

その不調、
漢方で整えて
みませんか?



不調更年期の

更年期とは、ホルモンの変化により
心や身体にさまざまな不調があらわれる時期です。
一般的には45～55歳頃にみられますが、
症状や感じ方には個人差があります。

「年齢だから仕方ない」「そのうちよくなるかも」

そう思って、不調を我慢していませんか?

更年期は適切なケアを行うことで、

毎日を少しラクに過ごせることがあります。

漢方では、更年期を単なるホルモン変化だけではなく、
加齢による身体の変化やストレスによる心の負担が重なり、
心身のバランスが乱れやすい時期と考えています。



こんなお悩みありませんか?

- ✓ 急に顔が熱くなり、汗が止まらなくなることがある
- ✓ 夜中に目が覚めたり、眠りが浅くなった
- ✓ 疲れているのに休んでも疲れが抜けない
- ✓ 動悸や息切れが気になることがある
- ✓ 肩こりや頭痛が続いている
- ✓ なんとなく不安になったり気分が沈む
- ✓ 病院では異常がないと言われたが不調が続いている

ひとつでも当てはまる方は
更年期による心身のバラン
スの乱れのサインかもしれ
ません。漢方では、症状だ
けを見るのではなく、その
症状が起こる背景にある体
質やバランスの乱れを整え
ることを大切にしています。



～漢方からみる更年期障害の考え方～

西洋医学では、更年期障害は女性ホルモン(エストロゲン)が大きくゆらぎながら低下していくことが主な原因と考えられています。ホルモン補充療法(HRT)は、ホルモン低下によって起こる症状の改善を目的とした治療法です。一方、漢方では更年期の不調を、ホルモン変化だけではなく、加齢による身体の変化や、仕事・家庭・人間関係などのストレスも関係すると考えます。そのため、ほてりや発汗だけでなく、不眠・イライラ・気分の落ち込み・疲労感・肩こりなど、さまざまな不調を心身全体からみて改善を目指します。

漢方治療範囲

HRTの治療範囲

卵巣機能の衰え
(エストロゲン分泌低下)

血管運動障害
(顔面紅潮、発汗、不眠等)
エストロゲン依存症の
身体機能の変化

心因、老化
(子育て・介護・仕事・加齢)

精神神経症状
加齢症状

その他
不定愁訴

※夜間のホットフラッシュなどによる不眠症

更年期の
症状は
人それぞれ

あなたはどのタイプ？

漢方では、不調の現れ方によって体質や状態を見極めていきます。

● のぼせ・ほてりタイプ

- ✓ 顔がほてる
- ✓ 汗をかきやすい
- ✓ イライラしやすい
- ✓ 口やのどが渇く
- ✓ 眠りが浅い

更年期による身体のうるおい不足が関係していることがあります。

ホルモンバランスを整え、潤いをつける処方、時に熱を静める処方を使用します。



● 冷え・疲れタイプ

- ✓ 疲れやすい
- ✓ 手足が冷える
- ✓ 食欲がない
- ✓ むくみやすい
- ✓ 頻尿気味

加齢により身体を温める力が低下していることがあります。

ホルモンバランスを整え、体を温める力をつける処方を使用します。



● 不安・不眠タイプ

- ✓ 不安になりやすい
- ✓ 動悸がする
- ✓ 眠れない
- ✓ 夢をよく見る
- ✓ 忘れっぽい

心身の疲れが重なり、休息が十分に取れていない状態かもしれません。

ホルモンバランスを整え、精神を落ち着かせる心の状態を整える処方を使用します。



● ストレス・イライラタイプ

- ✓ イライラする
- ✓ 気分が落ち込む
- ✓ 頭痛がある
- ✓ 緊張しやすい
- ✓ 不安感がある

ストレスによる心身の負担が大きく影響していることがあります。

ホルモンバランスを整え、自律神経を安定させるとされる処方を使用します。



同じ更年期障害でも、不調が現れる原因や症状は人によって異なります。

漢方では、お一人おひとりの体質や状態に合わせて対応していきます。

よくある質問 Q&A

Q 更年期症状は我慢するしかありませんか？

A 更年期は自然な変化ですが、つらい症状は我慢する必要はありません。漢方は症状改善のお手伝いができます。

Q 男性にも更年期障害はありますか？

A 男性にもあります。イライラや気分の落ち込み、疲労感などがみられることがあります。

Q ホルモン治療中でも漢方は飲めますか？

A 漢方はホルモンを直接補うものではなく、併用される場合があります。
詳しくは当店薬剤師・登録販売者、または担当医までご相談ください。



「年齢のせいだから仕方ない」といって、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。更年期症状は人によってあらわれ方が異なります。あなたの体質や生活スタイルに合わせた漢方選びをお手伝いします。

生活養生 豆知識

📞 食事で気をつけること

のぼせてイライラする人は、唐辛子やニンニクなど辛いものを食べすぎないようにしましょう。クヨクヨしてよく眠れない人は、ナツメやユリ根、小麦などを取り入れます。冷えやすい人は、生野菜は避けて火を通すようにし、ショウガやネギなど辛いものを適度に取り入れるとよいでしょう。

📞 生活習慣で気を付けること

趣味や軽い運動などで発散するのもよいですが、半身浴や足湯なども効果的です。また、寝る前などに読書や音楽などリラックスする時間を設けると良いでしょう。しかし、寝不足は禁物です。



ご相談は当店まで



こころとからだに自然の力
漢方療法推進会