



あたたかい新年を迎えましたが、1月の半ば過ぎから厳しい冷え込みになりました。

暖冬の寒波は大雪の誘因になるようですので、この先の気象情報が気になります。

ここ2週間ほど研修会や会議があり泊りがけで出張することが続きました。当然外食も多くなります。自分ではそれほど高カロリーの物を食べたという気がしないのですが、気がつくとおでこにぽちっと吹き出物が出ているではありませんか。滅多に何かが出るのが無いので私も人並みにストレスと食事に影響されることがわかりました。

みなさまも生活習慣の乱れにご注意ください。



## 【更年期を乗り越えましょう】

更年期症状とは、年齢とともに性ホルモンが減少することで起きる不快な症状のことです。

ちょっとしたことで緊張スイッチがオンになると一瞬身体がファーッと熱くなっておでこや首筋に汗が出ます。寝つきが悪くなって夜中まで眠れない。早く寝ると3時頃に目が覚めてしまう。

血圧が不安定になったり寝汗が出たり急に白髪が増えたり耳鳴りや老眼や体重増加や・・・。

「病気ではない」が「病気のような」状態は大きなストレスになります。

個人差が大きく寝込むほどひどい人もいれば、気づかないうちに過ぎてしまう人もいます。

社会が成熟するほど生活が複雑になりますのでお悩みの方も多くなり、30代からプチ更年期で体調不良を訴えるかたも増えました。

### 男性更年期障害のチェックポイント

	なし	軽い	中等度	重い	非常に重い
① 総合的に調子が思わしくない	1	2	3	4	5
② 関節や筋肉の痛み	1	2	3	4	5
③ ひどい発汗、体のほてり	1	2	3	4	5
④ 不眠など、睡眠の悩みがある	1	2	3	4	5
⑤ よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	1	2	3	4	5
⑥ いらいらする	1	2	3	4	5
⑦ 神経質になった	1	2	3	4	5
⑧ 不安感	1	2	3	4	5
⑨ 体の疲労や行動力の減退	1	2	3	4	5
⑩ 筋力の低下	1	2	3	4	5
⑪ 憂鬱な気分	1	2	3	4	5
⑫ 絶頂期は過ぎたと感じる	1	2	3	4	5
⑬ 力尽きた、どん底にいると感じる	1	2	3	4	5
⑭ ひげの伸びが遅くなった	1	2	3	4	5
⑮ 性的能力の衰え	1	2	3	4	5
⑯ 早朝勃起の回数の減少	1	2	3	4	5
⑰ 性欲の低下	1	2	3	4	5

合計が27~36点は軽度、37~49点は中等度、50点以上は重度

女性ばかりではなく男性も原因のわからない体調不良に悩む方が多くなりました。

中国、清の時代に西太合という有名な怖い女帝がいました。権力の頂点に立った彼女は決して幸せではなく、常に暗殺や謀略への不安と恐怖に怯えていたのです。

西太合が服用していた漢方は現在も資料として残っていますが、いま形を変えてこのストレス社会に応用される製品になっています。

年齢や体質、環境や症状などによりおすすめの漢方薬も違います。お気軽にご相談下さい。更年期障害なんてサッサと乗り越えて身も心も軽やかに生活していきましょう。

