

病氣対処術《女性編・更年期》

更年期障害とは

四〇から五〇代、閉経を前後にして起こるさま



さまざまな症状を言います。不定愁訴と言われるように、症状が定まらないのがその特徴ですが、中でも顔や頭など上半身から汗が出るのぼせの症状（ホットフラッシュ）、肩こりや頭痛、めまいやふらつき、動悸や胸痛、足元の冷えや膀胱炎、さらに落ち込みやイライラなどの精神不安や不眠など挙げられます。

この時期、女性の体内ではホルモンが大きく入れ代ります。これを先導的にコントロールするのが脳下垂体で、ホルモン分泌を刺激調節します。この脳下垂体の上部に隣接するのが視床下部で、こちらは自律神経のバランスを調節しています。このように隣接するホルモンと自律神経の双方のコントロールセンターは、相互に連携して、生命活動を維持するために働いています。更年期に伴う女性ホルモンの変動は、自律神経にも影響しそのバランスを乱し、先に挙げた多岐にわたる症状が生じるのです。

更年期の胸痛：微小血管狭心症

更年期に発生する胸痛や動悸を微小血管狭心症と呼び、近年そのメカニズムが明らかになりました。心臓は生まれた時から二十四時間休むことなく、全身に血液を送るポンプとして働いています。心臓を動かす原動力となっている心筋に、常に酸素と栄養のある血液が供給されなければなりません。この心筋に血液を送る太い血管を冠動脈と呼びます。微小血管狭心症では、冠動脈以外の細い血管が一時

的に痙攣し狭くなり、心筋に血液が届かず一時的に虚血状態となり、胸痛や動悸を起すのです。この痙攣は、血管保護作用のある女性ホルモン（エストロゲン）の低下と、自律神経の働きの乱れが発症に関与しています。特に安静時や就寝中の深夜から明け方に発生することが多いです。

ツボで心臓を刺激

救急蘇生法である心臓マッサージが有効であるように、外部からの押圧やマッサージなどの刺激は、心臓の働きを高めることができます。このような経験と知識を、長年の歴史の中で体系化されたのが、鍼灸や指圧治療です。心臓病に關しては心包経という経絡があり、これは心筋や心臓を養う冠動脈につながっています。腋の下から腕内側には心経があり、これは心臓鼓動のリズムやペースを調節する自律神経につながっています。

東洋医学は女性の味方

女性の体では、ホルモンの働きが重要な役割を担っています。この働きを正常に保つためには、バランスが大切です。漢方を初めとする東洋医学は、バランスを常に重視します。また、更年期に特有な不定愁訴は、心と体の不調が渾然一体となって現れます。東洋医学は「心身一如」の発想の基に、心と体



を一つと見立てて治療します。さらに、更年期や妊娠・出産は決して病氣ではありませんが、ケアの必要な時です。長い経験の蓄積である東洋医学は、多くの経験と実績があります。漢方薬の桂枝茯苓丸は血行を促進し、冷えのぼせを去り、ホルモンと自律神経の働きを調和させ、更年期障害に繁用されています。半夏厚朴湯との併用は、微小血管狭心症に最適です。



更年期は体質改善のチャンス

漢方では、血液の循環、気のめぐり、水分代謝の改善の三つをバランス良く整え、ホルモンの入れ替えをスムーズに行えるようにします。決して更年期は女性の敵ではありません。ある意味で、更年期は体質を改善するチャンスでもあります。更年期を通して、アレルギー体質から脱却したり、冷え症が治ったり、慢性的な頭痛や肩こりがなくなる人も多くあります。これを機会に自分の体を見つめ、元気で明るい更年期後の生活を目指しましょう。

子宮筋腫

漢方では、子宮筋腫は子宮が長い間古い血に晒されていたことによると考えています。月経血に血の塊が混じるのは、古い血が、子宮内に溜まつていたことを示します。子宮筋腫は特に症状がないことが多いので見つけにくいものです。しかし、このような月経血から、筋腫のでき易い体質を知ることができます。

筋腫は、癌とは違い怖いものではありません。なぜなら、増殖が遅いことと転移しないことです。筋腫を構成する細胞の性質もガン細胞や肉腫細胞より正常細胞に近いと言われています。また、筋腫がガンに変わる確率は低いもので、正常の細胞がガン化する確率とあまり変わらないとの報告もあります。

子宮筋腫手術の前に漢方鍼灸を！

さて、治療法ですが、漢方では、子宮に溜まつた古い血を取り去るため、まず全身の血液の循環を良くし浄化することを考えます。さらに、鍼灸や指圧で、血液循環を阻害している要因である肩こりや腰痛などを取り除きます。特に、筋腫では骨盤付近で血液循環が阻害されている場合が多く、骨盤内でうっ血を引き起こし、子宮内に古い血をとどめる原因となります。

治療の目安は、筋腫の大きさにして手拳以下なら、是非とも漢方を

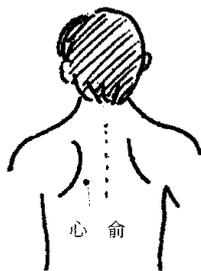
お勧めします。少なくとも進行をくい止めることは可能で、随伴症状である過多月経や下腹部痛、不正出血、貧血などはかなり改善されます。それ以上筋腫が大きくなり、不正出血が多く手術を選択する場合でも漢方や鍼灸の治療をお勧めします。なぜなら、手術をして悪いところを切っても根本的な解決になっていないことがあるからです。そのような場合は、術後にのぼせや冷え、肩こりなどさまざまな症状が現れ易くなります。是非根本的な治療をお選びください。

自分でできる即効指圧 更年期障害

ホットフラッシュ
足母指と次指の間で骨付け根にある太衝を刺激します。



胸痛
肩胛骨の間にある心兪（左側）を手掌でさするようにマッサージします。心臓の働きを高めてくれます。



動悸
肩から腕の内側中央を走る心包経の郄門（げきもん）を強めに指圧します。かなり痛いと思いますが痛みがとれるまで指圧してください。



子宮筋腫・月経過多
膝の内側の上5cmにある血海（けつかい）を指圧します。最初は痛いと思いますが、痛くなくなるまでほぐしてください。

