

# 更年期について

～更年期と上手につき合う方法～

## 【更年期症状とは?】

年齢を重ねるにつれ、ホルモンバランスの減少や変化に伴い、自律神経が乱れ、心身に様々な不調があらわれることをいいます。個人差はありますが、40代～50代の時期に症状があらわれることが多くあります。

ここ最近では、食べるものや環境の変化・ライフスタイルの影響から20代～30代の方にも更年期症状があらわれ始めています。

更年期の症状の原因には心理的な要因も関わってくるため、とても個人差が大きく、全員が更年期症状を感じるわけではありません。

現代では病気であるかのように扱われてしまっていますが、この経験は極めて自然なことです。また、この段階に起きる身体的・感情的・精神的な変化はとても素晴らしいものです。

どんな症状も「更年期だから…」と諦めず、向き合うことで、症状は緩和していきます。更年期と上手につき合っていくためにアーユルヴェーダの智慧を使いながら、更年期のトラブルの具体的なケアをお伝えしていきます。

## 【一般的な症状】

不規則な月経・経血の少ない月経・生理が飛ぶ・不安と心配・火照りとその後の寒気・便秘・頻尿・不眠・物忘れと混乱・瞳の乾燥・乾燥肌・ドライヘア・割れやすい爪・薄毛・関節と筋肉の痛み・頭痛・体重減少・骨量減少・苛立ちと怒り・寝汗・便が緩い・下痢・体臭・皮膚疾患とニキビ・腸満感・短気・倦怠感・身体が重く感じる・たりやすい・むくみ・血圧変動・寝すぎ・胸の張り・気分の浮き沈み・食欲・辛いもの油っぽいもの甘いものを欲する・涙もろい・偏頭痛 などの

## 【更年期ケア】

### ①水分と油分を含ませた食事をとる。

☆更年期になるとホルモンバランスの乱れから、より乾燥しやすい。  
\* 生野菜を控え、良質な油分と水分を使って調理する。

### ②心身の慈養となる自然の甘味をとる。

☆お菓子・コーヒー・パン・クッキーなどの乾燥した食べ物は、身体を乾燥させ、心身が落ち着きにくくなります。  
\* さつまいも・芋・黒糖・白米・フルーツなど、自然の甘味をとる。  
\* 白米や玄米など、お米は抜かない。  
\* 身体を温め、慈養となる根菜類をとる。

### ③規則的に3食食べる。

☆1食抜くことにより、胃腸が機能しにくくなり、様々な症状に繋がります。  
\* 食事時間が不規則にならないよう、なるべく同じ時間帯で食べる。

### ④身体の火照りを感じたら、

アロエジュース・ココナッツウォーター・ハイビスカスティーを飲む。  
\* 逆に唐辛子・ニンニク・玉ねぎなどの辛い食べ物は身体の熱を高めてしまうため控える。

### ⑤生姜を取り入れ消化力をあげる。

☆消化力を高めることで様々な不調が改善していきます。  
\* 生姜スライス Spoon1杯程度・レモンのしぼり汁・岩塩を混ぜたものを食前に20分前ぐらいにいただく。  
\* ジンジャーティーを飲む。  
(すりおろした生姜をお湯に入れて沸騰させたもの。)

### ⑥生のグマ(黒)大さじ1杯を5分間噛んでから飲む。

☆骨の減少、歯が弱い等の場合のケア方法。

### ⑦ナス科の野菜の摂取を控える。

☆骨や軟骨の組織に空洞を作り弱くしやすく、筋肉の組織にも乾燥や強張りを生みやすいナス科の野菜は、関節痛・骨粗しょう症・肩こりを悪化させやすいです。  
\* ナス・ジャガイモ・トマト・唐辛子・ピーマン・パプリカ・シシトウ など…  
\* 食べたい場合には生で食べることを避け、加熱調理して食べる。

### ⑧なるべく携帯やPC・TVなど電子機器の使用を控えましょう。

\* とくに就寝1時間前にはデジタルデトックスを心掛けましょう。