

現代女性を取り巻く社会環境の変化への対応  
—令和時代の女性への漢方療法—

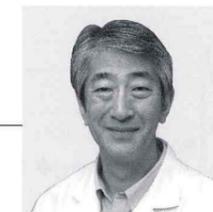
<総論>

# 1. 働き方改革と女性が活躍する社会

—現代医療における漢方の役割—

Watanabe Kenji  
渡辺 賢治

## 特集

現代女性を取り巻く社会環境の変化への対応  
—令和時代の女性への漢方療法—Watanabe Kenji  
渡辺 賢治\*

\*慶應義塾大学医学部漢方医学センター

&lt;総論&gt;

## 1. 働き方改革と女性が活躍する社会

—現代医療における漢方の役割—

## はじめに

本稿では現代女性を取り巻く社会環境の変化についてまとめ、漢方療法がどのように女性の支援ができるかについて述べる。

## 減少する労働力

少子高齢化を背景に労働人口の減少が大きくクローズアップされてきた。わが国の生産年齢人口(15~64歳)は第二次ベビーブームに生まれた団塊ジュニア世代が加わった1995年には8,000万人を超えていたが、2025年にはおよそ7,000万人、2050年にはおよそ5,000万人へと減少の一途をたどることが予測されている<sup>1)</sup>。

出生率は2005年の1.26人を底辺に回復し、2016年には1.44人まで回復しているものの、出産可能な女性の数の減少を反映して、出生数は97万6,978人と初めて100万人を割った。出生数の減少には歯止めがかからず、2018年は91万8,397人と、ピークであった1949年の270万人の約三分の一にまで減少した。この傾向は今後も続く予想である<sup>2)</sup>。

こうした背景から、今後も労働人口が増加することは期待しがたく、早急に働く環境を改善することが求められている。

従来、日本の働き方は長時間労働のモーレッツ社員が美德のように語られてきたが、時間当たりの労働生産性が低いことが指摘されている。2016年のわが国の労働生産性は経済協力開発機構(OECD)加盟国35カ国中20位という結果であり、主要先進国7カ国中、1970年

以降、最下位の状況が続いている<sup>3)</sup>。欧米の研究者と一緒に仕事をしていると、長期休暇に入っているため一切の連絡が取れないことがある。わが国では有給休暇を消化しない労働者が多くなか、働き方の違いを痛感することがしばしばある。

## 女性の社会進出

男女雇用機会の均等化を推進する政策は、この30年あまり次々に打ち出されてきた。近年はこうした労働人口の低下もあり、女性の社会進出に対する期待はますます高まりをみせてきている。1985年に男女雇用機会均等法が、1991年に育児休業法(現:育児介護休業法)、2003年に次世代育成支援対策推進法が制定され、仕事と家庭の「両立支援」が推進されてきた。その結果、2016年には女性の就業率は66.0%となり、なかでも25~45歳の女性だけとると72.7%になった(図1)<sup>4)</sup>。

しかしながら、女性就業者の半数が非正規雇用である点や、出産・育児期に離職する率が高く、就業率のM字カーブが欧米に比し顕著である点が課題として指摘されている(図2)。このM字の落ち込みは1987年に比べて2016年の方が緩徐になっているものの、出産時期の高齢化を反映して、離職する時期が右方にシフトしている<sup>4)</sup>。これはまだまだ出産育児を支援する社会システムが発展途上であることを表している。

## 女性医療と漢方

男女平等の社会参画といっても、男女の生理的背景

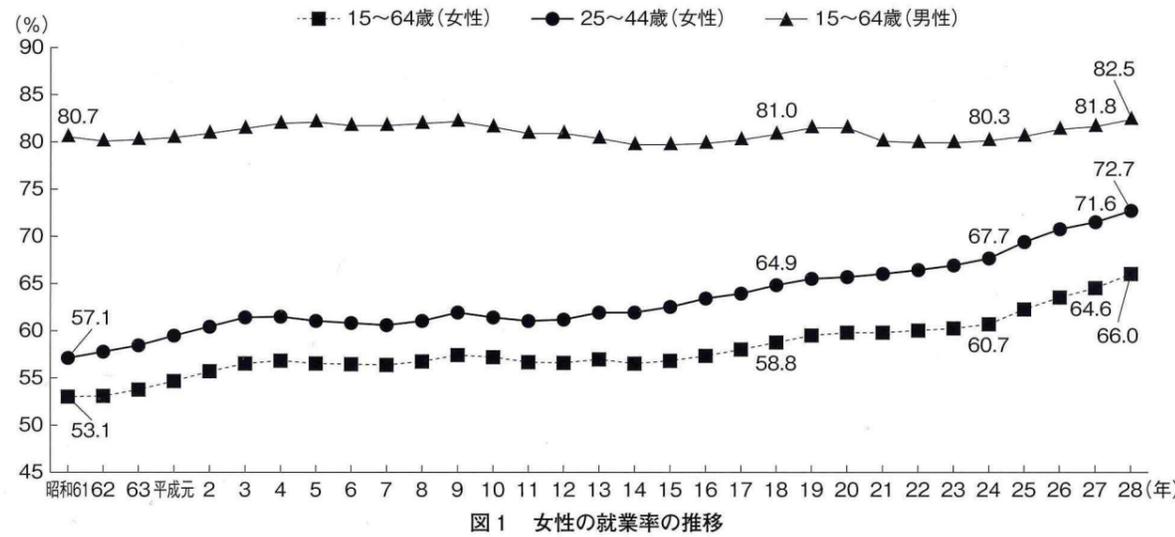


図1 女性の就業率の推移

(文献4より著者作成)

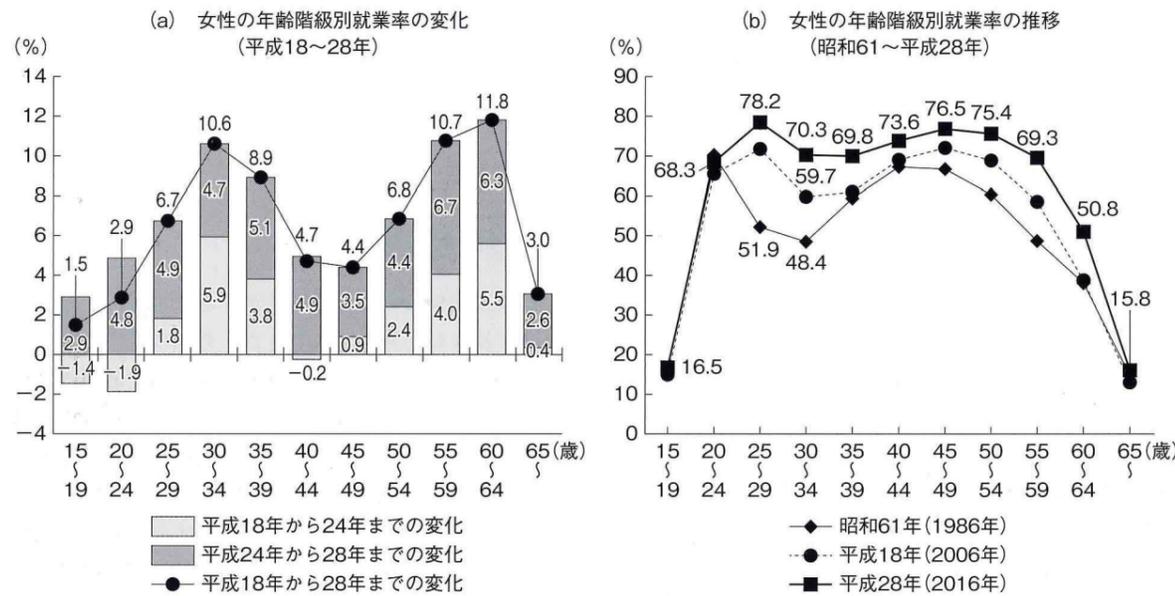


図2 女性の年齢階級別就業率の変化および推移

(文献4より著者作成)

が違うことを認めあってこそその真の平等であろう。女性特有の生理現象に伴う体調の変化を緩和し、女性が生き生きと活躍できるように支援するための漢方療法の歴史は長い。後漢の書とされる『金匱要略』の25編のうち3編が「婦人妊娠病」「婦人産後病」「婦人雑病」と女性医療に当てられている。

わが国では古来「血の道症」といえば、月経、出産に伴う種々の婦人科疾患を指し、種々の漢方薬や民間薬が使われてきた。実際、月経困難症、月経前症候群、更年期症候群などで漢方外来を受診する患者も多い。

女性はライフサイクルの中で、初経、妊娠、出産、閉経といったイベントのたびにホルモンが大きく変動し、それに伴って体調も大きく変わる。2000年前の『黄帝内経』素問にはそれが見事に表現されている(表1)。近年栄養状態が改善し、閉経時期が多少遅くなったりするが、2000年前の記載と大きくは変わらないことが興味深い。

こうした大きなライフサイクルとは別に、毎月の月経周期の中でもホルモン変動があり、体調が大きく変化する(図3)。高温期になるとプロゲステロンの働き

表1 『黄帝内経』素問にみる女性の体の変化

年齢	変化
7歳	腎気の働きが活発化し、歯が生え替わり、髪も長くなる。
14歳	天癸が充満し、任脈の流通が増進し、太衝の脈が盛んになり、月経が始まる。
21歳	体格は頂点に達する。
28歳	筋骨が充実し、引き締まり、毛髪は最も長く、豊かになる。
35歳	陽明経(大腸経、胃経)の機能が衰える。
42歳	白髪が進行する。
49歳	任脈が空虚になり、太衝の脈は衰え、月経が停止し、生殖機能は絶えて閉経となる。

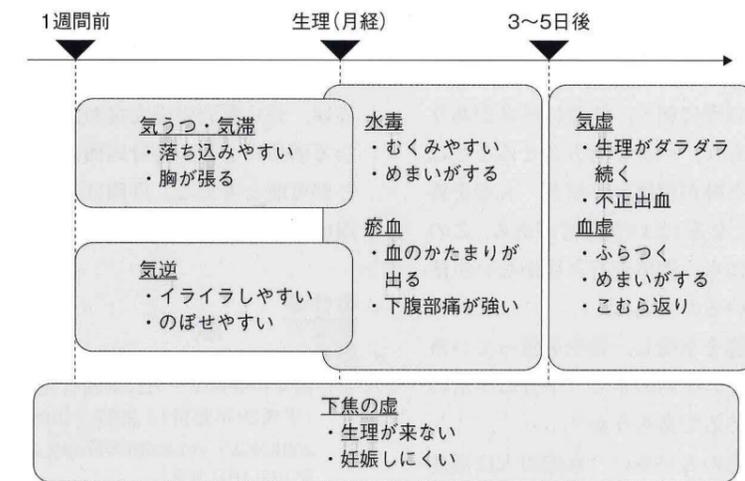


図3 性周期による症状の変化と漢方の証

でむくみやすくなり、頭が重くなったり、イライラする場合がある。これは漢方的には水毒、気逆の状態である。また、月経直後は貧血気味になり、疲れやすくなる。すなわち血虚である。こうした性周期で、漢方的な証が大きく変化するが、それに合わせた漢方治療が可能である。詳細は他稿にて紹介されており、ここでは割愛するが、3大婦人科漢方薬である当帰芍薬散、桂枝茯苓丸、加味逍遙散をはじめ、使える漢方薬は多い。

### ●●● 日々の生活支援のための漢方療法

本特集では女性の活躍を支援する漢方療法について触れているが、女性に限らず、日本人の働き方はこの数十年ですっかりと変わってしまった。一次産業主体から、製造業の二次産業へとシフトし、サービス業の三次産業へとシフトしつつある。

それに加えてインターネットの普及により、職場を選ばなくてもいつでもどこでも仕事が可能になる社会になりつつある。

都市部で仕事をしている人たちが、毎日万全の体調で仕事をしている人がどれくらいいるであろうか?日本人が長時間労働であることは前述のとおりであるが、加えて座っている時間が長いことも指摘されている。また、スマートフォンなど携帯端末を見る時間が長いこと、姿勢が悪くなり、ストレートネックや肩こり、首こり、腰痛が非常に多い。

疲労がたまり朝すっきり起きられない、生活が不規則なため睡眠障害である、食事が不規則であるためメタボリックシンドロームになりやすいなど、多くの問題を抱えている労働者が多い。

こうした現代病ともいえる状態に対して漢方療法が役に立つことも多い。姿勢を正すなど、日常生活上の是正が第一であるが、肩こりは血流障害であり、瘀血の病態である。運動を適宜加えながら桂枝茯苓丸を服用するとよい。腰痛もまた、姿勢を保持する筋肉を鍛えながらであるが、八味地黄丸などを用いる。

病院に行くほどではない、と考えがちな日々の何となくの不調に対しても漢方療法の出番は多いのである。

## 養生の普及

漢方療法は①薬物療法(狭義の漢方治療)、②鍼灸、③養生からなる。なかでも養生は漢方療法の重要な位置を占める。漢方薬で体を温めようとしているのに、衣食がちぐはぐで、体を冷やしていたら漢方薬の効果は薄れてしまう。後漢に書かれた『傷寒論』で、桂枝湯の方後の注意に「服し終わってからしばらくして熱い薄いお粥を啜って薬の力を助ける」とある。このように、養生次第で漢方薬の効果が強くなったり弱くなったりするのである。

『黄帝内経』素問の上古天真論には「昔の人で道を知っている者は、自然の理に和し、飲食に節度があり、日常生活に決まりがあり、心身を過労させることはしない。そのために形と神が相伴って尽き、天寿を終わり、百歳を過ぎてなくなる」という文言がある。この本が書かれた2000年前にも、養生が行き届かない生活をする人たちを嘆いているのである。

現代日本も文明の利器を享受し、養生を怠っているのではなからうか?日々の生活の中で、十分に生活のコントロールができていようか?

多湿のわが国では水毒の人が多し。水毒の人は湿度や気圧の変化に反応して、頭痛や倦怠感を呈する。体を温かくして利尿作用があるようなお茶を飲むようにすることで、症状の軽減が可能である。それでも足りない場合には五苓散を服用すればよいが、まず、自分の体調不良がどこから来ているか把握することが重要である。

慶應義塾大学の女子学生に基礎体温を測定した経験があるかどうかを尋ねたとき、約7割の女性が基礎体温を測定したことがないと答えた。自分の体や気分の変調がホルモンバランスによりもたらされ、性周期の中で変化することを理解するだけで、自分の症状の変

化に対処することが可能になる。

まずは基礎体温を測定するという単純なことから始めようと学生が作ったのが専門手帳Beauty & Health Diary<sup>5)</sup>である。自分の体の声をきちんと聞くことで、日々のパフォーマンスを向上させることが可能なのである。

## おわりに

わが国の労働人口が減少の一途をたどる中で、働き方改革と女性活躍を支援する法整備が進んでいる。本特集で取り上げる女性活躍を支援する漢方療法に関しては、長い歴史の中で培われたノウハウがあり、さらなる活用により、心身両面から女性活躍を支援することが可能と考える。詳細は他稿に譲り、本稿ともに活用いただきたい。

## 文献

- 1) 国立社会保障・人口問題研究所:日本の将来推計人口(平成29年推計), 2017. ([http://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2017/pp\\_zenkoku2017.asp](http://www.ipss.go.jp/pp-zenkoku/j/zenkoku2017/pp_zenkoku2017.asp)) (2019年10月10日参照)
- 2) 厚生労働省:平成30年(2018)人口動態統計月報年計(概数)の概況. 2019. (<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai18/index.html>) (2019年10月10日参照)
- 3) 公益財団法人日本生産性本部:労働生産性の国際比較2018, 2018. ([https://www.jpc-net.jp/intl\\_comparison/intl\\_comparison\\_2018.pdf](https://www.jpc-net.jp/intl_comparison/intl_comparison_2018.pdf)) (2019年10月10日参照)
- 4) 総務省統計局:労働力調査ホームページ. (<https://www.stat.go.jp/data/roudou/index.html>) (2019年10月10日参照)
- 5) 慶應義塾大学渡辺賢治研究会:Beauty & Health Diary. (<http://www.bhdiary.com>) (2019年10月10日参照)