

座長：松本 成史（旭川医科大学）

女性の血虚と泌尿器のトラブル

～漢方と食養生による QOL 向上アプローチ～

山本メディカルセンター

小池 雅美

女性の泌尿器系トラブルには、頻尿、残尿感、尿意切迫感、再発を繰り返す膀胱炎など、多様な症状が含まれる。その背景として、漢方医学の「血虚（けっきょ）」が関与していることが多い。血虚とは、血の量や質が不足し、全身に十分な栄養や酸素が行き届かなくなる状態を指し、西洋医学的には貧血に至らない鉄欠乏や、ビタミンB12・葉酸不足などに伴う造血機能低下なども関与する。

特に鉄欠乏は血虚の主要な要因の一つであり、泌尿器科領域では膀胱粘膜のバリア機能低下、免疫機能の低下、自律神経の乱れと関連する可能性がある。平成21年度の国民健康・栄養調査では、20～40代女性の21%が鉄欠乏性貧血と診断され、フェリチン30ng/ml以下の割合は20代で66.4%、30代で77.3%に達することが示されている。鉄欠乏による症状として、疲労感、冷え、立ちくらみ、免疫低下、爪の脆弱化、粘膜の損傷などが挙げられ、これらは漢方医学の血虚の概念とも重なる部分が多い。

血虚によって膀胱粘膜の防御機能が低下すると、尿路感染症（膀胱炎）の再発リスクが高まり、組織修復の遅延や慢性炎症の持続につながる。また、血流不足は膀胱の自律神経機能を不安定にし、頻尿、過活動膀胱、尿意切迫感、夜間頻尿などの症状を引き起こす。これらの症状はQOLを大きく低下させるため、血虚の改善が膀胱トラブルの予防と治療の鍵となる。

漢方治療では、補血（血を補う）と活血（血を巡らせる）が基本となる。証に応じて、猪苓湯合四物湯や当帰芍薬散などが用いられることがあり、体力低下がある場合には補中益気湯、十全大補湯、人參養栄湯などの補剤を適宜考慮する。膀胱炎を繰り返す場合、冷えやむくみ、疲労感などの随伴症状を見極め、適切な処方を選択することが重要である。

また、食事や生活習慣も血虚の改善に関与する。カフェインは膀胱を刺激し、利尿作用によって頻尿を助長する可能性があるだけでなく、交感神経を刺激し、自律神経のバランスを崩すことがある。特に鉄欠乏を伴う場合、血管収縮が起こりやすくなり、膀胱粘膜の血流低下を招くことが考えられる。そのため、カフェインの摂取を控え、血流を改善する食事を意識することが推奨される。貧血の治療においては、鉄剤の補給のみならず、タンパク質、ビタミン、亜鉛などのミネラルの摂取も重要であり、膀胱粘膜の修復を促す栄養素を含む食事やサプリメントの活用がQOL向上に寄与すると考えられる。

本講演では、膀胱の健康と血虚の関係を明らかにし、臨床現場で活用できる具体的な治療戦略について解説する。