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、数ヵ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）、老人性膣炎、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、ときには明らかなノイローゼ症状を起こすこともあります。

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快してしまう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、卵胞ホルモン、または男女混合ホルモンが用いられます。

更年期障害はけっ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ません。なんらの症状もなく過ごす人もたくさんいます。また症状があらわれても、それが人によっていろいろなのは、個々の女性の更年期を迎えるにあたっての精神状態、健康状態と密接に関係しているからです。その意味で、更年期を健康でしかも安定した環境、平静な精神状態のもとで迎えることが、更年期障害を予防する道です。

★更年期の心理と健康

更年期は、女性としての自信を失い、いろいろの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、女性としての第二の出発と考えるべきで、多くの人は、すでに子どもも多きくなり、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、ことに夫や家庭は、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楽しむように努めるべきで、なるべく無益な疲労や刺激を与えないよう、あたたか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し、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し、数年間で自然に治癒するものであることを考えれば、本人もしのぎや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こしやすい年代だということです。これらの病気の症状も更年期障害と似たところがあるため、重大な病気を簡単に更年期障害ときめつけてしまうことは危険です。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（主婦の友社より）

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もあり、むしろ漢方的治療が効を奏する場合が多い。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る。

●加味逍遥散（カミショウヨウサン）

貧血ぎみの虚弱な人で、疲れ易い、頭痛、肩こり、不眠、不安など、不定愁訴の多いもの。

●抑肝散（ヨクカンサン）

喜怒哀楽の感情の激しいヒステリー型で、頭痛、のぼせ、動悸などの人。

●半夏厚朴湯（ハンゲコウボクトウ）

気分がすぐれず、不安神経症で、不安と取越苦労で毎日を送っているような人。

●桃核承気湯（トウカクジョウキトウ）

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（カンバクダイソウトウ）

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。

民間薬

●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

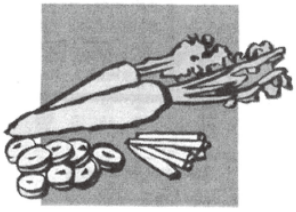
ドクダミ15gとヨモギ5gを600㎖の水で煎じて一日3回飲みます。

●トウキ

根を乾燥させたもの10gを煎じて飲みます。

●サフラン

雄しべを一回に0・3g～0・5gに熱湯を注いで飲みます。



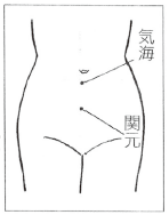
手技療法

●気気血の流れをよくして瘀血（おけつ）、血虚を治す

月経閉鎖期に「関元（かんげん）」

恥骨とへその（沖潤部分のツボ。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、月経が少なくなることによって瘀血ができやすくなりますが、これに伴う不快な症状に効果があります。

米粒くらいのモグサを3壮ほどすえてください。



下腹痛に「気海（きかい）」

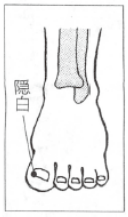
「気海」はへその下、約3㎝のところにあるツボ。下痢、下腹部痛に効きます。

冷え性によって、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、「気海」とともに「関元」に灸をするとよいでしょう。1か所に、3～10壮ほどすえます。

足の冷えに「隠白（いんぱく）」

親指の爪の生えぎわ、外側にあるツボ。足の冷えに効果があります。

冷え性で、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。



こどもの病気シリーズ

冬のかぜ「嘔吐・下痢症」

冬期に流行する乳幼児の嘔吐下痢症の多くは、ロタウイルスによるものです。毎年12月から2月には、「突然吐き出して…」と、お母さんがびっくりしてお子さんを連れて見えます。インフルエンザと並ぶ冬のかぜの代表です。

症　状

吐き気は、いきなりやってくることが多いようです。そして、一日目は何を飲んでも何を食べても吐いてしまいますが、意外と吐いた後は元気でけろりとしていることが多く、吐くのは一日半くらいで治まるようです。少し大きくなると症状を訴えられるので、「おなかが痛い」とか「むかむかする」とか言うこともあり、吐かずに終わる人もいます。その後に続く下痢も個人差があり、吐くのと同時に来る人もあれば、吐くのが終わって下痢が続いて起こる人もあれば、下痢だけの人もいるようです。下痢は吐き気よりも長く、治りきるまでには四、五日かかるようです。

やっかいなのは、これが家族全員に起こることです。ウイルス感染ですから、当然、家族内で感染しやすいわけですが、一度に親子で、あるいは兄弟で症状が出ることが多いというのも特徴です。子供だけでなく、高校生でも、大人でも起こります。しっかり手洗い、うがいをして予防に心がけたいものです。

治　療

気をつけなければいけないのは、**脱水症状**です。こまめに少しづつ水分を与えて下さい。冷たいものを一気に胃の名に入れると、反射的に胃がもどしてしまうので、一口づつ様子を見ながらあげます。その時に、オレンジジュースのような柑橘類はもどしやすいし、便も緩くなるのでやめましょう。吸収の早いイオン飲料（冷蔵庫に入れず室温で）や、野菜スープ、お茶がおすすめです。食事も刺激物や、脂肪分の多いもの、固いもの、冷たいものを控えて、炭水化物のような消化の良いものを中心に与えて下さい。あまり吐き気や下痢がひどい時には、無理に食事をとらせなくてもいいですが、水分だけは気をつけてあげて下さい。全く水分をとらない、ぐったりしている、機嫌が悪いなどの時には、病院を受診しましょう。点滴をすると吐き気もけろっとおさまることもあります。病院で頂いた吐き気止めや下痢止めは、症状が治まったら使用を中止します。症状がひどいからといって使い過ぎてはいけません。また、赤ちゃんの場合、下痢によるおむつかぶれが心配です。お尻はこまめに洗って乾かしてあげましょう。

養正会薬局　薬剤部