

東洋医学通信

更年期障害

更年期障害は、閉経移行期に現れる多種多様の症候群で、器質的変化に相応しない自律神経失調症を中心とした不定愁訴を主訴とする症候群と定義されています。

女性ホルモンの一つ、エストロゲン（卵胞ホルモン）は卵子を取り巻く顆粒細胞膜から放出されますが、中年期になり卵子の数や質が低下するにつれてエストロゲンの分泌や、排卵回数が減少し月経周期が乱れます。一週間以上の周期の乱れが数か月続くと、閉経移行期に入ったとみなされます。エストロゲンが少なくなると、今までエストロゲンによつて調節されていた代謝や精神の安定、肌の潤い、骨量の維持など色々な機能がうまく働かなくなります。本来なら代わりに副腎で作られるアンドロゲンというホルモ

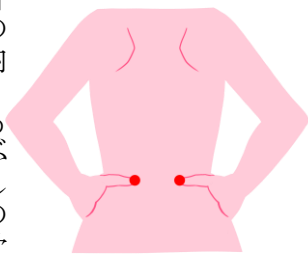
ンがエストロゲンに変換されるのですが、普段からストレスに晒されているなど疲労が慢性的にあると副腎も機能せず、ホルモン量が補填されません。そうすると、脳はホルモンを生成するよう卵巣に命令を出しますが、この命令が周囲に不要な興奮を起し、自律神経の調節にまで影響してしまいます。

更年期障害の代表的な症状であるホットフラッシュについては、最近の研究では、エストロゲン減少に伴い、脳の視床下部において神経細胞が肥大化し、体温調節に関わる部位を活性化することとが分かってきました。

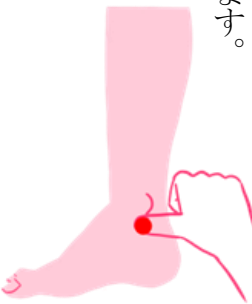


他にも睡眠障害、気分の変調、動機などがあり、近年、極度の冷えやホルモンバランスの乱れなど生活環境により、若い世代にも更年期障害と似たような症状に悩む方も増えてきています。

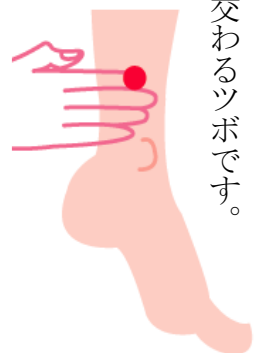
① 腎兪：腰に手を当てた時、親指が当たるところにあります。腎とは、東洋医学的には『元氣（生命力の源）』を生み出すところ。疲労などで生命力がすり減っていると硬くなったり、重たさを感じます。



② 照海：足首の内くるぶしの骨から親指の横幅1つ分下にあります。副腎に作用して疲れを癒します。



③ 三陰交：足首の内くるぶしの骨から指4本幅分上あります。足の『気・血・水』を主る経絡が交わるツボです。



外から見て分かりにくいいため、周囲の理解も得にくく、生理と同じように個人差も大きいので同性でも完全に分かり合えるものはないのは辛いところですね。辛い時は食品や、処方されている方は薬の力を頼りましょう。イソフラボンを含む大豆食品は、体内でエストロゲンと似た働きをする物質に変化するため、積極的に摂りたいところです。吸収率を高めるためにも亜鉛や鉄分なども取り入れ、体をしっかり休めてできるだけ楽に乗り切りたいですね。



鍼灸師 辻 千嘉