



## 更年期障害について

### 更年期とは…?

女性ホルモンには卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)の2種類あり、月経・排卵により増減を繰り返しています。平均して50歳で、この女性ホルモンが止まり閉経となります。更年期とは、閉経の前後5年間のことを指し、大体45~55歳くらいの時期のことをいいます。

更年期になると、体の中の女性ホルモンのバランスが大きく変化します。それにもよって、体調不良や体質の変化など様々な症状が出る場合があります。この更年期におこる様々な症状を更年期障害といいます。

### 【原因】

40代後半になると卵巣の働きが衰え、卵巣から分泌される女性ホルモンの分泌が減少し、月経周期が乱れがちになります。更年期に体調の変化が訪れるのは、この女性ホルモンの減少が主な原因です。

### 【症状】

症状は個人差が大きく、多岐にわたります。複数重なることも少なくありません。ストレスが重なるとうつ病も重くなる傾向にあります。

### どんな症状があるの??

生理周期が早い・遅れる、眠れない、気持ちが沈む、イライラ  
気持ちが不安定、のぼせる、汗が止まらない、めまい、耳鳴り  
だるい、しびれ、肩こり、食欲がない、下痢、便秘、冷え、むくみ  
頭痛、動悸、息切れ など



### 【検査】

#### FSH検査(血液検査)

卵胞刺激ホルモンの血液中の濃度を測ることで閉経かどうかわかります。

#### AMH検査(血液検査)

卵巣から分泌されるホルモンの量を調べます。基礎体温測定:通常生理が来ると低体温期になり排卵すると高温期になります。閉経になるとこの高温期がなくなります。

### 【治療】

#### ホルモン補充療法

不足しているホルモンを補う方法です。内服薬・貼付薬などがあります。

その他 … 漢方薬を服用する方法もあります。

### 更年期障害かなと思ったら

閉経までのプロセスは個人差が非常に大きく、また年齢にも個人差があります。また更年期障害でなく別の病気が隠れている場合もあります。まずは婦人科を受診し検査してもらいましょう。



## ハーブで心と体をリフレッシュ

ハーブに興味はあるけど、どう使えばいいかわからない、そんな方におすすめしたいのはハーブティーです。お湯を注ぐだけなので、簡単にハーブを楽しめます。ハーブティーは、お湯でハーブの成分を抽出します。ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富で、リフレッシュだけでなく、美容にも効果的です。味だけでなく、色や香りを楽しむこともできます。おすすめのハーブティーを紹介しましょう。

### 簡単なハーブティーの入れ方

#### 【用意するもの】

ティーポットまたは急須  
マグカップ  
ハーブ  
沸かしたての熱湯

- ① ティーポットにハーブを入れます。だいたい、どのハーブも1人分各小さじ1杯程度です。
- ② 沸かしたてのお湯を注いで、すぐフタをします。フタをすることで香りを逃さないようにします。お湯の量は1人分約180ccです。
- ③ 花びらや葉なら3分、実や根など硬い物は5分程度抽出します。
- ④ ハーブをこしてカップに注ぎます。



色や香りを楽しみましょう!

### おすすめハーブの美味しい飲み方

**ローズヒップ&ハイビスカス** … 初心者でも美味しく入れられます。酸味のある赤いハーブティー。ハイビスカスに含まれるクエン酸とローズヒップに含まれる天然のビタミンCがストレスや疲労を和らげてくれます。

**カモミール** … お鍋に牛乳とカモミールを入れ、沸いたら火を止めます。牛乳のカルシウムとカモミールの甘い香りが神経を穏やかにしてくれます。

**ラベンダー** … 紅茶と一緒にラベンダーの粒を5~6粒浮かべます。ほんのりラベンダーの香る紅茶がリラックスさせてくれます。

**レモングラス** … 5分ほど煮込みます。ホットレモンのような酸っぱい黄色いハーブティーが気持ちをすっきりさせてくれます。

### 更年期障害や月経前症候群でつらいときにおすすめのハーブティー ローズのシングルティー

ローズを小さじ1杯入れて熱湯を注ぎ、3分ほど抽出させます(フタを忘れずに)。薔薇の香りが、不安定で憂鬱な気持ちをゆったりとさせてくれます。

※ローズはポプリ用でなくハーブティー用をご使用ください。