ココロとカラダに優しい

龍虎堂薬局に聞きました

漢方のチカラ

Vol.53

男性更年期

気になるカラダの悩み Q&A

Q 50代ですが、ほてりや発汗、イライラや不眠が続いてます 精力も減退してきて、どうすればいいのか…

A 更年期の症状は女性だけでなく男性にもあらわれます。加齢によるホルモン低下が基本なので、腎を元気にする漢方薬で上手に乗り越えましょう！

中医学では女性は7の倍数、男性は8の倍数で体質に変化が訪れると考えます。個人差はありますが老化の始まりは女性は35才、男性は40才頃。この頃から体力や気力、性機能などが徐々に低下し様々な不調が現れるようになります。男性の場合40才後半には排尿機能の衰え、56才から足腰の痛みや精神減退が増え、定年を迎える頃には精神的にも不安定になり不眠やうつ症状が現れることがあります。

この様な加齢による不調は「腎」の機能低下＝腎臓の血流低下が大きな原因です。腎は身体の発育、生殖、老化など男性ホルモンの生成や分泌に深く関わっています。生命エネルギーの源「精」を貯える大切な所で加齢による自然な衰えが出たのです。また、気血の不足やストレス、生活習慣の乱れなども引き金になります。

更年期は誰にでも訪れるもの。自分の身体の変化を知りそれにあった漢方薬や養生法で更年期を快適に過ごしましょう！

龍虎堂薬局
薬剤師
夏苅和子 なつかり かずこ
日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏苅竜子 なつかり りょうこ

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

男性更年期は加齢による腎の衰え！ あなたの体質は？

＼男性更年期の主な原因！／ 体力・気力・精力低下タイプ

- □めまい、耳鳴り
- □記憶力、集中力の低下
- □足腰の弱り、痛み
- □精力の低下
- □疲れやすい、無気力
- □不眠、不安
- □胃腸虚弱、下痢
- □舌の色は薄い

加齢によって腎の機能は低下し貯えていた精も減少。過度な性生活や不規則な食事、偏食、慢性病なども腎の衰えの原因に。胃腸の働きが弱いと食べ物から気（エネルギー）や血を十分に作る力が出ません。気血が不足すると五臓六腑の働きが悪くなり上の症状に。ミネラル不足や睡眠不足も大きな原因になります。

おススメは

じんまほじんがん
参馬補腎丸

バランスターWZなど

＼ストレスによる不調／ イライラ・ゆううつタイプ

- □ストレスが多い
- □怒りっぽい、頭痛
- □肩こり、のぼせ、ほてり
- □胸や脇の痛み、腹の張り
- □ため息、不眠（悪夢をみる）
- □舌の色が暗い

40代から責任ある役職に就いたり、定年を迎えるストレスを抱えやすい時期。男性更年期の症状は精神的な影響が大きいため、上手に発散できないと悪化します。

ストレスを調整して気の流れをスムーズに保つのが「肝」。過度なストレスは肝の調整機能を低下させ上の症状につながります。ストレスに弱い人は日頃から酸味と香りのよい食べ物をとり、カラオケやスポーツで発散しましょう。

おススメは

せいかうんたんとう
星火温胆湯

しょうようがん
逍遥丸

かんげんかりゅう
冠元顆粒など

＼肥満気味の／ 血ドロドロタイプ

- □体重の増加
- □精子減少
- □頭や身が重だるい
- □肌の湿疹、ニキビ
- □尿の色が濃い
- □不眠、いつも眠い（悪夢）
- □舌の苔が厚い

脂っこい食事やお酒やジュースなどの飲み過ぎ、運動不足が重なって肥満気味になると、体内に余分な脂肪や水分が溜まり血液がドロドロして気血のめぐりを滞らせてしまいます。

この状態では更年期の諸症状を回復しにくく、慢性化に。生活習慣病にも繋がりやすくなるので要注意！唐辛子やニンニクの取りすぎはこじらせるので厳禁！

おススメは

しゃかりしつかりゅう
瀉火利湿顆粒

せいかうんたんとう
星火温胆湯

しょうさんせん
晶三仙など

悩まず相談を！

龍虎堂薬局

漢方相談はご予約下さい！ facebook更新中!

営業時間／9:30～19:00　休／日曜・月曜　P有り
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5
☎095-883-4300
龍虎堂薬局　検索