

更年期障害

漢方的治療法

専門医から

最近の日本女性の閉経年齢は、平均50才といわれ、この前後の期間を更年期といっています。更年期は普通40〜55才と考えられています。この時期は、卵巣が生殖の使命を終え、ホルモンの分泌が低下していく時期で、いわゆる更年期障害といわれるいろいろな症状がみられます。

★症状・原因

症状は、月経の異常（月経の周期が不順になり、数ヶ月から数年の間に完全に止まります）、機能性子宮出血（更年期出血）、老人性陰炎、排尿障害などが起こります。

精神神経症状として、イライラ、憂うつなどの精神不安定や、不眠、食欲の変化、ときには明らかにノイローゼ症状を起すこともあります。

自律神経失調症状として、頭痛、めまい、吐き気、浮腫傾向、動悸、発汗、のぼせ感、肩こりなどが起こります。

原因は卵巣機能の低下による女性ホルモンの分泌低下のために自律神経系にも影響を与えるために起こるわけです。

★治 療

何よりも心の持ち方が非常に重要です。いろいろな症状が精神面からあらわれてくることを自分自身でよく納得し、普通に日常生活を送るようにすることで軽減してしまふことも少なくありません。

症状を軽くするために、鎮静剤やホルモン剤の投与が行われることもあります。ホルモン剤としては、卵巣ホルモン、または男女混合ホルモンが用いられます。

更年期障害はけつして更年期にあるすべての女性にあらわれるわけではあり

漢方療法

更年期障害は器質的な病変が見当らず、それ故に現代医学では治療が困難なものの一つであり、むしろ漢方療法が効を奏する場合があります。漢方では、血液をきれいにする浄血剤、神経症状に気のめぐりをよくする順気剤等を総合的に配合した処方を用います。

★更年期の心理と健康

更年期は、女性としての自信を失い、いろいろな不安や憂うつを感じやすい。妊娠、分娩による負担と危険から解放されて本来の人生を安心して味わえるようになる時期であり、女性としての、多くの出発と考えるべきで、多くの人は、すでに子どもも大きくなり、社会的にも生活が安定し、夫とともに、おちついた環境にはいりうるはずである。

周囲の人、ことに夫や家族は、更年期の婦人に対して正しい理解を持ち、ともに安定した生活を築きむよう努めるべきで、なるべく無益な疲労や刺激を与えないよう、あたたくいたわるようにしてほしいものです。

肩のマッサージなど、いたわってあげるのは有効です。更年期障害は自覚的な苦痛は大きくとも生命に対する心配はない、数日間自然に治癒するものもあることを考えれば、本人のしきやすすくなることでしょう。

このほか、更年期に注意したいことは、このころは、同時にガンや高血圧、心臓病などの成人病を起しやすいため、年代ごとのことです。これらの病気の症状も更年期障害と似たりとあるため、重大な病気と簡単に更年期障害と決めつけてしまふことは危険です。必ず専門医の診察を受けるようにしましょう。

現代家庭療法百科

民間薬

更年期障害は器質的な病変が見当らず、それ故に現代医学では治療が困難なものの一つであり、むしろ漢方療法が効を奏する場合があります。漢方では、血液をきれいにする浄血剤、神経症状に気のめぐりをよくする順気剤等を総合的に配合した処方を用います。

●ニンジン

のぼせや寝汗などに利きます。すりおろして食べます。

●ホウレンソウ

鉄、マンガン、ヨードなどが含まれていて、更年期障害にも有効です。

●ビタミンE

多く含む食品は、小麦、胚芽、大豆、小松菜、パセリ、セロリ、トマト、バナナなどです。

●ドクダミとヨモギ

ドクダミ15gとヨモギ5gを600mlの水で煎じて一日3回飲みます。

●トウキ

根を乾燥させたものを10gを煎じて飲みます。

●サフラン

雌しべを一回に0.3g〜0.5gに熱湯を注いで飲みます。

●桃核承気湯

体格の充実した人で、血の道の症状が激しく、左下腹部に圧痛がある。

●甘麦大棗湯

少しのことにも泣いたり、笑いが止まらないなど、精神動揺がはげしい。生あくびが出る。

手技療法

●気血の流れをよくくして瘀血、血虚を治す

月経閉鎖期に「関元」

恥骨とへその中間部分のツボ。別名「丹田」といわれ、昔から重要なツボとされてきました。月経閉鎖など、月経が少なくなるなどによって瘀血がたまりやすくなりますが、これに伴う不快な症状に効果がみられます。

米粒くらいのもグサを3壮ほどすえてください。

下腹痛に「氣海」

「氣海」はその下、約3cmのところにあるツボ。下痢、下腹痛に効きます。

冷感性によって、食欲がなく、下痢がちで、尿量が増え、下腹が痛み、立ちくらみがするような場合は「氣海」とともに「関元」に灸をするといでしょう。1か所に、3〜10壮ほどすえます。

足の冷えに「隠白」

親指の爪の生えざわ、外側にあるツボ。足の冷えに効果があります。

冷感性で、頭痛、肩こり、腰痛、疲れやすいなどの症状がある場合は「隠白」と「三陰交」に灸をします。1か所に3壮ずつすえます。

発熱

こどもの病氣シリーズ



こどもの病氣の症状の中で、最もよく見られ、お母さんを心配させるのが発熱です。こどもの発熱の原因は、呼吸器系の感染症によるものが最も多く、風邪、気管支炎、肺炎、中耳炎などがよく知られています。ウイルス性の伝染病では、インフルエンザ、はしか、麻疹、突発疹、水ぼうそう、おたふくかぜ、手足口病、溶連菌感染症などがみられます。また、気がつきにくい所では、尿路感染症でも高い熱が出ます。中には疲れや、精神的に不安定な状態でも熱が出る場合があります。

体温は、熱の産生と放散によって調節され、脳の視床下部というところが調節を司っています。体温はいつも同じではなく、朝は低く、午後から夕方にかけて上昇するのが普通です。二歳以下の子どもの場合は、この変動は小さいのですが、六歳以上になると一度くならい変わる子もいます。平熱は、それぞれのこどもで違うので日頃からの我が子の平熱を知っておくことは必要です。

最近平熱が36度を切る子が多く見られます。新陳代謝の機能が落ちて、元気が出ない、疲れやすいと訴えます。朝食をとらないこどもも多いようです。脳や体を目覚めさせるためにも朝食をとることは、とても大切なことです。

こどもは、熱を出すことから代謝が亢進し、疲れやすくなります。脈拍も早くなるため心臓の負担が増し、水分も失われがちになり、熱のためにひきつけを起すこともあります。さらに、食欲もなく頭痛を訴えたり、興奮気味になりぐっすり眠れなかつたりします。

感染症の際、発熱によってウイルスの増殖を抑制しようと体が体温を上げるように働くということは事実です。だからといって熱を下げるに高体温のままにしておくのは、こどもにとって大きな負担であることも否めません。医師の診察を受け、適切な解熱剤を処方してもらいましょう。

解熱剤を使う目安は、脇の下測定で三十八度を越してからですが、八度五分でも元気で、水分もしっかり取れていれば様子を見て構いません。タオルで冷やしたり気持ちよく過ごさせてあげましょう。

熱が出るのを待たずに、解熱剤の乱用はよくありません。解熱剤は体力を温存し、体が病気にうち勝つための補助的なものと考え、原因の病気を治療し安静に過ごしましょう。

熱が出るのを待たずに、解熱剤の乱用はよくありません。解熱剤は体力を温存し、体が病気にうち勝つための補助的なものと考え、原因の病気を治療し安静に過ごしましょう。



熱が出るのを待たずに、解熱剤の乱用はよくありません。解熱剤は体力を温存し、体が病気にうち勝つための補助的なものと考え、原因の病気を治療し安静に過ごしましょう。