

もっとハッピーへの道

# 今が、未来を変える

コウネンキを楽にすごすためにできること

株式会社ツムラ

2021年1月制作

PCAX012 ㊄ ㊅

132104

監修:小林範子 (北海道大学病院 婦人科 講師)



更年期もあなたらしく、

# ムリせず、ラク～に、乗り切りましょう！

更年期は、女性ホルモンが減少する時期。  
女性であれば誰もが必ず通る時期とはいえ、  
いままでの自分とは違う心身の変化に  
正直とまどうかもしれません。  
更年期にはどのように向き合っていけばよいのでしょうか？

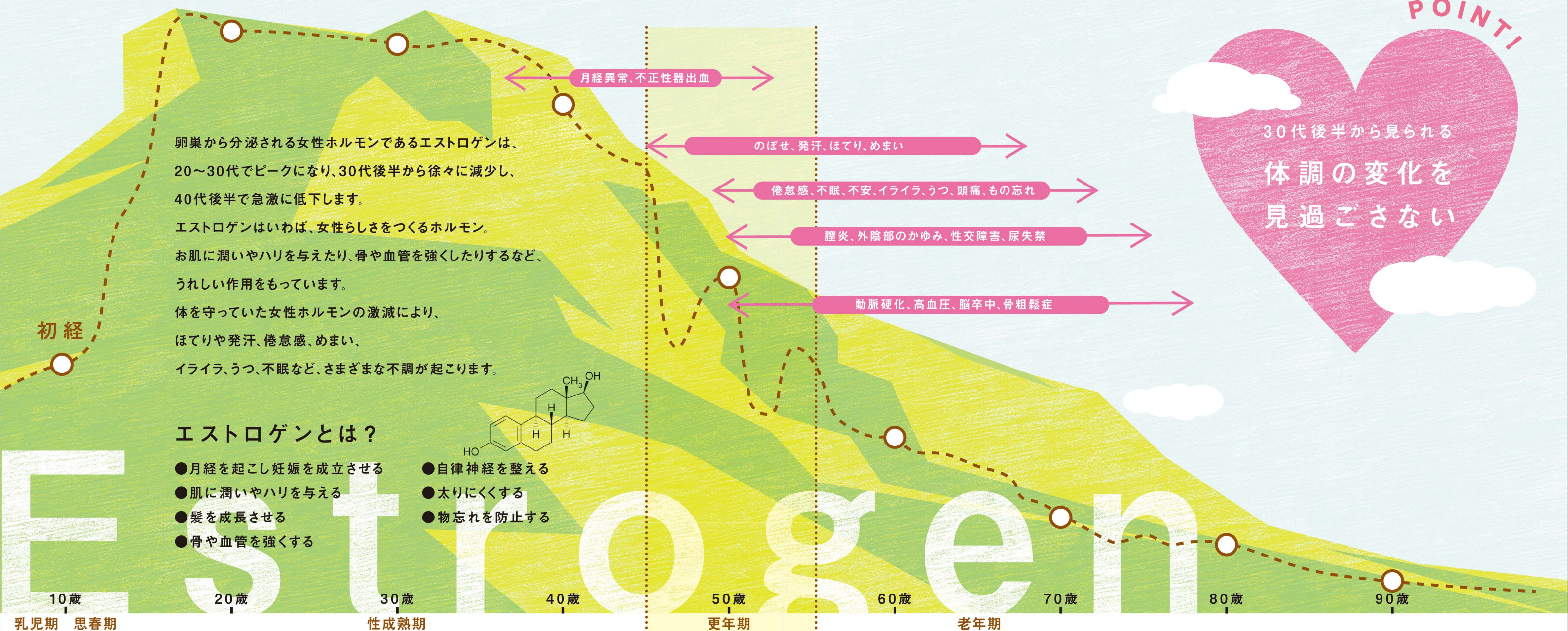
常に何かに追われて酷使してきたあなたの体。  
多くの女性は、生活に支障がある症状が見られても、  
「年齢だから仕方ない」とあきらめてしまいがち。  
つらいときには頑張りすぎない。  
優しく自分を受容する気持ちも大切です。

あなたを見つめ直す大切な時期、それが更年期。  
更年期に起こる自分の体の変化について  
前もってしっかり学ぶことで、むやみに情報におどらされず、  
必要であれば病院を受診して医師に相談するといった、  
正しい判断ができます。

更年期を心地よく快適に過ごすために、  
あなたらしく豊かに生きるために、  
ささやかですが、この冊子があなたをお手伝いします。

北海道大学病院 婦人科 講師  
小林 範子

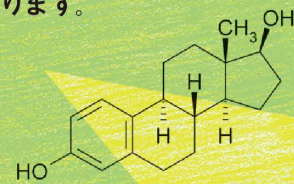
# 30代後半から減り始める女性ホルモン



卵巣から分泌される女性ホルモンであるエストロゲンは、  
 20～30代でピークになり、30代後半から徐々に減少し、  
 40代後半で急激に低下します。  
 エストロゲンはいわば、女性らしさをつくるホルモン。  
 お肌に潤いやハリを与えたり、骨や血管を強くしたりするなど、  
 うれしい作用をもっています。  
 体を守っていた女性ホルモンの激減により、  
 ほてりや発汗、倦怠感、めまい、  
 イライラ、うつ、不眠など、さまざまな不調が起こります。

## エストロゲンとは？

- 月経を起こし妊娠を成立させる
- 肌を潤いやハリを与える
- 髪を成長させる
- 骨や血管を強くする
- 自律神経を整える
- 太りにくくする
- 物忘れを防止する



月経異常、不正性器出血

のぼせ、発汗、ほてり、めまい

倦怠感、不眠、不安、イライラ、うつ、頭痛、もの忘れ

膣炎、外陰部のかゆみ、性交障害、尿失禁

動脈硬化、高血圧、脳卒中、骨粗鬆症

POINT!

30代後半から見られる  
 体調の変化を  
 見過ごさない

10歳

20歳

30歳

40歳

50歳

60歳

70歳

80歳

90歳

乳児期 思春期

性成熟期

更年期

老年期

# 年齢によって変化する女性の悩み

20~30代



貧血

子宮  
内膜症

月経前の  
体調不良やイライラ  
PMS  
(月経前症候群)

激しい  
ダイエットなどによる  
無月経

過多月経

20代の不調は月経トラブルが多い

40代~



女性  
ホルモンの  
ゆらぎ

疲れやすい

継続的な  
心と体の  
不調

頑張れない

相談  
できない!

月経周期の  
乱れ

もしかして更年期!?

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 月経周期が変わってきた   | <input type="checkbox"/> 疲れやすくなった  |
| <input type="checkbox"/> イライラする        | <input type="checkbox"/> のぼせがある    |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い        | <input type="checkbox"/> 汗かきになった   |
| <input type="checkbox"/> やる気が出ない       | <input type="checkbox"/> 頭痛やめまいがする |
| <input type="checkbox"/> 肩こりや腰痛がひどくなった |                                    |


▶ 40代の方で、これまでとは違うと感じる不調は更年期症状かもしれません。

## Menopause and stress

### ストレスも更年期症状を引き起こし悪化させる

家事や育児、子供の教育、仕事との両立、人間関係、家計のやりくり、親の介護など、自由にできる時間がないほど30代後半～40代の女性は多くのことをこなし、ストレスを感じています。

ストレスは自律神経のバランスを崩し、女性ホルモン分泌にも影響を及ぼします。30代後半から低下しつつある女性ホルモンの分泌が、ストレスによってさらに乱れ、更年期症状を引き起こし、そして悪化させてしまうのです。

 ストレスをためない方法を身につけ、上手にストレスを解消しましょう



## Signs of menopause

### 更年期のはじまりのサインのひとつとして月経不順があります

女性ホルモンの分泌量が少なくなると、経血量や月経日数が減る、あるいは逆に経血量が増え月経日数が長引くといった月経不順がみられるようになります。このような変化は更年期のはじまりのサインといえます。



\*無排卵性月経：経血量が少ないまま、月経がタラタラと長引く。



不正性器出血があれば、婦人科を受診して原因を調べましょう



Visit a gynecologist for a checkup

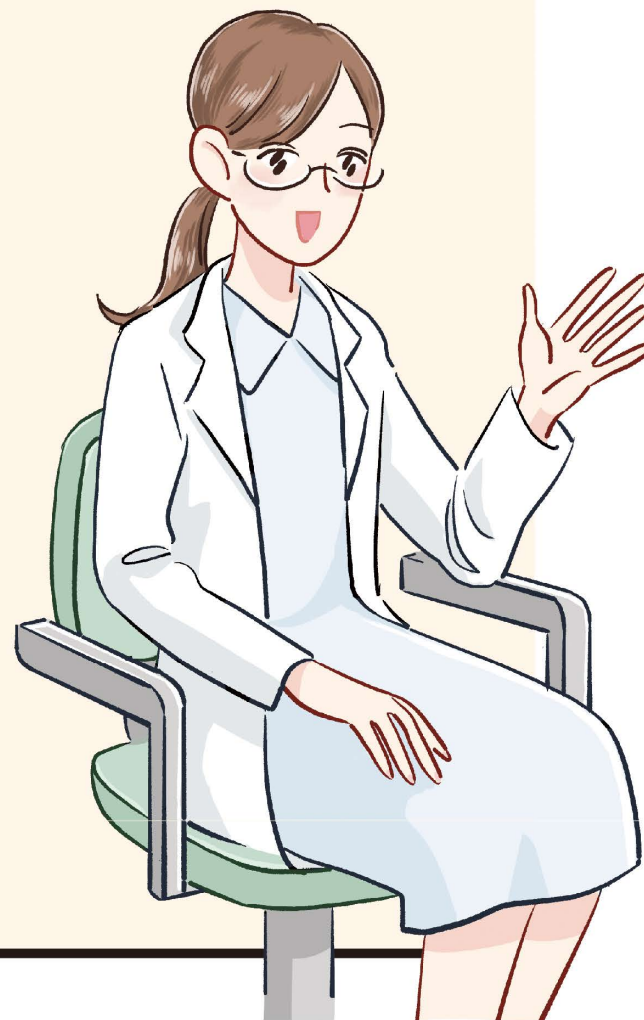
## 年に一度は 婦人科検診へ

更年期で不調になって慌てて婦人科を探すのではなく、若いころから婦人科のかかりつけ医を見つけておくことをおすすめします。信頼関係ができていれば、不調になったとき、相談しやすくなります。

40代は子宮筋腫や子宮がんなど、婦人科の病気が増える時期です。40歳になったら年に一度、婦人科検診を受けておくと、医師も状況を把握できて安心です。



信頼できる  
婦人科の医師をみつけよう



Treatment for menopause

## 生活習慣の見直しと薬物治療で 更年期障害の改善を

更年期障害の対処はまず、悪化させる原因である生活習慣の乱れを改善します。例えば、以下のようなことに気をつけます。

- 睡眠時間を十分とる ●良質の睡眠をとる ●定期的な運動習慣を身につける
- 大豆製品を積極的にとる ●食生活を見直す P17-20をご覧ください。

また、カウンセリングや認知行動療法などの心理療法を行い、それでも症状が改善しない場合はお薬による治療を行います。

いくつかのお薬を併用することもあります。

- |   |  |  |
|---|--|--|
| ●ホルモン補充療法<br>女性ホルモンを補う治療法。ほてり、のぼせ、ホットフラッシュ、発汗、不眠に効果があります。 | ●漢方薬<br>さまざまな生薬が組み合わせられて作られており、心と体のバランスの乱れを整えます。ホルモン補充療法が行えない方、多彩な症状のある方に用います。 | ●向精神薬<br>気分の落ち込み、意欲の低下、イライラ、不眠などの精神症状が重い方には抗うつ薬、抗不安薬、睡眠薬などを用います。 |
|---|--|--|



医師と相談しながら  
自分に合った治療法を

調子が悪いのに、検査結果は正常。  
なぜ？ どうしたらいいの？

## You can treat it with Kampo medicine

健康 ←…………… 未病 ……………→ 病気

頭痛や体のだるさ、さらにのぼせや異常な発汗がみられ、急に落ち込む。典型的な更年期症状があるのに、血液検査で女性ホルモンの量を調べるとそれほど低くないことがあります。

西洋医学では検査値が基準値範囲内の場合、自覚症状があっても病気とはみなされず、治療対象外となることも。一方、漢方では検査値にはあらわれない不調を「気のせい」で済まさず、体のバランスが崩れている状態ととらえます。いわゆる「未病(みびょう)」でも症状があれば漢方薬で対応できます。

漢方では全体のバランスを整えることに重点をおく

漢方のキホン

ココロとカラダは一体

## 心身一如

漢方では「ココロとカラダは一体である」という

心身一如(しんしんいちにょ)の考えを基本としています。

心が乱れれば体に不調が現れ、

体に不調が起これば心に影響がでる。

体と心のバランスが整った状態を重要視します。



漢方では患者さんの体質や体力をみて、「証(しょう)」を診断します。

証とは、今の自分の心身の状態のこと。漢方では証に合った漢方薬が処方されます。

まず、「陽証(ようしょう)」と「陰証(いんしょう)」に分けます。

体の新陳代謝が活発な状態が陽証、反対に新陳代謝が低下した状態が陰証です。

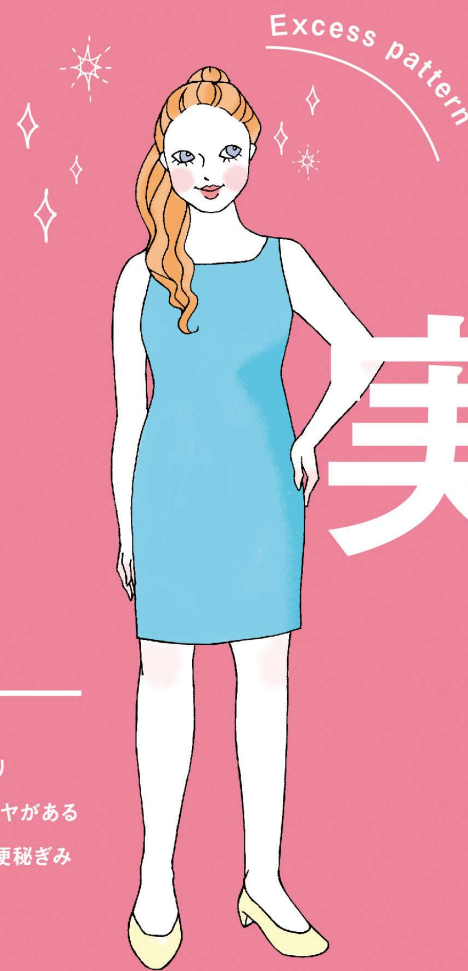


# 陽と陰

基礎代謝が充実  
顔色が赤い  
暑がり  
活動的



基礎代謝が低い  
顔色が青白い  
寒がり  
物静か



体力がある  
筋肉質で固太り  
血色がよく肌ツヤがある  
胃腸が丈夫で便秘ぎみ  
声が力強い  
暑がり

# 実と虚

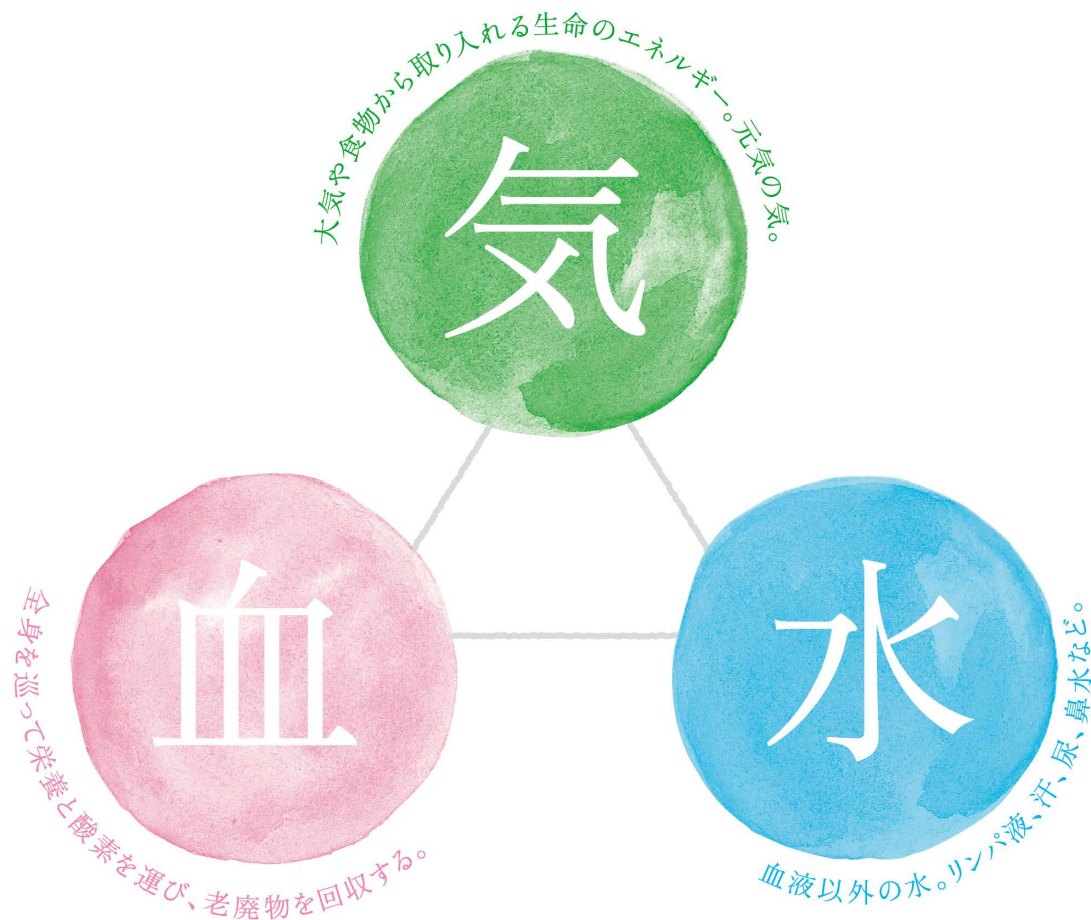


体力がない  
痩せ型で水太り  
顔色が悪く肌荒れしやすい  
胃腸が弱くて下痢しやすい  
声が弱々しい  
寒がり

▶▶▶ 漢方では「陽」と「陰」、「実」と「虚」からみてあなたの体の状態を把握します。

# 漢方では気・血・水のバランスが崩れると病気になると考えられています。

漢方では、「気(き)」「血(けつ)」「水(すい)」という概念で体の状態を捉えます。気とは生命活動を営むエネルギーです。血は血液のようなもので、全身を巡って栄養を与える働きがあります。水はリンパ液などの体液を意味し、全身を潤す作用があります。気には血や水の流れを推進させる働きがあるので、気を整えることが最も重要です。



## 更年期症状と

## 気・血・水の異常のタイプ

気・血・水がバランスよく巡っているときが「健康」。これらのうちどれか1つでも不足したり流れが滞ったりすると、体にさまざまな症状があらわれます。更年期は、気・血・水のバランスの乱れが起こりやすい時期です。

## 証に合った漢方薬で

## 気・血・水の

## バランスを整える

- 肩こりがひどい
- 月経痛がひどい
- 手足が冷える



血の量は十分だが、流れが滞っている

- 貧血になりやすい
- 髪の毛が抜ける
- 肌が乾燥する



血の量が不足し、質が低下している

- カラダがだるい
- 気力がない
- 疲れやすい



気の量が不足している

- 冷えやのぼせがある
- 急に熱くなる
- 動悸がする



気が逆流している

- のどのつまり感
- 残尿感がある
- 不安感が強い



気の量は十分だが、流れが滞っている

- むくみやすい
- 頭痛がする
- 立ちくらみがある



水が滞ったり、不足している

Body balancing with the 'Yojo' method!

更年期かな？  
と思ったら

「養生」で体の  
バランスを整えよう！

# 養生

病気になる前に、健康な生活を送り、人生を楽しむための知恵を「養生(ようじょう)」といいます。養生とは「生命を養う」こと。漢方では、漢方薬を服用すると同時に、自分の健康を自分で管理する養生の考え方をとても大切にしています。体のバランスを整える養生を生活に取り入れましょう。

## 体を温める

Warm the body

毎日の入浴で体を温めると血流がアップし、さまざまな不調が緩和されます。ゆったりと浸かって、リラックスを。



## 睡眠の質を上げる

Improve sleep quality

午前中に太陽の光を浴びると睡眠の質が上がります。また、就寝1時間前にはテレビやスマートフォンを控えて眠るための準備をしましょう。

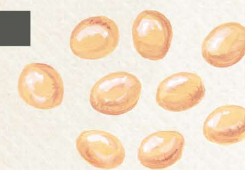


## 積極的に食べる

Try eating more

### 大豆製品

大豆に含まれているイソフラボンは女性ホルモンに似た作用があります。



### トマト

リコピンやβカロテンといった抗酸化物質が豊富。動脈硬化を予防し、美肌効果も。



### キノコ類

自律神経を整えるのに役立つビタミンB、免疫力を高めるβグルカンを含みます。



### サバ

血液をサラサラにするEPA、貧血を予防する鉄分を多く含みます。



### 小松菜

骨粗しょう症を予防するカルシウム、美肌に効果的なビタミンCを含む万能野菜。



### ショウガ

辛み成分のショウガオールには血行促進、抗酸化作用、免疫力アップなどの効果があります。



## アンチエイジングにはこの食材！

漢方における「腎(じん)」は西洋医学の腎臓とは異なり、機能を含めた概念的なもの。年齢とともに腎の機能が弱まる「腎虚(じんきょ)」になると、白髪、目のかゆみ、肌にツヤがない、頻尿など、老化に伴う症状がみられます。更年期症状の原因のひとつとして腎虚があります。腎の働きを高めると見た目が若くなります。腎を補う食べ物を積極的に摂りましょう。

### 黒いもの



黒豆、黒米、黒ゴマ、黒きくらげなど

### ネバネバ



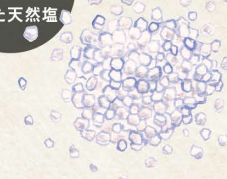
ヤマイモ、レンコン、オクラ、ナメコなど

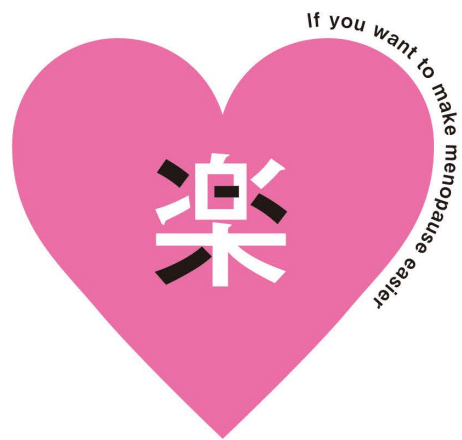
### ナッツ



クルミやアーモンド、クコの実など

### 苦み成分の「にがり」が入った天然塩





# 更年期は頑張らずに キレイになる

「陽」と「陰」のバランスをとるためには、  
ストレッチなどの運動、セルフマッサージも効果的。  
忙しい中でもできることから、やってみましょう。

## Facial massage for **3** minutes

### 3分間のマッサージ

頭や顔のコリをほぐして、つやつやな髪とお肌を。  
頑張った自分を労りましょう。

#### 頭皮をほぐす



首や肩に疲れがたまると頭皮は動きにくくなります。  
爪を立てずに、心地よい刺激を。

#### 首のリンパを流す



耳の後ろ→首→鎖骨の順にリンパを流すようにマッサージ。  
クリームなどを使うとスムーズです。

#### 眉骨を押し上げる



眉の下の骨を両手の親指で押し上げます。  
眉がしらは強めに、外側にいくほど優しく力を緩めて。

Holding exercise  
positions for

**1**  
minute

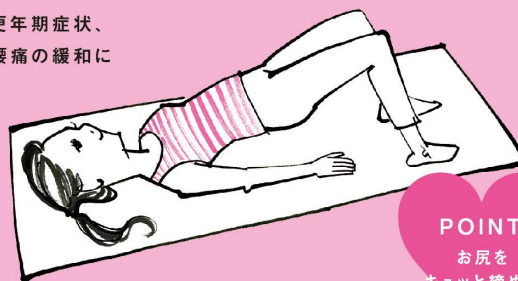
## 1分間キープする運動

血行を改善し、ホルモンバランスを整えるためには運動が最適。  
1分間キープして、美しさもキープしましょう。

#### ヒップリフト

- ①両ひざを立てて寝る
- ②足を腰幅に開く
- ③ゆっくりとお尻を上げて1分キープ

更年期症状、  
腰痛の緩和に



POINT  
お尻を  
キュッと締める

#### スロースクワット

- ①足を肩幅に開いて立つ
- ②ゆっくりと腰を下げる
- ③太ももと床と平行にして1分キープ

足首、太もも、  
ふくらはぎの強化に



POINT  
背中  
は丸めない

#### バッタのポーズ

- ①足をそろえてうつぶせになる
- ②息を吸いながら頭と足を床から上げる
- ③斜め上をみながら1分キープ

便秘解消、背筋の強化に



POINT  
できれば  
両指を組む

#### ローランジ

- ①四つばいから、片脚を両手の間に出す
- ②バランスをとりながら片脚立ちになる
- ③両手をひざに置き、1分キープ

足の筋力と  
体幹を鍛える



POINT  
上半身は  
床と垂直に

## 無理せず。一步、一步、前へ

更年期は、人生のターニングポイント。

生活環境も心身も変化、変化のオンパレードです。

症状は実にさまざま、思うように回復しない不調に  
思い悩み、焦り、いらだち、落ち込みます。

そんな症状に、優しく、少しずつ、無理なく働きかけてくれるのが漢方薬。

自然に由来する多彩な生薬が配合されています。

漢方薬は、あなたの心と体をいたわり、

あなたの人生に静かに寄り添ってくれることでしょう。

あなたの症状に合わせた漢方薬を見つけてみませんか。

表紙の絵は、私からのメッセージです。

更年期のあなたのハートが、

晴れやかな青空と美しく咲いている花々で満たされますように。

more  
fun,  
more  
happiness