

漢方表

漢方薬の使用は
かかりつけ薬局に
相談しましょう。



	黄連解毒湯	加味逍遙散	桂枝茯苓丸	柴胡加龍骨牡蠣湯	当帰建中湯	当帰芍薬散	当帰四逆加呉茱萸生姜湯	半夏厚朴湯	苓桂朮甘湯 (茯苓桂枝白朮甘草湯)
冷え	○	○	○			○	○		
しもやけ			○			○	◎		
肩こり		○	○			○			
頭痛・頭重			○			○		○	○
耳なり						○			
不眠	○			○					
精神不安	○	○		◎				○	
神経症 神経質		○		○				◎	○
動悸				○		○		○	○
息切れ				○					○
貧血					◎	○	○		
月経痛			○		○	○			
下腹部痛			◎		○	○	○		
月経困難		○							
月経不順		○	○			◎			
疲れやすい		○				○			
しみ			○			○			
更年期障害		◎				○			
体力 / 実・ 比較的あり	○		○	○					
体力 / 虚・ 比較的乏しい		○			○	○	○	○	○
そのほか	上半身ののぼせ、 赤ら顔	ときどき身体が 火照る	打ち身・あざ、 のぼせ	胸胸苦満、 へその動悸	弱い体質の痔	産前・産後、 むくみ	しもやけに 特にいい	気うつ、吐気、 咽喉や食道部の 異物感(痛みなし)	ふらつき、 ノイローゼ

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
L L

<http://www.kyorei.com>

VOL.43 No.1
通巻165号

女性の悩み



女性各世代の身体の変化を知れば 悩むことなく快適に過ごせます

女性の成長と変化は思春期、性成熟期、更年期、高齢期と男性に比べてはっきりしており、その時期に応じて特徴的な疾患や症状が見られます。今回は性成熟期に起こる月経の異常や症状や更年期の症状などをまとめてみました。また、人生80年代の現在では、閉経後の高齢期も長い期間となり、いろいろな病気や症状に対応しなければなりません。年代に応じた検査や健康管理により、病気の予防・早期治療、症状を軽減することが可能になります。

監修 湘南厚木病院副院長 産婦人科 樋口 和生 先生

CONTENTS



ホルモン	3
成長と変化	4-5
月経トラブル	6-7
肩こり・頭痛	8
冷え・むくみ	9
便秘	10
痔	11
尿漏れ	12
デリケートゾーンのかゆみ	13
肌トラブル	14
がん検診のすすめ	15
漢方表	16

ホルモン

女性の身体は常に変化し続けています。女性の一生に大きな影響を与えるのが女性ホルモンです。女性ホルモンとは、卵巣から分泌される2種類のホルモンのことで、卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）を指します。女性らしい身体つきをつくったり、月経の周期、妊娠、出産に深く関わっているのがこの2つのホルモンなのです。

卵胞ホルモン、黄体ホルモンは思春期になると分泌が増えていきます。そして、年齢や月経の周期で分泌量に変化し、そのわずかな変化で女性の身体をコントロールしていきます。ホルモンの分泌が乱れると、身心ともに不調を引き起こします。女性が健康であるためには、女性ホルモンの分泌がきちんと保たれていることがとても重要なのです。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 1 2 3

月経期

増殖期(卵胞期)

排卵

分泌期(黄体期)

月経期

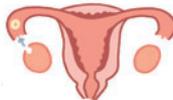
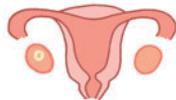


卵胞刺激ホルモンと黄体化ホルモンの分泌によって、卵巣では原始卵胞が成熟を初め、やがて一つの卵胞から卵子が飛び出す。

子宮内膜は、受精卵の着床に備えて厚く柔らかくなる。

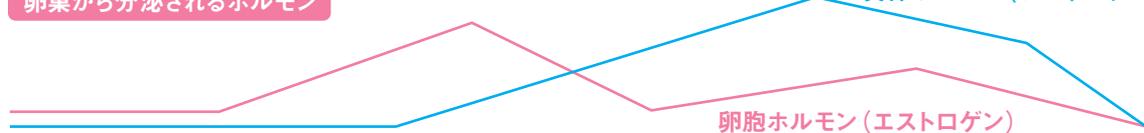
卵子を排出した卵胞は卵巣のなかで黄体に変わり、2週間後に白体になって自然に消滅する。

妊娠が成立しないと子宮内膜ははがされ月経として排出される。



卵巣から分泌されるホルモン

黄体ホルモン(プロゲステロン)



基礎体温

月経が始まるころから排卵までは体温が低くなる。排卵後、体温は高くなり、妊娠するとずっと高温が続く。妊娠が成立しないと体温は下がって月経を迎える。

高温期



成長と変化

思春期

初経（初潮）が始まってから月経が安定する
18歳ごろまでの期間

子どもから大人へと身体が大きく変化する時期です。変化する
のは身体だけではなく、精神的にも大きく成長していきます。

心と身体の成長の速度が違うことが多いため、心身のバランスが崩れやすく、心の問題や病
気が生じやすくなります。

性成熟期

18歳ごろから45歳ごろまでの期間

エストロゲンの分泌が順調になり、月経周期が安定し、心身ともに安定する時期です。

成熟期の前半は身体が妊娠や出産にもっとも適した状態になります。成熟期の後半は、卵
巣機能が少しずつ衰えてきて、エストロゲンの分泌が低下していきます。



思春期の
主な悩み

.....
月経痛
ニキビ
貧血



性成熟期の
主な悩み

.....
冷え症
便秘
頭痛

更年期

45歳ごろから55歳ごろまでの閉経をはさんだ前後数年の時期

40歳代半ばあたりからエストロゲンの分泌量が急激に減少します。こうした身体の変化が、のぼせ・ほてり、発汗、イライラ、うつ症状といった更年期の症状を引き起こしていると考えられています。

エストロゲンの分泌がなくなると、骨粗しょう症や高血圧、肥満、がんなどの病気があらわれやすくなるので、定期的に健康診断を受けましょう。

高齢期

更年期が過ぎた55歳ごろ以降

高齢期を迎えると、エストロゲンの分泌がなくなり、身体の老化が進んでいきます。肥満や骨粗しょう症による骨折などに気を付けましょう。



更年期の
主な悩み

.....
冷え症
更年期の症状
肥満
骨粗しょう症



高齢期の
主な悩み

.....
便秘
尿漏れ
皮膚のかゆみ
骨粗しょう症

月経トラブル

女性は初潮から閉経までおよそ40年間、月経を経験します。トラブルを起こさずすごしたいものですが、さまざまな症状を引き起こすこともあります。

月経トラブルには、月経前症候群 (PMS) や月経痛、月経不順などがあります。

月経前症候群 (PMS)

月経前になると、イライラしたり、気分が沈んでしまったり、身体の具合が悪くなるというような症状は、多くの女性が経験しているといわれています。

代表的なものとして、身体的な症状では、「乳房の張り」「下腹部痛」「頭痛」「便秘」や「下痢」、精神的な症状では「怒りっぽくなる」「理由もなく悲しくなる」「集中力低下」などがあります。PMSは、女性であれば、誰にでも起こり得る症状です。

家庭での手当て

食事…脂っこい食事を控えめに、バランス良い食事を摂ることを心がけましょう。

運動…毎日適度な運動で血行を良くすることも重要です。

生活…セルフケアの基本は温めることです。身体を温めることで月経痛なども軽減していきます。



月経痛

月経痛とは、月経周期およびその前後に起こる腹痛・腰痛や頭痛などのさまざまな痛みのことをいいます。薬を飲まなくても我慢できる程度の痛みから、飲んでも痛みが収まらず、勉強や仕事が手に付かないほど痛むものまで、その症状には、個人差があることが知られています。

子宮筋腫や子宮内膜症、骨盤内臓器の癒着ゆちゃくなどが痛みを起こしているケースもあります。痛みがひどい場合は、原因となっている病気の有無を検査するために専門医を受診しましょう。

月経不順

自分の月経が異常かを確認するために、正常な月経について知ることが大切です。月経は通常30日前後の周期で繰り返されています。月経周期が25日以内や40日以上、持続日数が3～7日から外れているなど、一定の間隔でない場合に月経不順と考えられます。

しかし月経は環境やストレス、無理なダイエット、体調変化などの影響を受けやすいものです。卵巣機能が不順となったり、ホルモンのバランスが乱れることが原因になります。

家庭での手当て

食事…鉄分とタンパク質、鉄分の吸収を良くするビタミンCを積極的に摂りましょう
生活…普段から足腰を冷やさないようにしましょう。



肩こり・ 頭痛

肩こり

肩こりとは、筋肉が固まった状態のことをいい、原因は血行不良です。血流が滞ると、その部分の筋肉に栄養や酸素が行き渡らず、筋肉の活動が鈍ります。

血行不良の原因としては、同じ姿勢を取り続けることや、デスクワークなどで肩や腕が緊張したままになることなどがあります。また姿勢の悪さが原因で頭を支える筋肉に負荷がかかり、疲労がたまって肩こりになることもあります。

頭痛

頭痛の症状はズキズキする痛みや、重い感じがするもの、締め付けられるなどさまざまあります。頭痛のなかでも精神的な緊張や筋肉の緊張、肩こりからくるものを筋緊張型頭痛といいます。筋緊張型頭痛では、ストレス・筋収縮・頭痛 という悪循環が生じます。



家庭での手当て

とにかく血行を促すことが大事です。その最善の方法が、温めることです。

※寝違えて、朝起きたら急に首が回らない、事故やケガでむち打ちになった、という急性症状のときは、温めるのではなく、まず患部を冷やしてください。

冷え・
むくみ

冷えとむくみは、血液循環と女性ホルモンが関係しています。

冷えは血行不良が主な原因で、女性ホルモンの分泌量の変化により自律神経が乱れて、体温調節がうまくできなくなることで起こります。思春期ではダイエットによるものが多く、更年期では女性ホルモンの分泌が低下することによって起こります。

むくみは座りっぱなしや立ちっぱなしなど、長時間同じ姿勢でいることが原因の一つといえます。また、女性ホルモンの一つであるプロゲステロンは水分を溜め込む性質がありますので、プロゲステロンの分泌が増える排卵後から月経前はむくみややすくなります。

冷え、むくみには血液循環を良くするビタミンEや人参製剤、にんにく製剤、漢方薬などが有効です。また、運動不足も身体の新陳代謝が低下して血液循環が悪くなるので、運動をすることも大切です。

身体が冷えやすい方は身体を冷やす食べ物、飲み物を摂らないことや、お風呂で湯船につかり身体を温め、リラックスすることなどを心がけましょう。

むくみやすい方は足を少し高くして血液循環を良くしたり、湯船につかり足先から心臓へ向かってマッサージをすると効果があります。食事では塩分やアルコールを控えめにしましょう。



便秘

毎日トイレでスッキリしたい！ そういう思いをもっている女性は多いと思います。便秘は長くなるとおなかが張ってきて痛みが起きたり、痔の原因にもなります。

便秘の原因

- ・**食生活の乱れ**：朝食を抜くことで腸の働きが鈍くなり、また食物繊維の少ないファーストフードや外食を多くとることで便が出にくくなります。
- ・**ストレス**：自律神経のバランスが崩れて胃腸の働きが抑制されたり、逆に過剰になったりと便秘に異常をきたします。
- ・**運動不足**：運動不足により腹筋力が低下すると腸を動かす力も弱くなるため、便を押し出せなくなります。
- ・**女性ホルモンの影響**：女性ホルモンの一つプロゲステロンは大腸内の便を押し出す蠕動運動ぜんどうを抑制する働きがあるため、月経前は便秘になりやすくなります。

対策は、朝の生活リズムと食生活の改善、加えて適度な運動をすることです。食べ物では食物繊維を多く含む食材や、腸内環境を良くするヨーグルト、乳酸菌が良いとされています。我慢しないで便秘薬を短期間、上手に使用しましょう。



痔

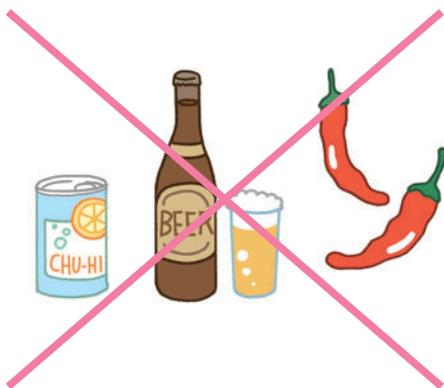
痔は女性にも多い病気です。そのなかでも多いのが痔核（外痔核、内痔核（いぼ痔））です。症状は出血、痛みですが、痔核が大きくなると残便感が残ります。

女性は妊娠、出産をきっかけに痔核になったり、もともとあった痔核が悪化したりすることも多いです。

便秘の方はトイレで強いいきむと肛門の細い血管がうっ血します。これが繰り返されることで痔核ができたり、大きくなったりします。冷え症の方はおしりの周りの血流が悪くなり、うっ血した状態になることで痔になります。

治療は生活習慣の改善、患部を清潔にし、出血や炎症を抑えるための軟膏・坐薬や内服薬の使用です。症状によっては手術を必要とします。

痔の予防には同じ姿勢を長く続けない、おしりや腰は冷やさないようにする、便意を我慢しない、無理なダイエットを避ける、アルコール・刺激物を控えるなどが効果的です。そして適度な運動や十分な睡眠を取るように心がけましょう。



尿漏れ

咳やくしゃみ、声を出して笑ったとき、重い荷物を持ち上げようとしたときなどに「あ、尿が漏れてしまった……」そんな経験はありませんか。尿漏れに困っている女性は多く、成人女性のおよそ4割が何らかの形で尿漏れを経験しているといわれています。

女性に尿漏れが多い理由には、身体の構造や妊娠、出産が関係しています。

特に多い症状

・腹圧性尿失禁

咳やくしゃみをしたり、重い荷物をもったりするなど、腹圧がかかった場合に起こります。出産や加齢、肥満などで骨盤底が緩むのが原因と考えられます。

・切迫性尿失禁

少しの刺激で勝手に膀胱が収縮し、突然我慢できないほどの尿意を感じ、トイレが間に合わなくなる症状です。

日常のケア

肥満、便秘がちであれば生活習慣の改善を心がけましょう。きつい下着で下腹部を締め付けるのはいけません。冷えにも注意しましょう。

腹圧性尿失禁には「骨盤底筋体操」が有効です。

骨盤底筋体操

肛門の周りの筋肉と腹筋を5秒間強く締め、次に緩めます。この運動をイラストに示す四つの姿勢で20回ずつ繰り返します。朝、昼、夕、就寝前の4回に分けて毎日行うことが理想的です。



3カ月は
続けてね



1. 仰向けの姿勢で



2. 椅子に座った姿勢で



3. ひじ、ひざをついた姿勢で



4. 机に手をついた姿勢で

デリケート ゾーンの かゆみ

陰部のかゆみは、主に下着や生理用品などでかぶれて起きますが、細菌や真菌、ウイルスが感染して起きる場合もあります。

細菌などの感染経路はお風呂やトイレ、性交渉などですが、それだけではありません。疲労やかぜで抵抗力が落ちて感染しやすくなります。

かぶれによるかゆみには、かゆみを抑える軟膏や、雑菌の増殖を抑えるローションが有効です。感染による場合のかゆみで、おりものの異常や痛み、熱を伴う場合は早めに専門医を受診しましょう。

ワンポイント

陰部を石けんやビデで洗いすぎると、膣のなかで雑菌が入らないように守ってくれている良い菌までなくしてしまいます。入浴時にぬるま湯で洗うだけで十分です。



膣カンジダ症

カンジダという真菌（カビの一種）が、疲労やストレス、かぜなどで抵抗力が落ちたときに大量に増殖し、膣や外陰部に炎症を起こした状態です。激しいかゆみが生じ、ただれて痛み、カッターチーズのようなおりものが増えます。

繰り返し起きやすいので注意が必要です。このような症状が見られた場合、専門医を受診しましょう。

肌トラブル

20歳代前半から30歳代を過ぎると、肌トラブルは少しずつ増えてきます。私たち自身の年齢を止めることはできませんが、肌年齢は日ごろのスキンケアや正しい予防、生活習慣を見直すことで老化を抑えることが可能です。

肌トラブルの気になる要素として「シミ」や「しわ」が多いと思います。「シミ」のもっとも多い原因は、紫外線によるものです。日差しを浴びると、皮膚は多くのメラニン色素をつくりだし、皮膚に沈着してしまい「シミ」になるといわれています。

「しわ」は主に紫外線、加齢、不規則な生活と栄養バランスなどが原因で現れます。

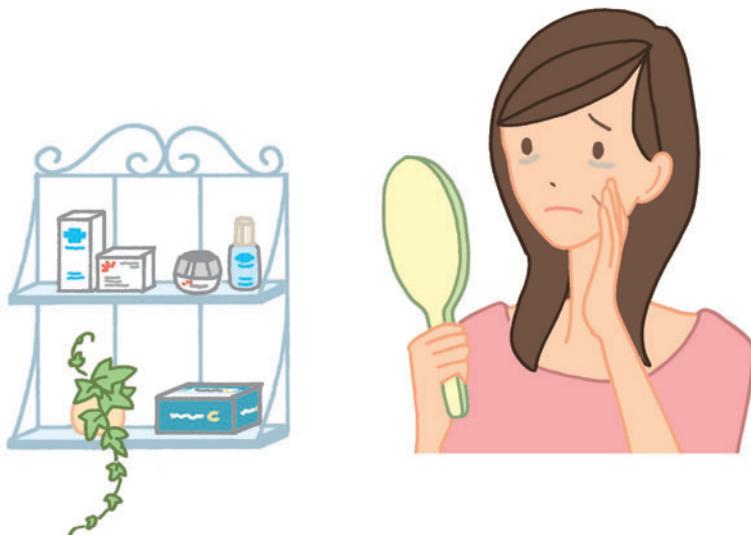
紫外線……コラーゲンの繊維を傷め、みずみずしさを失い肌の弾力がなくなります。

加齢……肌が老化してしまうと、コラーゲンの構造が乱れ肌の弾力がなくなります。

不規則な生活や偏食……栄養バランスが乱れ、きめの崩れた肌になります。

また、皮膚の乾燥も「シミ」「しわ」の原因の一つです。

予防するには、肌を乾燥させないこと、紫外線対策をしっかりと行うことです。ビタミンB群やアミノ酸をしっかり摂り、化粧水で潤いを与えてから、美白の保湿クリームやパックをして肌にあるメラニン色素を取り除いていきましょう。



がん検診の すすめ

女性特有のがんとして、乳がん、子宮がん、卵管がんなどがあります。それぞれ発生しやすい年齢や条件がありますが、基本的には若くてもがんは発生し、若いほど進行が速い確率が高いので、がん検診による早期発見が大切です。

乳がん検診

乳がんは女性にもっとも多いがんで、40～50歳代に特に多く見られます。ほかのがんに比べて治療後の経過が良いといわれていますが、約30%の人が再発のために亡くなっています。

マンモグラフィー（乳房レントゲン）による乳がん検診は、乳がんの死亡率を減らすという意味で有効です。マンモグラフィーで検査すると、しこりとして触れない初期のがんも見つけることができます。

子宮がん検診

子宮がんは頸がんと体がんがあり、頸がんは50歳代の発症率は減少傾向にあるものの、20歳代の若年層に増加しています。

・子宮頸がん

ウイルス感染が原因です。2009年（平成21年）に感染予防のワクチンが接種できるようになりましたが、すべての型のウイルスに有効というわけではないので、定期的な検診が必要です。

・子宮体がん

自覚症状で見逃してはならないのが不正出血です。早期発見のために、症状があれば専門医を受診しましょう。

