

<クレアージュ東京×YUMICORE共同主催イベントレポート>

10月18日は「世界メノポーズデー」**座学とプログラム体験で東洋医学の視点で更年期症状を捉える****「何が原因で起こっているのかを読み解くと、対処法も変わる」東洋医学の考え方を解説****YUMICOREトレーナーNaoさんが「気・血・水」に基づくほぐしを指導**

女性のための人間ドック「クレアージュ東京レディースドッククリニック」（本社：東京都千代田区、院長：浜中聡子）は、ボディメイクスタジオ「YUMICORE」は、10月18日の「世界メノポーズデー」に先駆け、更年期症状への理解を深め、日々のセルフケアにつなげることを目的に、10月17日（土）に「メノポーズデーに知る 東洋医学の視点で捉える更年期症状」を開催いたしました。



クレアージュ東京とYUMICOREは、2025年より「女性のなんとなく不調」に向き合う共同プロジェクト「Think Body Project」を開始しており、これまで様々なテーマをもとにオリジナルプログラムの考案やインスタライブ等の活動を行ってまいりました。

この度、毎年10月18日に制定されている「世界メノポーズデー」に先駆け、一般のお客様やメディアの皆様をお招きし、YUMICORE 六本木スタジオにて、「座学とプログラム体験で学ぶ東洋医学の視点で捉える更年期症状」というイベントを開催いたしました。

■大島先生より、更年期の基礎知識を解説

前半は、クレアージュ東京婦人科顧問の大島乃里子先生より、女性ホルモンの働きと更年期の基礎知識について解説が行われました。女性ホルモンには主にエストロゲンと黄体ホルモン（プロゲステロン）の2つがあり、エストロゲンは美容だけでなく、血管や骨の健康、月経のリズムなどにも深く関わっていると説明。大島先生は「女性ホルモンは、まず“変動”します。1回測っただけの値が正値というわけではないんです」と、変動がキーワードであることを強調しました。更年期は日本では閉経前後の各5年、計10年間を指し、この時期の女性ホルモンは滑らかに減るのではなく「ガタガタと揺れ動きながら減っていく」のが特徴だと説明しました。

更年期症状の背景には女性ホルモンの低下や変動だけでなく、自律神経や睡眠の変調、痛みの感じ方の変化、家庭や仕事などの社会心理的なストレス、栄養や体力の変化など、さまざまな因子が重なり合っていると解説。そのうえで「エストロゲンだけを補えば良くなるか」というと、そうではありません。いろいろな背景を見極めて、どうしたら楽に過ごせるかを考えていく必要がある時期です」と語り、人によって異なる背景にアプローチする方法として、東洋医学の考え方を紹介しました。



■東洋医学の視点で捉える更年期症状「病名や症状ではなく、その人を丸ごと捉える」 「五臓」や「気・血・水」の考え方を分かりやすく解説

大島先生は、まず西洋医学で他の病気の可能性がないかをしっかり検査することの重要性に触れた上で、体質や精神状態、生活環境なども含めて“その人全体”を捉える東洋医学の視点を紹介しました。

東洋医学で重要となるのが「証（しょう）」という考え方です。ほてりや冷え、イライラ、不眠といったさまざまな症状の背景にある全身の状態を、「虚実」や「寒熱」、「五臓」、「気・血・水」などの観点から捉えたものが「証」。病名から治療法を考えるのではなく「こういう「証」だから、こうしましょう」と見立てていくのが東洋医学のアプローチだと解説しました。

診察方法も西洋医学とは異なり、脈やお腹の張りを確かめるほか、舌の状態も手がかりになるそう。「舌をペーっと出すと、白い、むくんでいる、歯の形がついてギザギザしているといったことが分かります。ご自身でも鏡で見てみてください」と会場に呼びかけました。「証」を見立てる観点のひとつが「虚実」です。「虚証」は痩せ型で筋力が乏しい、疲れやすい、食が細い、お腹が薄く柔らかいといったイメージ。一方「実証」は体力があり反応が強い、食欲がある、お腹に厚みがある、便秘がちといったイメージだと説明しました。

大島先生は「日本の女性は頑張ってきているから、周りからは体力があるように見えるけれど、それはすごく頑張っているからであって、意外と虚証の方が多いんです」とコメント。また「寒熱」については、ほてりがあって冷やすと楽になる状態が「熱証」、手足が冷えて温めると楽になる、冷たい飲み物でお腹を壊しやすいといった状態が「寒証」と解説。「これは一生こうというわけではなく、“今はこう”というだけ。冬と夏、季節によっても、年齢によっても変わるものなんです」と、「証」は変化するものだと説明しました。さらに、東洋医学でいう「五臓」は臓器そのものを指すわけではなく、たとえば「肝」は気の巡り、「腎」は成長や加齢に関わるものといったように、体の働きとして捉えるのが特徴だと紹介。「気・血・水」については、「気」は生命活動や意欲、自律神経、「血」は栄養や血流、月経、「水」は体の水分の巡りに関わるものと説明し、それぞれが不足したり滞ったりすることで、疲れやすさやイライラ、むくみなどの不調につながると話しました。そして「同じめまいでも、血が足りないめまいと、水が滞るめまいは違うんです」と、症状ではなく背景を見ていく大切さを語りました。

続いて、YUMICORE会員の皆様に事前に伺った更年期の悩みで特に多かった「倦怠感」と「不眠」を例に、東洋医学ではどのように捉えるのかを解説いただきました。大島先生は「倦怠感一つとっても、水が溜まってむくんでいる場合、気が足りていない場合、気がうまく巡っていない場合と、背景がまったく違います。漢方薬を出すときも、薬が違うんです」と説明。不眠についても、考え事が止まらず眠れないのか、ほてって夜中に起きてしまうのかなど、「何が原因で起こっているのかを読み解くと、対処法も変わってきます」と語りました。

■パワフルさが話題のYUMICOREトレーナーのNaoさんが登場！

「気・血・水」に基づくほぐしを体験 首や肩をほぐして「気」を巡らせる、ユニークな「ブーブー呼吸」も実践

後半はYUMICOREトレーナーのNaoさんが登壇。NaoさんはCA(客室乗務員)として約12年勤務した経験を持ち、その後YUMICOREトレーナーに転身。股関節のほぐしやストレッチ、骨盤底筋群のアプローチを得意とし、キュッと締まった美脚とすっきりした下半身をつくるスペシャリストで、52歳という年齢を感じさせず「更年期知らず!？」と言われるほどのパワフルさが魅力のトレーナーです。Naoさんには今回のイベントのために、東洋医学の「気・血・水」に基づき、更年期にアプローチするオリジナルのほぐしやストレッチのレッスンを披露していただきました。

プログラムは呼吸からスタート。Naoさんが実践する「ブーブー呼吸」は、豚になったつもりで鼻の穴が前を向いているとイメージして息を吸う方法で、体の後ろ側にも呼吸を入れていく感覚をつかみます。会場が和やかな雰囲気にも包まれる中、呼吸を意識しながら、気血水それぞれにアプローチするほぐしを参加者とともに実践しました。

まずは「気」へのアプローチ。NaoさんがInstagramで更年期の症状についてアンケートを取ったところ、特に多かったのが「ほてり・発汗」と「イライラ」だったそう。Naoさんは「首や肩が詰まっていると、気が下に巡らず上で滞ってしまい、カッカしてイライラや熱さにつながります」と、大島先生の解説とつなげて説明しました。参加者はYUMICOREオリジナルの筋膜リリースボール、Hogssy（ホグッシー）を使い、仰向けで後頭部のくぼみ、首の付け根から肩甲骨の上、腰の背骨周りの3か所を順番にほぐしていきます。「みんな頑張っていると、首に力が入っちゃうんです。ため息をつくように力を抜いてみてください」と声をかけながら、ゆっくりと頷いたり左右に揺れたりする動きを取り入れました。



続いてHogssy Roller（ホグッシーローラー）を使い、鎖骨の周りもほぐしていきます。「ここが固まっていると、気がデコルテより下に巡っていかないんです。巻き肩の人も、ここがすごく固まっています」と話し、胸の前を開くストレッチも行いました。続いて「水」へのアプローチ。Naoさんは「水が溜まって停滞してしまうと、巡らずにむくみやすくなります。私も昔はすごくむくみやすかったです」と自身の経験も交えて説明し、Hogssy Roller（ホグッシーローラー）で内くるぶしの上からふくらはぎの内側、膝下までをほぐして行きました。「痛い！」という声も上がる中、「痛いと呼呼吸が止まっちゃうので、ブーブー呼吸を思い出して」と、呼吸を止めずに続けるよう声をかけました。

最後は「血」へのアプローチ。Naoさんは「血が足りないと、疲れやすくなったり、動悸がしたりすることもあるんです」と説明し、膝の内側の少し上にある「血海（けっかい）」というツボの周りをHogssy Roller（ホグッシーローラー）で、かかとや足裏の中央のくぼみをHogssy（ホグッシー）でほぐすセルフケアを紹介しました。約30分のプログラムを終え、参加者が改めて立って呼吸をしてみると、Naoさんの「最初よりも深く吸えたり、いろいろなところに呼吸が巡っている感覚があれば嬉しいです」との問いかけに、うなずく参加者の姿も見られました。

最後にNaoさんは「気・血・水のめぐりのいい身体が、美と健康をつくっていきます。今日をきっかけに、自分の体を自分でケアする時間、自分と向き合い、自分を大切にしていける時間を持ってもらえたらと思います」と参加者へメッセージを送り、イベントは終了いたしました。

■クレージュ東京レディースドッククリニック 更年期ドックのご紹介

クレージュ東京レディースドッククリニックでは、「更年期ドック」のプランを提供しております。更年期状態かどうかを調べる女性ホルモン検査に加え、甲状腺機能をはじめとした更年期症状と間違えやすい病気の有無や、骨密度などの更年期に高まる健康リスクなど全身の健康状態を調べる検査も含まれます。また、各症状の程度から治療の推奨度もわかるため、更年期からの健康管理の見直すことができる、特に40～50代の女性におすすめしたい検査プランです。

ライトプランでは、一般的な健康診断で受ける機会が少ない検査のみに絞ってご案内いたします。

- ・更年期ドック（ベーシック） 55,000円（税込）
- ・更年期ドックライト 37,400円（税込）

詳細は以下をご覧ください。

更年期ドック（ベーシック）：<https://www.creage.or.jp/dock/menopause/standard/>

更年期ドックライト：<https://www.creage.or.jp/dock/menopause/light/>

クレージュ東京 レディースドッククリニックについて

クリニック名 : クレージュ東京 レディースドッククリニック
所在地 : 東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル 北館17F
アクセス : JR有楽町駅徒歩1分（中央西口・日比谷口）、日比谷駅直結（A3出口）
総院長 : 浜中聡子
健診受付時間 : 8:30～16:00
休診日 : 日・月
電話番号 : 0120-815-835（8:30～16:00）
ホームページ : <https://www.creage.or.jp/>



YUMICOREについて

代表のYumicoがピラティスや整体などの知見を結集して考案した、独自の「YUMICOREメソッド」を展開するボディメイクスタジオ。ほぐし、ストレッチ、呼吸、体幹トレーニングを組み合わせ、骨格や骨盤底筋・インナーマッスルへアプローチすることで、女性らしくメリハリのある健康的なカラダづくりをサポートしている。六本木・新宿・銀座・渋谷（2026年10月OPEN）・麻布十番・横浜・梅田・神戸元町・名古屋・天神にあるスタジオには、モデルや女優をはじめ、多くの芸能関係者も通う。

コーポレートサイト : <https://yumicorebody.com/>

代表Yumico Instagram : <https://www.instagram.com/yumicorebody/>

公式Instagram : https://www.instagram.com/yumicorebody_official/