

「更年期障害」は誰にでも訪れるものですが、「障害になるかどうかは体質次第！体質改善をすれば楽に過ごせますよ。」

「更年期障害」は女性のイメージがありますが、男性にも現れます。更年期は女性閉経平均では50.5才前後の10年間に急激に、男性は40代後半からゆるやかに訪れます。性ホルモンの減少が主な原因であることから、西洋医学ではホルモン補充療法が一般的です。

漢方では、加齢による「腎」の衰えが主な原因だと考えています。老化を避けて通ることとは出来ませんが、更年期の症状は個人差があり、ほとんど症状が出ない方もいます。



龍虎堂薬局

夏莉和子

夏莉電子

日本不妊カウンセリング学会認定  
不妊カウンセラー

## 更年期障害の主な原因は「腎」の衰えから

**主な症状**

- ほてり・のぼせ
- 発汗
- 足腰がだるい
- 倦怠感、性機能の減退
- 腰や四肢が冷える

ほてりor冷えが気になる

**腎の衰えタイプ**

「腎」が弱ると、陰陽のバランスが崩れ「ほてり」か「冷え」もしくは両方が出てきます。骨や髪の毛、生殖力も腎に由来するため、足腰のだるさや抜け毛・白髪・性機能の減退も。腎の衰えを防ぐには、甘い物を控えて海のもの(貝類・海藻類)や豆・ごま・ナッツ類などを毎日食べること。睡眠不足や過労は厳禁です。

オススメしたい漢方薬

杞菊地黄丸 (こきくじおうがん)  
参馬補腎丸 (じんまほじんがん) など

**主な症状**

- 動悸
- 不眠・寝付きが悪い
- 不安感や焦燥感
- イライラ・うつ
- 物忘れ

不眠や動悸が気になる

**心のドキドキタイプ**

心臓や精神をコントロールしている「心」。深く関係している腎が弱ると心が暴走し、動悸や不安・睡眠障害などが現れます。貧血や立ちくらみなど、心を養う血液が不足していると、将来更年期症状が酷くなる可能性大!! 貧血や血液不足の状態は早めに改善しておきましょう。もちろん、すでに症状がある方も楽になりますよ。

オススメしたい漢方薬

天王補心丹 (てんのうほしんたん)  
帰脾湯 (きひとう) など

**主な症状**

- イライラ・憂うつなど
- 情緒不安定
- 胸や脇・腹が脹る
- のどの詰まり感
- 頭痛や肩こり

イライラや憂うつ感が強い

**肝のイライラタイプ**

「腎」は「肝」の母といわれています。母(腎)の弱りにストレスが合わると、肝への負担が増長して気血の巡りが低下。イライラやほてり・冷えのぼせや、身体のあちこちに痛み・脹り感が出てきます。唐辛子やんにくは控え、お酢や柑橘類など、肝を養うものを摂り、セロリやハーブ類などでストレスを発散して下さいね。

オススメしたい漢方薬

加味逍遙散 (かみしょうようさん)  
温胆湯 (うんたんとう) など

ココロとカラダに優しい

# 漢方のチカラ

のぼせや汗、動悸や不安感...  
更年期障害がずっと困っています。

00.7 更年期障害

## 更年期。ラクに過ごせるかはあなたの体質次第!

夏莉先生のコラムもCHECK!

中国漢方による周期調節法で  
子宝相談中!

**子宝相談**

第113回

【どうしても治療が必要な時がある】

Mさん、結婚9年目で33才。妊娠経験はないものの、「(一般)精子検査は良好」とのことでした。ストレスが多くてイライラしており、基礎体温表(BBT)はガザガザ、月経血は黒ずみ、大きな塊があります。高プロラクチン血症による排卵障害で排卵誘発剤を2年間服用。そのためBBTは全体的にとても高く、のぼせと唇や腫の乾燥、不眠など熱がこもった症状を訴えていました。

漢方では、低温期(卵胞期)の体温が高いと、質の良い元気な卵胞が育たないと考えています。そこで、女性の宝・婦当帰膠をベースに、身体の熱を取る漢方薬、不眠・イライラ対策に天王補心丹などを服用。症状は次々に改善しましたが、子宮筋腫や内膜症が見つかり

手術することに。その後もお薬を続けられ、BBTも体調も文句なしの状態なのに妊娠には至りませんでした。

自然妊娠の希望でしたが「受精障害」を疑い、ご主人を説得して高度不妊治療に踏み切ることをお勧めしました。病院では右卵巣が小さく機能が低下している可能性を指摘されましたが、2年間漢方で腎(卵巣)を補い続けたのが功を奏し、「左右の卵巣から22個も採卵出来ました!! 5個だけ念のために顕微受精(ICS1)に回しました!」と採卵直後に弾んだ声で報告してくれました。

しかし、体外受精をした17個の卵は1つも受

精せず全滅。ICS1のうち3個がグレード1という結果に、彼女は落胆を隠せませんでした。不妊原因は、やはり精子に受精させる力がない受精障害でした。新鮮胚移植では着床せず。2度目は着床したものの、心拍が確認出来ず流産に。翌月、最後の凍結胚を戻した所、妊娠。「心拍も確認出来た!」と喜びの報告を頂きました。漢方薬での身体づくりと不妊治療の併用が成功したうれしい症例でした。

このように、不妊治療でしか授かることが出来ないケースが少なからずあります。長期間の不妊は、何らかの原因が潜んでいます。ぜひご相談下さい!

薬剤師 夏莉和子



**龍虎堂薬局**

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り  
西彼杵郡長町嬉里郷1170-5  
☎ 095-883-4300

龍虎堂薬局 検索

漢方相談はご予約下さい!