

- ✓性欲が低下した
- ✓元気がない
- ✓体力が低下した
- ✓身長が低くなった
- ✓毎日の楽しみが少ない
- ✓もの悲しい・怒りっぽい
- ✓勃起力が弱くなった
- ✓運動能力が低下した
- ✓夕食後にうたた寝をする
- ✓仕事がうまくいかない

男も女も両方ツライ!!



薬剤師
国際中医専門員
石井雅代

更年期を元気に過ごしたい!

- ✓顔がほてる
- ✓汗をかきやすい
- ✓手足が冷えやすい
- ✓動悸・息切れがする
- ✓寝つきが悪い、または眠りが浅い
- ✓怒りやすく、すぐイライラする
- ✓頭痛・めまい・吐き気がよくある
- ✓憂うつになることがある
- ✓疲れやすい
- ✓肩こり・腰痛・手足の痛みがある

男性の更年期障害とは、どの年代でも起こる可能性が。

男性の更年期障害は、男性ホルモンであるテストステロンの低下が原因ですが、更年期障害が起こる時期は個人差が大きいというに、更年期障害による体と心の不調が起こっても、「年のせい」「ただの疲れ」と見逃されがちです。しかし、更年期障害は、男性ホルモンの分泌の低下が始まる40歳代以降では、どの年代でも起こる可能性があります。また、最近の研究では生活習慣や社会との関わりが影響することもわかってきています。テストステロンが減少すると、中性脂肪やコレステロールの代謝が低下したり、内臓脂肪や皮下脂肪が増えやすくなります。その結果、肥満や糖尿病・脂質異常症・高血圧などの生活習慣病を発症するリスクが高まり、動脈硬化の原因ともなります。



もしかしたら更年期障害? セルフチェック

更年期障害の可能性があるかどうか、まずは自分でチェックしてみましょう。



更年期はすべての女性に訪れる必要な時間

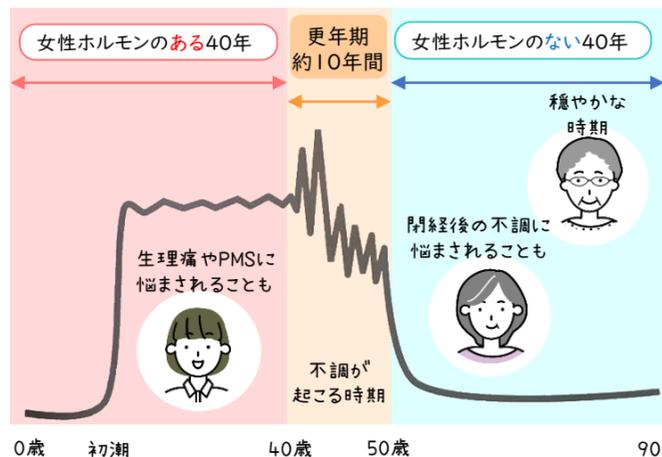
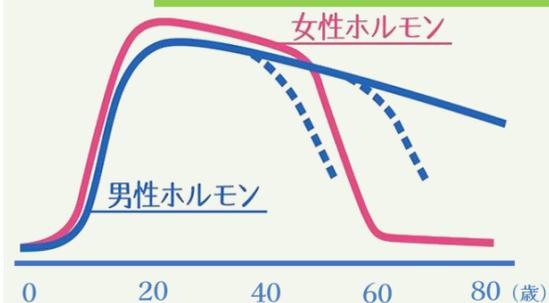
女性の更年期障害は、女性ホルモンであるエストロゲンの低下が原因ですが、エストロゲン値はアップダウンしながら徐々に下がるので、生理周期や経血量がバラつきます。また、エストロゲンの分泌量や自律神経をコントロールする場所は同じで、脳の視床下部というところ。更年期の時期、大忙しの視床下部は、自律神経の調整がうまくいかず体温や発汗などの不調が起こります。とくに閉経前2年から閉経後の1年の3~4年間は更年期症状が強く出やすい時期とされていますが、体が慣れてホルモンの影響による不調は少なくなっていくます。そしてその後は、人生で初めてといっても過言ではないほど、女性ホルモンに揺さぶられることのない穏やかな時期がやってきます。

テストステロンが減少

- 中性脂肪やコレステロールの代謝が悪化
- 内臓脂肪や皮下脂肪が増える

肥満・脂質異常症糖尿病・高血圧

性ホルモン分泌の変化



すべてが更年期症状とは限りません

とくに更年期症状と似ているのが甲状腺の病気。バセドウ病ではほてりや動悸などの症状が、橋本病では無気力や冷え・肌のかさつきなどの症状が、更年期症状と見分けがつきにくい。ほかにも、めまいはメニエール病の可能性も考えられますし、やる気が出ない場合はうつ病ということもあります。

漢方的に考える男性更年期障害

漢方において更年期障害を考える時、キーワードになるのが『腎』です。腎は腎臓とは違い、『腎は精を蔵し、成長・発育・生殖を主る』と考えられ、生殖機能も腎の働きの一部と考えます。腎の働きが低下してきた状態を『腎虚』と呼び、これがいわゆる男性ホルモンの低下とほぼ同じ考えです。つまり漢方では更年期障害は腎虚が原因と考えます。病院で受けられるTRT療法は、泌尿器科で対応していることが多いです。また、保険で認められているのは注射剤のみで、飲み薬はまだ日本では保険適応になっていません。



イスクラ 海精宝

※TRT療法とは

男性ホルモン補充療法のこと。筋肉注射で直接テストステロンを注射する治療法です。確実に男性ホルモン値を上げることができですが、数週間で再度減少してしまうためホルモン値の維持のためには繰り返しの注射が必要となります。

※HRT療法とは

女性ホルモン補充療法のこと。エストロゲンを補い、更年期障害を改善する治療法です。ほてり・のぼせ・発汗などといった代表的な症状に大変高い効果を示します。

漢方はさまざまな症状に効き HRT※療法とも併用できる

更年期の症状でよく用いられるのは加味逍遙散(かみしょうようさん)や当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)。特に「逍遙」にはうろうろ歩きまわるという意味があり、更年期のうつろいやすい症状に効くとされています。また、加味逍遙散とHRTを組み合わせると、夜中に目が覚めてしまう夜間覚醒に効きやすいことがわかっていておすすめです。

加味逍遙散や当帰芍薬散には、血を補ってホルモンのバランスを調整する生薬「当帰」が入っています。女性なら更年期でなくても毎日飲みたい漢方薬です。また、ホルモンと言えば補腎剤。女性ホルモンの分泌を高めるだけでなく、骨粗鬆症や排尿障害、アンチエイジングでも用いられます。

また漢方薬はHRT療法には抵抗があるという人や、乳がん経験者でHRT療法が受けられないという人にもおすすめです。



参茸補血丸 (さんじょうほけつがん)



イスクラ婦宝当帰膠B



日邦薬品 リバイチンS