

## &lt;2022年、日本が向き合う12のくらしの不調&gt;

季節の変わり目はホルモンバランスの“ゆらぎ”に要注意！  
「**体調のゆらぎと更年期**」を漢方視点で解説  
～「季節の変わり目の体調不良」を半数以上の方が実感～

## 主なトピックス

1. **体調のゆらぎ実態調査：春の時季の体調のゆらぎを半数以上の方が実感**
2. **一生のうちで体調がゆらぎやすい更年期の過ごし方**
3. **おすすめの漢方薬を解説**

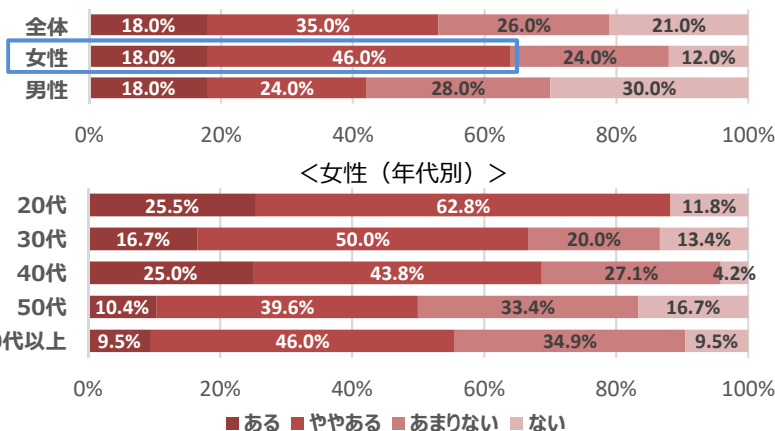
漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、「2022年、日本が向き合う12のくらしの不調」と題し、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。4月は「ゆらぎと更年期」をテーマに、季節の変わり目での不調実態調査(※1)の結果やおすすめの漢方薬などについてご紹介します。

## 半数以上の方が季節の変わり目に体調不良の経験ありと回答

寒暖差の激しい季節の変わり目や、これからの梅雨どきに体調の変化を感じた経験のある方も多いのではないのでしょうか。

当社が行った調査によると、**全体で約半数の方が、季節の変わり目や新生活の時期に、体調が万全ではないと感じた経験があると回答**しました。こうした傾向は特に女性の方が顕著で、男性よりも20%以上も高い結果になりました。女性の回答結果を年代別に見ると、20代の女性の9割近い方が体調の“ゆらぎ”を感じていることも分かります。

Q. 季節の変わり目や新生活を迎える春の時季に、体調が万全でなく、ゆらぎがちになると感じたことはありますか？（単回答選択式）

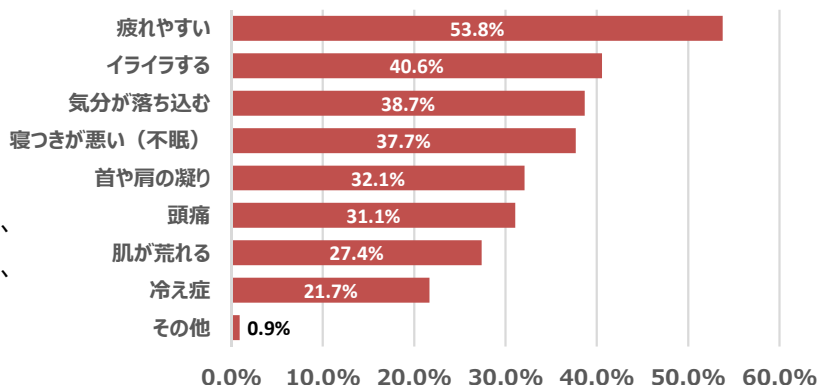


## 疲れやすさを感じた人の割合がトップ、イライラや気分の落ち込みも上位に

また、実際にどのような不調を感じたことがあるか尋ねたところ、「疲れやすい」が53.8%でトップとなりました。**次いで「イライラする」「気分が落ち込む」が続き、身体の不調だけでなく、精神面での不調を感じた方も多い**ことが分かります。

こうした季節の変わり目での不調は、ホルモンバランスの“ゆらぎ”や自律神経の乱れが関係しています。また、疾患としてこのような影響を受けているのが「更年期障害」です。次頁からは、ホルモンバランスのゆらぎや更年期障害との上手な付き合い方、おすすめの漢方薬について紹介します。

Q. 前問で「ある」「ややある」と回答した方にお聞きます。実際にどのような不調を感じましたか？（複数回答選択式）



## ※1 調査概要

- 調査対象：全国の20代～70代200名（有効回答数）
- 調査期間：2022年3月30日～4月4日
- 調査方法：インターネットアンケート

## 更年期のとらえ方

**更年期は、女性の一生のうちでも体調の“ゆらぎ”を感じやすい時期です。**女性にとって体の要とされる女性ホルモンが急激に減少する時期であり、このホルモンの多岐にわたる作用が低下してしまうことで、自律神経系にも影響を及ぼしてしまうため、体調を崩しやすく、「更年期障害」を生じてしまいます。

特にストレスを感じたり、季節の変わり目の時には体も敏感になっており、さまざまな不調を引き起こしがちです。

漢方では、更年期障害は「加齢に伴う体の衰え」と「ストレス」が原因と考えます。閉経自体は女性の誰しものが通る道であることから、更年期障害は、加齢症状の一部として捉えており、年を取るにつれて若さの源である「腎精（じんせい）（※2）」が減少していくために、足腰のだるさや、疲れやすい、尿漏れなどが生じます。そこに、個々人によって異なる、仕事や家庭環境などのストレスも大きく影響し、「気（き）（※3）」の巡りが悪くなることで、怒りっぽくなったり、逆にため息をよくつくようになり、と気持ちが晴れず、心の“ゆらぎ”を感じたり、肩こりや頭痛が生じると考えています。

※2 人の成長や発育を担うエネルギー（若さの源のようなもの）

※3 目には見えないが人の体を支える生命活動のエネルギーのようなもの

## 更年期障害と上手く付き合っていく

更年期は、性成熟期から老年期への移行期であり、現在の平均寿命を考えると、更年期後も30～40年ほどあり、ちょうど人生の折り返し地点となります。その症状にどうやって上手く付き合っていくかが、その後の健康に対する意識付けにもつながります。

### ・季節の変わり目や新生活の始まりは体調の“ゆらぎ”に要注意

季節の変わり目や新生活の始まりなどの時期は、気温の寒暖差や新しい環境などにより、自律神経のバランスが乱れやすくなるため、「気」の巡りが悪くなりがちです。心身の不調を感じたら、日常生活で無理をせずになるべくリラックスに心がけた生活を送ってみるのもおすすめです。

### ・自律神経が乱れると？

活動型の神経である「交感神経」とリラックス型の「副交感神経」からなるのが自律神経ですが、この二つの神経が優位状態の切り替えを自然に行いバランスを取り合っているのが、自律神経の正常な状態です。自律神経が乱れてしまうと、「自律神経失調症」となり、不安神経症などの精神的不調、疲労感や寝付きが悪いなどといった身体的な不調を引き起こします。

更年期症状も、自律神経失調症も、どちらも治療によって改善ができるものです。我慢せず、かかりつけ医や専門医への相談や、日常的な食生活や運動への注意、気分転換やリラックスをなるべく心がけたり、またつらい症状には漢方薬などを取り入れてみると、さまざまな工夫で更年期の症状と付き合っていくてはいかがでしょうか。



## ホルモンバランスのゆらぎにおすすめの養生

ホルモンバランスのゆらぎには、「腎精」を補うことや「気」の巡りをよくすることが大切です。特に、漢方では35歳から「腎精」が減少し始めると考えるため、体の衰えを感じ始めた方には、「腎精」を補う食べ物、ストレスを受けやすい方には「気」の巡りを良くする食べ物をご紹介します。

### ・「腎精」を補う食べ物・生活習慣

ゴマ、デーツやレーズンなど黒色の食べ物には、**不足した「腎精」を補う作用があります。**黒豆茶や小豆茶など、自然な甘味もおすすめです。

### ・「気」の巡りを良くする食べ物・生活習慣

シソやハーブなどの香りや酸味のある食べ物や飲み物には、**「気」の巡りを良くし、心を落ち着かせてくれる作用があります。**散歩するなど、リラックスを心がけましょう。

### ●黒豆、レーズン



### ●シソ、ハーブティー



## おすすめの漢方薬

更年期障害では、複数の不調を感じられる方が多く、一剤で複数の症状に効果のある漢方薬はおすすめです。漢方薬は、ストレスや加齢によって乱れた身体のバランスを整えることで、症状を抑えるだけでなく、体質から改善してくれます。

### <ホルモンバランスの乱れによる「肩こり」・「イライラ」におすすめの漢方薬>

#### 加味逍遙散（かみしょうようさん）

漢方では、「血」の不足から「気」が体内に溜まり、それが熱に変わって様々な症状を引き起こします。この処方では、「気」を全身に巡らせると同時に溜まった熱を冷まし、さらに足りない「血」を補うので、カラダのバランスを整えてくれる効果があります。自律神経を調整し、イライラやのぼせを鎮め、血行も改善していきます。

※4「血の道症」とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状を指します。



<漢方セラピー>  
「クラシエ」漢方加味逍遙散料エキス錠  
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,640円（税込）

効能：体力中等度以下で、のぼせ感があり、肩がこり、疲れやすく、精神不安やいらだちなどの精神神経症状、ときに便秘の傾向のあるものの次の諸症：冷え症、虚弱体質、月経不順、月経困難、更年期障害、血の道症（※4）、不眠症

### <「イライラ」・「寝つきの悪い不眠」におすすめの漢方薬>

#### 柴胡加竜骨牡蠣湯（さいこかりゅうこつぱれいとう）

ストレスによって「気」がめぐらないと体に熱がこもり、こもった熱は頭に昇って脳を疲れさせ、寝つきを悪くしてしまいます。この処方では、「気」をめぐらせ、体にこもった熱を冷ますとともに、心を落ち着かせるのがポイントの処方で、脳の興奮からくる不眠を改善する漢方製剤です。



<漢方セラピー>  
「クラシエ」漢方柴胡加竜骨牡蠣湯エキス顆粒  
【第2類医薬品】

希望小売価格：1,969円（税込）

効能：体力中等度以上で、精神不安があって、動悸、不眠、便秘などを伴う次の諸症：高血圧の随伴症状（動悸、不安、不眠）、神経症、更年期神経症、小児夜泣き、便秘

### <ホットフラッシュなどの「ほてり」におすすめの漢方薬>

#### 知柏地黄丸（ちばくじおうがん）

主にホットフラッシュなどによるほてりの症状に用いられる処方です。年齢と共に減少した「腎精」を補う生薬を配合しているので、排尿困難、頻尿にも効果があります。特に、ほてり、のぼせ、口渇、乾燥感のある方におすすめです。

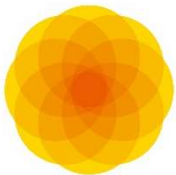


<漢方セラピー>  
J P S 知柏地黄丸料エキス錠N  
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,310円（税込）

効能：体力中等度以下で、疲れやすく胃腸障害がなく、口渇があるものの次の諸症：顔や四肢のほてり、排尿困難、頻尿、むくみ

## クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。  
クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。