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、重大な病気と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

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）

貧血気味の虚弱な人で、疲れ易い、頭痛、肩こり、不眠、不安など、不安愁訴の多いもの。

●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（カンバクタイソウトウ）

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

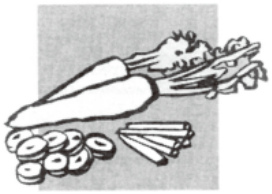
ドクダミ15gとヨモギ5gを600mlの水で煎じて一日3回飲みます。

●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。



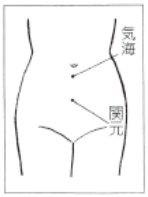
手技療法

●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）」

恥骨とへその中間部分のツボ。別名「丹田（たんでん）」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3cmのところにあるツボ。下痢、下腹痛に効きます。

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

慢性副鼻腔炎

鼻の穴から吸い込まれた空気は、「鼻腔」という大きな空洞の中を通過することで、適度な温度と湿度を得て、喉に優しい状態に変えられ気道へと運ばれます。「副鼻腔」というのは、鼻腔の周囲にある左右それぞれ四対（八つ）の空洞の総称で、それぞれの副鼻腔と鼻腔は、直径2～3ミリの細い通気口でつながっています。副鼻腔の内部の壁は粘膜で覆われ、鼻腔にある鼻粘膜と同じように線毛という細かい毛が生えています。この線毛は、空気中の埃や、細菌、ウイルスなどを捕まえて、痰として排出したり、最終的に食道から胃へと流したりする役目をしています。

ところが、細菌やウイルスに感染するなどして粘膜に炎症が起こると、こうした機能が正常に働かなくなります。鼻腔粘膜が炎症を起こすと副鼻腔まで炎症が広がり、細かい自然口が詰まって、副鼻腔の換気ができなくなります。また、線毛の機能も衰え副鼻腔内の細菌を外に出せなくなり膿がたまった状態になります。この状態が、「急性副鼻腔炎」です。急性副鼻腔炎の症状は、①鼻が詰まるので、口で息をするようになる。②鼻水が黄色っぽくなったり、粘っこくなる。③頭を下げると鼻の奥や前頭に痛みを感じる。などです。

急性副鼻腔炎を治療しないで放置しておくと、「慢性副鼻腔炎」に移行します。副鼻腔は、外気から遮断された状態になり、細菌や白血球の死骸などの老廃物がたまり、同時に膿が一段とたまって細菌が増殖します。粘膜はさらなる炎症を起こし、ますます腫れ、機能しなくなり悪循環を繰り返し慢性化していきます。①鼻が詰まる。②いびきをかくようになる。③においが判らなくなる。④額の周辺が痛み、時には歯もいたくなる。⑤鼻茸ができる。などの症状が出ます。この時顔のレントゲンを撮ると空洞の部分が白く濁って写ります。

慢性副鼻腔炎の治療は、まず鼻洗浄からです。鼻腔内にたまった膿や鼻汁などを吸引し、たまった膿を吸い出し、粘膜の炎症を抑えるために薬剤を噴霧します。週に二～三回のペースで治療していきます。同時に「マクロライド系抗生物質」を服用します。この薬は鼻汁が出るのを抑え、線毛運動を改善し、炎症を引き起こす刺激物質の分泌を抑える効果があります。そのほかに、抗アレルギー薬、抗炎症薬、粘液溶解薬を併用することもあります。この治療を3ヶ月ほど続けても改善しない場合には、手術が適用されます。（普通適応年齢は、15歳以上です。）

かつて副鼻腔炎の手術といえば、上唇の裏を切開し副鼻腔内の炎症を起こしている粘膜を全て取り去るという「怖くて痛い」手術と嫌われてきました。そうした手術は今はあまり行われなくなり代わって、内視鏡を鼻の穴から入れてテレビモニターに映し出しながら、副鼻腔を仕切る壁（骨）を削って炎症を起こしている粘膜の表面だけを取り除くという「単洞化手術」が中心です。

急性のうちに治療を開始すれば、治療期間も短く簡単な治療で治ります。子供さんは本当に症状が悪くならないと訴えません。子供さんが息苦しそうにしていたり、いびきをかいている、鼻が詰まった話し方をする、といった症状が見られる時には、一度耳鼻科を受診してみて下さい。

養正会薬局　薬剤部