

# 働き盛りの身体と心の不調

体号 10月 整理 推5 うち 17 ぼ 20

## 中医学でみる更年期障害

『更年期障害』一度は聞いたことのある言葉だと思いませんか。女性では閉経の前

後5年、だいたい45〜55才にかけて起きる不定愁訴。現代医学的には女性ホルモンの低下が原因の一つと考えられています。中医学では女性7の倍数で体が変わると言われ、数えられていきます。腎の気が衰えると考えられています。

- 0歳 誕生
- 7歳 歯が生えかわり髪が伸びる
- 14歳 初潮を迎える
- 21歳 女性としての体が成熟期を迎える
- 28歳 女性としての体が最も成熟する
- 35歳 女性の機能の老化が始まる
- 42歳 シワや白髪が気になり始める
- 49歳 閉経を迎える  
↓  
ゆるやかに老化

腎は生命エネルギーの源の精を貯える臓で発育や老化、生殖とも深く関係しています。また、肝も気をコントロールしたり、血を貯蔵する機能を持つ臓は肝腎同源といわれます。この二つの臓は肝腎同源といわれるくらい密接で、どちらかを補えば良いというのではなく、腎を補い肝を傷めないのが大切です。肝は目の疲れやイライラで傷めやすいの

漢字から多少読みとれると思いが足りないと砂漠のような感じですが、肝の気は本来、のびのび流れるのが正常なのですが、ストレスなどで阻害され、常の不調になります。改善できるといっても、よく普通の生活や食事

**腎陽虚** 足腰がだるい、寒がり、手足や下半身の冷え、性欲減退、元気がない、下肢のむくみ、夜間頻尿、尿漏れ、不安、動悸など

**腎陰虚** 足腰がだるい、手足のほてり、めまい、のぼせ、耳鳴り、寝汗、口やのどの喝き、頻尿、尿色が濃い、尿量少ない など

+

**肝気鬱結** 抑うつ、イライラ、怒り、ぼい、不眠、胸脇部の脹痛、下腹痛、乳房の脹痛、のどのつまり感、月経異常、嘔吐、下痢 など

**肝火上炎** 頭痛、肩こり、めまい、耳鳴り、目の充血、顔面潮紅、興奮、イライラ、怒り、ぼい、不安、不眠 など

**肝陽上亢** 頭痛、肩こり、めまい、耳鳴り、目の充血、顔面潮紅、興奮、怒り、ぼい、のどの喝き、視力減退、目の乾燥感、筋肉痛、四肢のしびれ感、不眠、多夢 など

**瘀血** 冷えのぼせ、頭痛、肩こり、耳鳴り、不眠、健忘 など

**心脾両虚** イライラ、不安、動悸、不眠、多夢、健忘、貧血傾向、胃腸虚弱、顔色が悪い、食欲不振、軟便、下痢 など

で、協力を求めるという元をつくらないよ



# つばのツボ

**気海**

腎の気が集まります。

おへそから指2本分下

**関元**

元気が集まる場所です。

おへそから指4本分下

**血海**

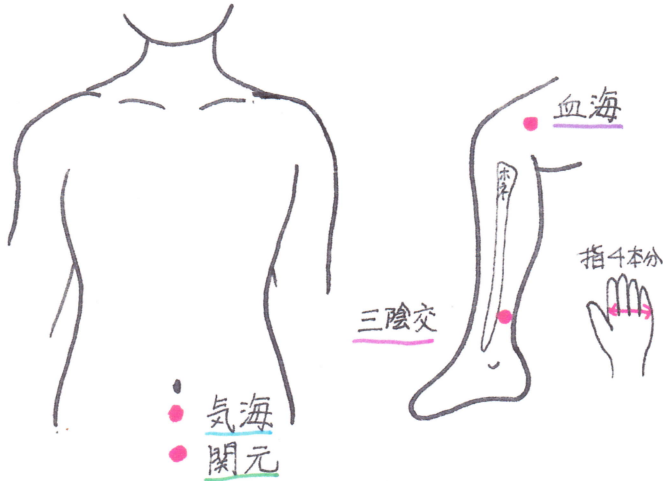
腎の精不足を補います。

足の内側で膝のお皿から指3本分上

**三陰交**

婦人科系の要穴！

内くるぶしの上指4本分



ツボの押し方  
リラックスして、息を吐きながら押す。吸いながらゆっくり離す。  
程良い強さで1回3~5秒を繰り返して3回程度行う。

# 食材

腎機能を補うには

黒豆、黒米、黒ごま、黒キクラゲ、山芋、海藻、味噌、くるみ、栗、ぎんなん、うなぎなど

陽気を補うには

もち米、はと麦、なつめ、にら、にんにく、黒糖、香辛料など

陰分を補うには

りんご、百合根、しいたけ、貝類、イカ、バナナ、蜂蜜など

肝の気を巡らせるには

うなぎ、貝類、くるみ、セロリ、みつば、ゆず、ごぼう、菊花、きのこなど

血を補ったり血行を良くするには

青魚、ねぎ、にんにく、よもぎ、いかなど

推拿で全身の気・血・津液を巡らせることで、様々な不調を改善します♡ ご相談ください

# 日常生活で気をつけること

◦ 考えすぎない、思い込まない

親の介護や育児、仕事面でも考えごとが多くなる年代でもありますね。でも、考えすぎると脾胃を弱らせ、イライラが募ると肝も傷め...流れに身をまかせることも大切です。

◦ 家族には客観的に感情を伝え、協力を求める

「こういうことをすると〇〇な気持ちになる」と事前に伝えておくと、感情変化がわかってイライラしたり、落ち込んだりする原因を減らすことができます。

◦ できる限り早寝早起きをする

公私ともに忙しい年代ではありますが、22時~2時は特に布団に入って横になることが大切です。

◦ 有酸素運動をする

体力が落ちていく時でもあります。今までの筋力を落とさないように適度に体を動かしましょう

◦ ホットフラッシュには豆乳を

突然、顔がほてったり、のぼせたり、大量の汗をかくことをホットフラッシュといいます。そんな症状が出る人は決して冷たい水を飲まず、毎日コップ2杯の豆乳を飲んでみてください。

◦ 更年期の各症状に合った漢方薬は何種類とあります。一時的に頼ってみるのも方法です。

# 簡単レシピ

発育にも老化防止にも、補腎が大切!! これを常備することで和え物にもおせつにも最適です♡

材料

黒ごま  
くるみ  
はちみつ  
しょうゆ  
お好みで

1. 黒ごまとくるみを炒る
2. すり鉢に1を入れて、よくすり合わせる
3. はちみつとしょうゆを好みの量入れて混ぜ合わせる