



赤星薬局かわら版

赤星薬局の
ホームページが
できました！



<https://akahoshi-ph.com>

住所 熊本市東区花立3-15-24 TEL 369-0422 営業時間朝9時～夜7時 定休日 毎週日曜日

『更年期』を快適に過ごす = 後編 =

前編では、閉経前後の更年期になぜ特有の症状が出るのか、そして、その多彩な症状についてご紹介してきました。

“後編”では「更年期症状の改善法」についてです。

ホルモン 補充療法 (HRT)



更年期症状は、視床下部の出す指令に卵巢が反応できず、エストロゲンが分泌されないことで、視床下部がパニックを起こすことから起こると、前編でご説明しました。

そこで、エストロゲンを外から補ってやれば、視床下部のパニックはおさまる、更年期症状も軽くなるというのが、HRTの考え方です。

エストロゲンの薬(内服薬・貼り薬・塗り薬などの種類あり)は、医師の処方が必要な薬ですが、大きな効果が出る人もあります。ただ、ホルモンを外から入れる為、リスク(最近の研究で少なくなりましたが)もありますので、使えない体質の方もおいでです。そんな時は、医師と相談のうえ、決めましょう。

エクオールを 補う

ホルモン剤は使いたくない！通院は大変！という方に、自分でできる改善法として、「エクオール」を補うという方法が最近注目されています。「エクオール」とは、耳慣れない名前ですが、大豆に含まれるイソフラボンが、腸内細菌の働きで作り出されるもので、エストロゲンと、分子構造的にも働きも、とても似ているそうです。

エクオールを補うと似ているので、エストロゲンが増えたと視床下部は勘違いし、パニックから解放されるようです。

大豆が原料なので安心なうえに、エストロゲンほどではないにしても、ホルモンや自律神経は落ちついてくるようで、ホットフラッシュやイライラ、不安感など、更年期症状が、軽減される方が多いようです。



大豆イソフラボンから作られるのなら大豆を食べたり、イソフラボンを摂れば良さそうですね！?

ところが、大豆イソフラボンから体内でエクオールを作れる人は、日本人の場合50%(欧米人30%)だそうです。つまり、更年期症状で悩んでいる人は大豆を食べていてもエクオールが体内で作られていない可能性があるのです。

日本人
50%



欧米人
30%



漢方薬を 活用する

昔から更年期症状の改善には漢方薬が使われ、かなりの効果をあげてきました。ただ「たくさんの更年期の症状に、一種類の漢方薬で全てに効く。」というのではなく、体質・症状をしっかりと聞き、たくさんの漢方の中から、最適な処方を考えてまいります。

漢方をご希望の場合、ご本人、又は状況をよくご存知の方がご来店されてのご相談をお願い致します。

よろしく
お願い致します



現在、エクオールはサプリメントとして販売されています。

当薬局では、日本で最初に開発し、研究も一番進んでいる大塚製薬の商品名「エクオール」をおすすめしています。なお、エクオールは、更年期症状だけでなく、骨密度の低下を抑える・悪玉コレステロール(LDL)の上昇抑制・手指関節の不調(ハイルーデン結節など)・美白効果・シワ・シミの抑制・毛髪の衰えを防ぐなどの研究成果も次々と発表されています。

