



はっぴー

トレイン通信

VOL.

5

, 2024

TOP

誰にでもおこる更年期障害

更年期障害といえば、女性に多くみられますが、症状がでるのは実は女性だけでなく、男性にも出現します。女性の場合、多くの原因は女性ホルモンの乱れや急激な変化です。一方、男性も男性ホルモンの低下で起こります。

更年期障害になりやすい人の特徴は、真面目で頑張り屋、神経質、完璧主義といった性格の人とされています。ストレスが大きく関係しそうですね。



更年期の症状は？

更年期の不調は起こる人と起こらない人がいます。また、更年期障害も人によって症状が様々であり程度も異なります。

更年期で有名な症状にはホットフラッシュがあります。ホットフラッシュとは暑くもないのに、体が熱くなったりします。その原因はホルモンのバランスによって血管の収縮と拡張のコントロールが乱れてしまうからです。そのほかにも...下記の症状があります。

- ・手足の冷え
- ・眠れない
- ・憂うつ
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・めまい
- ・物忘れ、記憶力の低下
- ・だるい、疲れやすい
- ・クヨクヨ
- ・イライラ
- ・動悸
- ・関節の痛み
- ・耳鳴り

若い時期の更年期！？

更年期とは一般的に40代50代で起こりますがまれに20代30代でも更年期のような症状を発症する場合があります。

この時期に起こるものを「若年性更年期」や「プチ更年期」ともいわれます。主な原因は過度なダイエットやストレスで、女性の場合は月経不順や無月経のような状態になることが多いです。また、更年期だと思っけていても甲状腺の病気の可能性もあるので放置せずしっかりと治療を行いましょう^^

健康そうに見えて…

実は、多くのスポーツ選手が食事制限や運動量に見合ったエネルギーを摂取できていない（利用可能エネルギー不足）などで月経不順や無月経を経験することが多いみたいです。なんでも過ぎるとよくないみたいですね。でもいつもスポーツには感動させていただいております。

東洋医学の更年期障害

東洋医学において生殖機能やホルモンは「腎」が深く関係しています。女性でいうと14歳で腎の気が満ちることによって月経がはじまり、49歳で腎の気が衰え閉経となります。この腎の気が衰える時期に陰陽のバランスが崩れ、様々な症状がでる状態を更年期障害と言います。

腎の気の陰陽とは

陰

冷やしたり栄養する働きをする

陽

温めたり疲労回復などの働きをする

腎のはたらきがそれぞれの臓腑に影響することで異なる症状が現れます。例えばイライラしやすい、抑うつ感などが現れる場合は「肝」に影響しホットフラッシュや不眠、寝汗などが現れる場合は「心」に影響し手足の冷えや食欲不振、疲労感などが取れない場合は「脾」に影響しています。



東洋医学を生活の一部に

あなたも今日から東洋ピーポー



色・味編

～臓器のはたらきを強くするもの～

東洋医学では、すべてのものを5つに分類し、臓器では「肝・心・脾・肺・腎」となります。他には、色や味など感覚から食材までを5つに分けて考えます。

臓器	肝	心	脾	肺	腎
色	青	赤	黄	白	黒
味	酸	苦	甘	辛	塩辛

「肝」は「青色」「酸味」と関係が深い
「心」は「赤色」「苦味」と関係が深い
「脾」は「黄色」「甘味」と関係が深い
「肺」は「白色」「辛味」と関係が深い
「腎」は「黒色」「塩辛味」と関係が深い

この考え方は、私たち鍼灸師が治療をする際にも用います。

酸味のある食べ物が肝のはたらきを助けるとされていますが、過剰に摂取した場合、肝を傷めてしまう対象にもなります。例えばイライラしたときに少し酸味のあるものを食べるなど、少し意識をしてみてください(o^ー^o)

五臓のお茶

肝



菊花茶

肝機能に作用して肝臓を保護する効果があります。

心



烏龍茶

「養心安神」の働きがあり心を穏やかにし、精神を静寂な安らぎに導く効果があります。

脾



ハト麦茶

消化器系の働きを助ける効果があります

肺



甜茶

肺の乾きを癒し、痰を除いて咳を止めるなど風邪の主症状を抑える効果があります。

腎



黒豆茶

腎臓の働きを向上させ余計な水分を体外に排出する利尿作用も期待できます。

上記のもの以外にもそれぞれの臓腑のはたらきを助けるお茶があります。

自分の体質に合った好きな味のお茶をみつけてみるのもいいかもしれませんね😊

当院は治療後にお飲み物を提供をしておりますので、興味のある方はスタッフにお伝えください^^その日の治療の際に診断した体質のお茶を出させていただきます♪

12月の休業日

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
						1 ○
2 休み	3 ○	4 ○	5 ○	6 ○	7 ○	8 ○
9 ○	10 ○	11 ○	12 ○	13 ○	14 ○	15 休み
16 休み	17 ○	18 ○	19 ○	20 ○	21 ○	22 午前中 勉強会
23 ○	24 ○	25 休み	26 ○	27 ○	28 ○	29 ○
30 ○	31 休み	1 休み	2 休み	3 休み	4 ○	5 ○

院長より

2024年もわずかとなりました。皆さんは来年の目標は立てられましたか？私はジョギングと体操を習慣化できるように頑張りたいと思っています。今回のテーマである更年期障害も運動をすることは症状の緩和に非常に有効であるとされています。是非、皆様の目標もお聞かせ下さい♪