

# ～寒い冬は更年期不調が加速？約7割の女性が更年期不調を経験～ 更年期と漢方

## 主なトピックス

1. **更年期実態調査：7割近い女性が更年期の不調を経験**
2. **冬の冷え込みは更年期不調が加速する？**
3. **おすすめのアンチエイジング方法・漢方薬を解説**

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社は、更年期の実態調査※1を行いました。併せて、更年期におすすめのアンチエイジング食材や生活習慣、漢方薬などについてご紹介します。

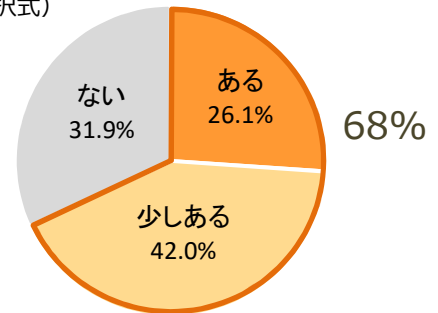
## 7割近い女性が更年期不調を感じた経験あり

「更年期」とは、女性が閉経を迎える前後の5年間の、約10年間のことを指します。更年期にホルモン・エストロゲンのバランスが崩れることにより、カラダやココロに様々な変化や不調があらわれてきます。一般的には、不定愁訴（ふていしゅうそ）と呼ばれる、**原因となる病気が見つからないような体調不良を感じる人が多いとされています。**

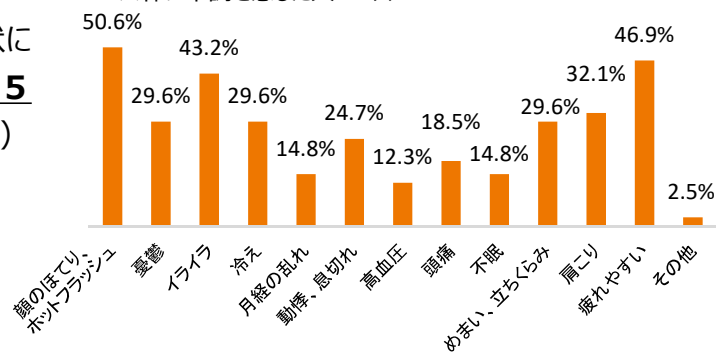
当社が今回行った実態調査によると、**更年期不調を感じたことがあると答えた女性は約7割にも及びました。**

また、体の不調を感じたことがあると回答した方に、その症状について聞いたところ、**1位は「顔のほてり、ホットフラッシュ」（50.6%）**で、「疲れやすい」（46.9%）、「イライラ」（43.2%）と続きました。

Q. 更年期において、身体に不調の症状を感じたことはありますか？  
（単回答選択式）



Q. どのような不調の症状を感じましたか？（複数回答）  
※体に不調を感じた人ベース



## 冬の冷え込みは更年期不調が加速する？

漢方では、人のカラダは「気（き）※2」「血（けつ）※3」「水（すい）※4」の3つで構成されていると考えられており、この3つがバランス良く巡っていることで心身の健康が保たれます。**更年期の不調症状は個人差があり、その理由は「気」「血」「水」のどこに乱れが生じるかによって症状のあらわれ方が変わってくるからとされています。**

また、季節の変わり目や生理前に体調を崩すなど、些細な変化で影響を受けやすい女性のカラダにとって、更年期のカラダの大変動は大きな負担となります。**特に寒さが厳しくなる冬場は、カラダも悲鳴を上げやすくなるでしょう。**

自分のカラダの状態は「気」「血」「水」のどの乱れに寄るものなのか、是非次のページでチェックしてみてください。

※2 目には見えないが人の体を支える生命活動のエネルギーのようなもの  
※4 カラダを潤す役割を担うもの。

※3 全身の組織や器官に栄養を与えるもの

## 「気」の乱れ <「気虚」「気滞」症状チェックリスト>

- 憂鬱やイライラなどの精神不安
- 顔が赤くなる、ほてり、のぼせなどの熱感
- 急な発汗（ホットフラッシュ）
- 頻尿

## 「血」の乱れ <「血虚」「瘀血」症状チェックリスト>

- 動悸・息切れ
- 手足の冷え
- 手足の脱力感やしびれ
- 不眠
- 焦燥感や不安感
- 高血圧
- 頭痛
- 頭重
- 月経の乱れ

## 「水」の乱れ <「陰虚」「水滞」症状チェックリスト>

- 悪心
- 嘔吐
- めまい
- 耳鳴り

※症状は代表例です

### ◇もっと詳しく体質を知るには◇

60秒で体質が分かる体質診断コンテンツ「からだかがみ」で、ご自分のカラダの状態をもっと詳しくチェックしてみましょう。具体的な自覚症状がある方は、当てはまる症状を選ぶことでピッタリの漢方薬を見つけることもできます。

・クラシエ漢方セラピー「からだかがみ」：<https://www.kracie.co.jp/ph/k-therapy/karadakagami/>

## 生活習慣の改善からアンチエイジング

漢方では、「**冷えと乾燥は老化を進める原因**」とされており、気温が低く、湿度も低い冬場は老化が進みやすい季節と考えられています。冬だからこそ、カラダの調子も整えるアンチエイジング方法をトライしてみてもいいです。

### ・食材でアンチエイジング

漢方では、成長・発育・生殖などに関わる泌尿器・生殖器・腎臓などの機能を「腎」と呼びます。「腎」が弱ることで老化が進行するとされています。さらに、冬は冷えにより全身の血行が滞りがちです。

**冬場は「腎」のはたらきを高め、「血」を増やす食材を積極的にとることがおすすめです。**

### 「腎」のはたらきをアップ

#### ・黒豆、海藻類

黒い食材は「腎」のはたらきをアップするとされています。黒豆は、「腎」をパワーアップし、滋養強壮効果の高い食材。黒豆がとれない場合は、黒豆茶がおすすめです。

わかめ、昆布、ひじきなど海藻類は、抜け毛や白髪にも良いとされています。味噌汁や煮込み料理に入れるなどしてとりましょう。



### 「血」の巡りを改善

#### ・サフラン、紅花

サフランや紅花には、「血」のめぐりを良くするはたらきがあります。どちらもお茶でとると手軽でおいしくいただけます。

また、「血」を補うにはブルーベリーがおすすめです。乾燥ブルーベリーを1日一粒とるのがおすすめです。



※食物アレルギーを懸念される方はご自身で慎重にご判断をお願い致します。

### ・ツボでアンチエイジング

アンチエイジングにはツボ押しもおすすめです。ツボへの刺激は、胃腸を丈夫にして老化予防に役立つ効果があるとされています。

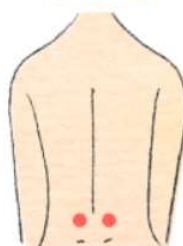
#### 百会 (ひゃくえ)



両耳の先端を結ぶ線と眉間の中央からまっすぐ上がった線が交差するところ。

**頭皮の血行が促進される効果があります。**

#### 腎俞 (じんゆ)



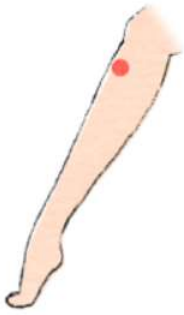
腰のくびれの高さで背骨から指2本分のところ。

#### 陽池 (ようち)



手首の中央より少し小指よりのところにあるくぼみ。

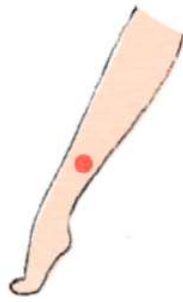
### 足三里 (あしさんり)



ひざの外側、ひざ下のくぼみから指4本下のところ。

ひざを軽く曲げて座り、親指をツボに当てて、ほかの指をふくらはぎに添え、やや強めに押しもみます。

### 三陰交 (さんいんこう)



内くるぶしから指4本上。すねのうしろのくぼみのところ。

両手の親指を重ねて、三陰交のツボを5秒ずつ押してください。ゆっくりと息をはきながら5秒間。両脚×3セット行いましょう。

## おすすめの漢方薬

更年期には漢方薬もおすすめです。漢方は、一時的な対症療法ではなく、原因から改善し、身体のバランスを整えていくことを目的としています。

### <「イライラ」におすすめの漢方薬>

#### 加味逍遙散 (かみしょうようさん)

漢方では、「血」の不足から「気」が体内に溜まり、それが熱に変わって様々な症状を引き起こします。この処方では、「気」を全身に巡らせると同時に溜まった熱を冷まし、さらに足りない「血」を補うので、カラダのバランスを整えてくれる効果があります。自律神経を調整し、イライラやのぼせを鎮め、血行も改善していきます。

※5「血の道症」とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状を指します。



<漢方セラピー>  
「クラシエ」漢方加味逍遙散料エキス錠  
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,640円（税込）

効能：体力中等度以下で、のぼせ感があり、肩がこり、疲れやすく、精神不安やいらだちなどの精神神経症状、ときに便秘の傾向のあるものの次の諸症：冷え症、虚弱体質、月経不順、月経困難、更年期障害、血の道症（※5）、不眠症

### <ホットフラッシュなどの「ほてり」におすすめの漢方薬>

#### 知柏地黄丸 (ちばくじおうがん)

主にホットフラッシュなどによるほてりの症状に用いられる処方です。「腎」のはたらきが低下した状態を改善する生薬を配合しているので、排尿困難、頻尿の方などにも効果があります。特に、ほてり、のぼせ、口渇、乾燥感のある方におすすめです。



<漢方セラピー>  
J P S 知柏地黄丸料エキス錠N  
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,310円（税込）

効能：体力中等度以下で、疲れやすく胃腸障害がなく、口渇があるものの次の諸症：顔や四肢のほてり、排尿困難、頻尿、むくみ

## クラシエ薬品について

漢方薬を中心に、一般用医薬品から医療用医薬品まで健康を総合的に守るための医薬品を自社一貫体制の下で幅広く提供しています。薬局・薬店で市販されている一般用漢方薬市場ではシェアNo. 1となっており、2006年から販売をスタートした「漢方セラピー」シリーズを中心に、わかりやすさ、使いやすさを追求した商品群を豊富に展開しています。

