

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

September
2021



もしかして更年期障害？ 働き盛りの疲労・だるさに注意しよう！

ほてり、のぼせ、発汗、冷え、めまい、耳鳴り、頭痛、動悸、息切れ、イライラ、不安感、不眠、抑うつ…。このような症状がいくつも重なって不調を感じるにも関わらず、病院で検査をしても個別の原因がはっきりしない場合、もしかしたら更年期障害かもしれません。



男性にも起こる更年期障害

更年期障害は、主に40代半ばから50代後半の年齢を中心に性ホルモンの分泌機能の低下に伴って現れるさまざまな不調や症状のことをいいます。更年期障害は男女ともに起ります。女性は閉経前後に女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少するため特有の症状がみられます。男性は加齢によって男性ホルモン（テストステロン）が減少していくますが女性ほど急激な変化ではないため、症状が自覚しにくい面があります。また、個人差が大きく、症状が現れる年齢も40～60代と幅広いことが特徴です。手足の冷え、イライラ、動悸、息切れ、不眠など、女性と共通の症状がみられるですが、特に多いのは、疲労感や倦怠感です。また、性欲の低下やEDも目立つ症状です。

更年期障害の症状を軽くするには

更年期障害の症状の現れ方は個人差が大きく、ほとんど現れない人から重い症状の方までさまざまです。また、症状は、ホットフラッシュ、発汗、動悸、息切れなどの自律神経失調症状やイライラ、憂うつ、不眠などの精神症状、腰痛、肩こり、筋肉痛などの運動器の症状などがあり、変化しやすく、症状の強さも一定ではありません。これらの症状は更年期が過ぎれば自然と消えていきますが、その間に感じる症状は生活の質を低下させます。

更年期を上手に乗り切るには

更年期障害の対策としてあげられるのは、まずは、ストレスをためないこと。適度にストレス解消しましょう。食生活も偏った食事を避け、バランス良く栄養素を摂りましょう。適切な運動習慣も効果的です。特に有酸素運動である自転車エルゴメーター運動やウォーキング、水中歩行、ヨガで更年期症状が軽減されるという結果が報告されています。気になる症状がある場合は、早めに鍼灸師にご相談ください。誰にでも訪れる更年期ですが、少しでも症状を軽くして快適な毎日を送りましょう。



有酸素運動で
更年期障害の
症状を軽減！



白露 (はくろ)

二十四節気の一つ。白露 (はくろ) は、夜間の気温が低下し大気中の水蒸気が露となって草葉につく時期のこと。秋の気配が強まり、日中の暑さもやわらいできます。2021年は9月7日～9月22日です。



白露
こぼさぬ萩の
うねり哉
松尾芭蕉