

## プロフィール

ふく たに しん じ  
**福谷 信治** 東北薬科大学卒業 薬剤師

日本中医薬研究会に所属し、20年間中国の大学医学部教授らから中国医学理論、実践の指導を受ける。

2004年宮城県では初となる国際中医師(中国漢方医師)の免許を取得。

「東洋医学の名医134人」のひとりに選ばれる。



ヤマト漢方薬局では、毎月定期的に石巻かほくの新聞に掲載しております。

皆様のお役に立てれば幸いです。

# 更年期の悩み、漢方で快適に! その1

中医学(中国漢方医学)では、女性の体は、一生を7年周期で変化すると考えられています。約2000年前の中医学の医学書「黄帝内経」にもその事が記されています。7の二倍の14歳には生殖機能の発育が盛んになり、初潮が訪れます。21歳から女性としての成熟期を向かえ、最も妊娠に適した時期に入り、28歳で成熟期の頂上となります。35歳から次第に生理と性機能の衰えが始まり、肌の艶や、髪が衰え始め、42歳を迎えると老化が加速し、白髪が目立ち始めます。そして49歳で閉経を迎えます。

更年期は閉経前後10年間の時期で45歳から55歳頃にあたります。この時期に起こる不快な症状を更年期障害と呼んでいます。女性の体は40歳を過ぎた頃から卵巣の働きが衰えてエストロゲンなどの女性ホルモンの分泌が急激に低下し、自律神経に影響を及ぼして心身ともにさまざまな症状が現われます。例えば、月経の乱れや出血量の異常、突然の発汗やのぼせ、ほてりなどの、いわゆる「ホットフラッシュ」、耳鳴りやめまい、不安感やイライラに悩まされたり、手足の冷えやしびれ、肩こりや頭痛、腰痛、動悸や倦怠感などの症状が現われることもあります。さらに気分の落ち込み、無気力、不眠、うつ症状など見られる場合もあります。(今回は更年期障害の対策についてです。)



薬剤師・福谷信治



あなたの笑顔と健康が願いです。

**ヤマト漢方薬局**

石巻市中里3-8-5 ☎ 0225-94-6195

◎ぜひ一度サイトをご覧ください ヤマト漢方薬局 検索

<http://www.yamato-kanpo.co.jp>

皮膚病(アトピー性皮膚炎、ニキビ、じんましん、乾癬、脂漏性皮膚炎、掌蹠膿疱症など)、子宝相談、婦人病、更年期障害、自律神経失調症、うつ病、耳鳴り、めまい、不眠、腰痛、関節痛、関節リウマチ、糖尿病、肝機能障害、高血圧