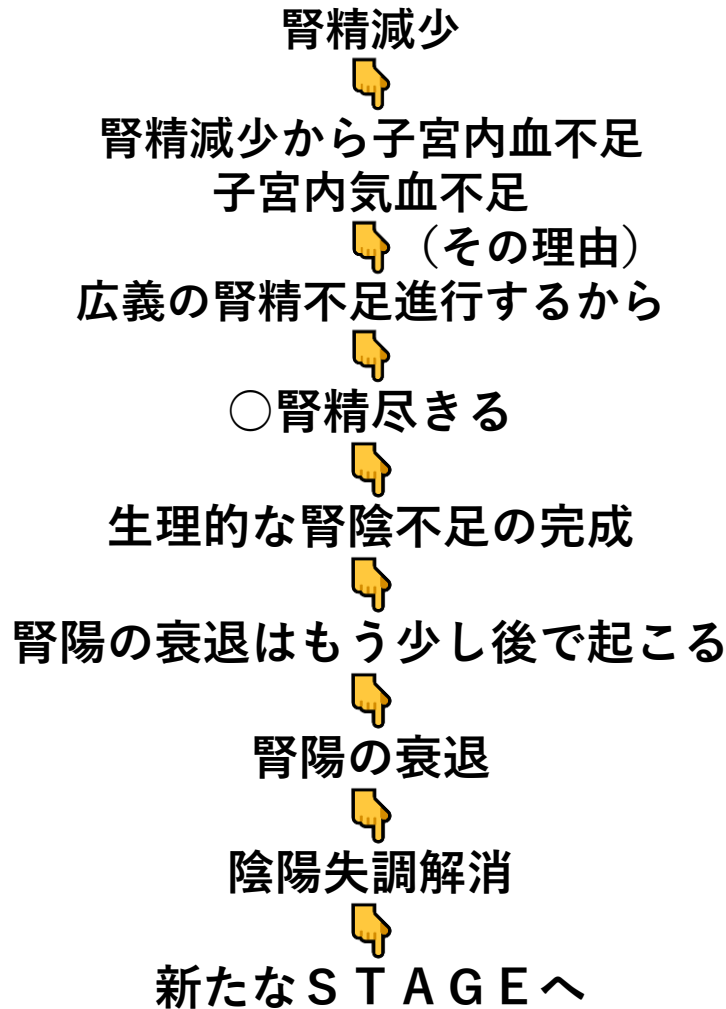
本格的腎陰不足



各所の滋潤不足

更年期に至る過程

上古天真論



『六七三陽脈衰於上、面皆焦、髮始白』

42歳頃から広義の腎精が減少し、始めに腎精の消耗度の高い手三陽経に症状が現れる

『七七、任脈虚、太衝脈衰少、天癸竭、地道不通、故形壞而無子也』

49歳前後に任衝脈が衰え、天癸が尽きて月経がなくなり体が衰え、妊娠ができない

《結論》

広義の腎精不足から狭義の腎精を子宮に回せなくなり、且つその広義の腎精不足から腎陰不足が起こり、乾燥、陽亢を主体とした一連の症候群である。

腎陽の不足とともに新たなSTAGEへ

仮説に域を出ませんが….

○生殖の精である狭義の精が減少することで子宮内の血に転化すべき精が減少する。子宮内の精から転化する血は肝の余血と比すると量的には少ないものの妊娠力の観点から質的には極めて重要な役割を担う。

○そこで更年期の対処としては補腎益精、調理衝脈、補益胞宮が初期の基本戦術となる（注もちろん、個々の傾向性を除いた話しである）。

○これは年齢が高い方の不妊治療とほぼ同義となる。

○生殖の精の減少の主な理由は腎精そのものの減少にある。

○そこで腎精不足一腎陰不足の流れができる。

○その主要症状は乾燥、情志失調、その後の陽亢である。

～右に続く～

～左から続く～

○子宮と腎との関係は母子関係に似る。子宮本体の陰の主な役割は栄養力によりそれを維持するほか、子宮の伸長力を作ることにある。

○女性がこの時生理的な腎陰不足が起きると、生殖の精を減らすわけだが、子宮本体も子宮内血量の減少から伸長力を減少させ、その結果萎縮傾向をあらわすと考えられる。

○これはいわば子宮陰虚的状态ができるということである。

○一旦、形成された子宮陰虚は傷陰現象を周囲に広げ、母たる腎の陰液不足を加速させるのではないか？目下のところ考えている（仮説）

○これが腎陰虚を急速に進ませることになる。

更年期に良く見られる症状

狭義の腎精不足

前陰の乾燥

膣乾燥、萎縮、性交痛
排尿痛など

・

腎陰不足→肝腎陰虚、心腎陰虚

全身の乾燥、神志失調

盗汗、便硬、鬱鬱不楽

集中力低下、入睡困難

途中覚醒、不安感

五十肩、腱鞘炎、骨変形

陽亢：肝陽上亢、心腎不交

上熱、上下不和

ホットフラッシュ

眩暈、動悸、情緒錯乱

穴性論主体に配穴



『十四經穴性發揮』
の参考資料と発刊年月日

1. 針灸学 (二) 論穴学 (上海中医学院) - 人民衛生出版社	1962年
2. 針灸精粹 (李文憲編著) - 旋風出版社	1974年
3. 針灸学 (上海中医学院編) - 人民衛生出版社	1974年
4. 実用針灸学 (天津中医学院) - 天津科学技術出版社	1981年
5. 簡明針灸学 (楊明遠編著) - 黑龍江人民出版社	1981年
6. 常用經穴臨床發揮 (李世珍著) - 人民衛生出版社	1985年
7. 針灸經穴手册 (楊子雨編著) - 山西科学教育出版社	1986年
8. 臨床針灸学 (徐萃人、葛書翰編著) - 遼寧科学技術出版社	1986年
9. 針灸学 (長春中医学院主編) - 湖南科学技術出版社	1987年
10. 針灸集錦 (鄭魁山編著) - 甘肅科学技術出版社	1988年
11. 針灸学 (楊甲山主編) - 人民衛生出版社	1989年
12. 中国灸療法 (章達潤、耿俊英主編) - 人民衛生出版社	1989年
13. 針灸經穴学 (楊甲山主編) - 上海科学技術出版社	1989年
14. 經絡經穴学 (李海燕、鄭天德編著) - 華夏出版社	1993年
15. 針灸經穴学 (楊維傑著) - 衆群文化事業有限公司出版	1993年
16. 百症針灸用穴指南 (同建庭等編著) - 中医古籍出版社	1993年

4. 公孫 (絡穴、衝脉交会穴)

1. 扶脾胃、理氣機、調血海、和衝脉
2. 運脾氣、補中土、運脾陽、理心腹之寒、瀉脾、清心熱
3. 理脾胃、調衝脉
4. 健脾胃、助運化、理氣機、化濕熱
5. 扶脾和中、清熱利濕
6. 通調腸胃、理氣降逆、健脾益胃、舒筋活絡、驅邪散滯、壯筋補虛、溫陽降逆
7. 健脾和胃、理氣平逆
8. 健運脾胃、清熱利濕
9. 理脾胃、整腸
10. 健脾利濕、通調腸胃
11. 健脾化濕、和胃理中
12. 健脾理氣、化濕和胃
13. 健脾胃、調衝任
14. 調理脾胃、補中益氣
15. 扶脾胃、理氣機、調氣海、和衝脉 (調理脾胃)
16. 健脾和胃、調理衝任

更年期の常用配穴

狭義の腎精不足

公孫（調理衝脈）

交信（益胞宮）

関元（補腎益精）

腎陰不足 → 肝腎陰虚、心腎陰虚

陽亢：肝陽上亢、心腎不交

復溜、照海（滋陰補腎）

関元（補腎益精）

志室（補腎益精、滋腎）

章門（養血疏肝、清心）

陰郄（清心安神）

合谷（清熱） 液門（清頭）

後谿（清熱） 支溝（降逆火）

人迎（降逆） 睛明（疏風清熱）

天宗（解鬱） 秉風（理氣散風）

分類	感覚	説明
重	ズーンと重い	深部に響くような重だるさ
麻 1	ジワジワと広がる	温感やしびれ感が周囲に広がる
麻 2	ピリピリとする感覚	軽く電気が走る感じ
酸	ズキズキする	連続的かつ小刻みな感覚、微痛
脹	グーッと圧迫される	内部から押される感覚
補瀉論	分類	
補法	重、酸（臓腑対象）、麻 1（経絡対象）	
瀉法	脹（臓腑対象）、麻 2（経絡大鐘）	