



更年期症状 (後編)

自分に合った対応で明るく過ごす

前編の
まとめ



女性は50才前後になると卵巢その女性ホルモン「エストロゲン」がだんだん作られなくなります。脳にある視床下部からは「もっとエストロゲンを作りなさい!」と刺激ホルモンを出しますが、卵巢からはエストロゲンがあまり出ず、ついには視床下部はパニックを起こします。そして、まわりのホルモン系や自律神経にまで影響を及ぼし、様々な更年期症状といわれるトラブルが出てくるのです。

更年期症状を軽くする方法

A ホルモン補充療法 → エストロゲンを補う (医療機関にご相談ください)

自分でエストロゲンが作れなくなったので、外から補ってあげれば、視床下部は自分の指令で増えたと思い、パニックをおさめます。更年期症状も落ちついてくるといわけです。これがホルモン補充療法です。

外からホルモンを入れるので、リスクもあると言われています。しかし、最近では改善が進み、ほとんど問題ないと言われていますが、乳がんや血栓症の発症はゼロではありません。乳房の痛みや、吐き気など一時的な副作用も見られることがあります。お医者様にもしっかり相談してから決めましょう。

B ホルモン補充には抵抗のある方に『エクオール』(ご自分で買えます)

ホルモン療法はこわいという方に、『エクオール』という選択肢があります。『エクオール』とは・・・大豆に含まれるイソフラボンが腸内細菌の働きで変化して作られるものですが、エストロゲンと似た働きをする為、視床下部は甚か違いして、パニックをおさめてくれるのです。

ホットフラッシュや、イライラ・憂うつなどの更年期症状が軽くなるだけでなく、骨粗鬆症の予防や肌の若返りにも役立つそうです。

大豆由来ですので、副作用もほとんどないのですが、効果はエストロゲンの $\frac{1}{1,000} \sim \frac{1}{2,000}$ と弱いので、効き目が見えるのに3ヶ月以上必要と言われています。

さて、エクオールは大豆イソフラボンから腸内で作られると書きましたが、実際にエクオールを作れる人は日本人の場合、約50%だそうです。

更年期症状で悩んでいる人には大豆を食べているのに、エクオールが作られていない可能性があるのです。

現在、エクオールはサプリとして数社から発売されています。それをお試しになってはどうでしょうか。

▶赤星薬局では、安心して続けられるものとして、大塚製薬の『エクエル』というサプリをおすすめしています。

C 漢方薬 → 困っている症状をターゲットに改善

漢方薬の服用もかなり効果をあげます。

ただ、この漢方薬を使えば、全ての更年期症状に効く! というものではありません。

▶その方の困っておられる症状に合わせ、体質をみながら・・・漢方薬を選んでいきます。

そのためには、ご本人にいろいろお尋ねする事から始まります。

ぜひ、ご本人がご来店のうえ、ご相談ください。

<1日300円程度が目安です。>



一緒に
乗りこえましょう!