

のバランスで健康づくり

【更年期】は、ポジティブ志向で乗り切る！

ホルモンの変調と

神経系の失調、プラスαの
原因を見極めます

女性の一生は、小児期→思春期→成熟期→更年期→老年期と5つの時期に分類されます。が、男性と異なる身体的かつ年令的特徴があり、女性の病気や健康管理には、漢方医学の立場からみて大変な配慮が必要になってくることはいまでもありません。

女性は皆、ある年齢に達すると閉経という身体の変化を迎えます。その閉経をはさんだ前後数年間を更年期といい、一般的には50才を中心にして前後5年間ずつ、45～55歳くらいが多いようです。

この時期は、卵巣の働きが低下して女性ホルモンが急激に減少することで、月経周期に乱れが生じ、最終的に閉経に至る身体の過渡期といえます。身体の調節には、神経系とホ

ルモン系の2つの系統がありますが、更年期になるとホルモン系の乱れや変調は、神経系にも影響を及ぼし、それに伴って身体全体の様々ところで障害を起しやすくなり、かつまたメンタル面も不安定になりがちで、多彩な症状を訴えるようになってきます。それが更年期障害なのです。

このように、更年期障害が起こる主なる要因は、女性ホルモンの分泌減少によるホルモン系の変調と、自律神経の乱れによる神経系の失調です。しかし、それだけではなく、プラスして個人的な要因が大きいかかわってくるように思います。

それは、子供の独立、親の介護、老化への不安など自身を取りまく環境の変化と、その人が本来持っている性格などの要因が多様からみあって、更年期障害が発生することからも明らかです。



更年期障害は
すべての人に起こる
わけではありません

更年期障害では、イライラして怒りっぽくなる、くよくよしたり憂うつになる、顔がほてり、汗をかきやすい、息切れ・動悸・頭痛・めまいがする、疲れやすい、腰・手足が冷えやすい、寝つきが悪く眠りが浅い、肩こり・腰痛がするなどがよくみられる症状です。

何か思い当たる症状がありましたか？ただ、更年期障害は更年期のすべての人にみられる訳ではなく、半数近くの人は症状がなく、症状があっても治療が必要な人は2～3割といわれています。症状のある人でも落ち着いている安定期は、それほど大きな問題もなく、それなりに経過するものですが、曲り角でもある

過渡期になると、落ち着くまで様々な問題が起きやすくとらブルも発生しがちとなるのです。不老長寿へとつながる人生のバypassでもあれば、喜んで誰もが皆そちらの方へ行くはずですが、残念ながら道路のバypassのようによい抜け道がないのが人の一生です。

“更によくなる”ことを
イメージして
元気に更年期を乗り切る

そこで、どうしても更年期という人生の曲り角を通過しなければならぬのなら、元氣よく通過したいと思うのが人の常です。更年期障害は、人生の黄昏(たそがれ)症候群ではありません。更年期の“更”という漢字は、本来は“更によくなる”という意味だそう。年を重ねること、ワンランクアップして“更によくなる”。そんなポジティブ志向で、漢方薬をのんで更年期を元氣よく乗り切りましょう。