

更年期障害

男性、女性のいずれも40歳を過ぎたころからあらわれる、落ち込んだりイライラしたりといった精神的な症状や、のぼせ、動悸、めまいなどの身体的な症状を更年期障害と呼びます。更年期障害の主な原因は、男性ホルモンや女性ホルモンの分泌量が減少することです。女性は閉経という目に見える形でホルモンの分泌が急激に低下しますが、男性は女性に比べて徐々にホルモン量が低下していくため、更年期障害だと自覚しにくい人もいます。

更年期障害は、大きく分けると3つの症状があります。

①自律神経失調症状

のぼせ、汗、寒気、冷え症、動悸、胸痛、息苦しさ、疲れやすい、頭痛、肩こり、めまい

②精神症状

イライラや怒りっぽいなどの情緒不安定、抑うつ気分

③その他の症状

腰痛、関節痛、吐き気、食欲不振、皮膚の乾燥感やかゆみ、トイレが近い、外陰部の不快感



更年期障害はつらいものですが、適度な運動や食生活の改善、良質の睡眠を心がける、体と心のバランスを保てるようにリラックスできることをするなど、日常生活環境を見直すことで軽減することができます。

もできません。また、つらい時期には、お薬に頼ることもできます。例えば、体力虚弱で、だるい、気力がない、疲れやすいなどの症状の男性には「補中益気湯」、体力中程度以下で、のぼせ、精神不安、いらだちなどの症状の女性には三大婦人薬の一つと言われている「加味逍遙散」という漢方薬が更年期障害に用いられます。ただし、漢方薬はその人の体質や症状に合っていないと十分な効果を発揮しないため、自分に合うお薬について薬局や薬店で相談してみましよう。また、日常生活に支障をきたすような場合には、専門外来などで相談しましょう。



日差しが強くなり、紫外線による日焼けが気になる季節です。太陽の光はなくてはならないものですが、日焼け以外にも体にさまざまな影響があります。紫外線を浴びるメリットとしては、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが作られて骨の健康が維持されることです。ただし、体に必要なビタミンDは、1日15分程度の散歩で浴びる紫外線で十分得られるといわれています。また、暖かい太陽の光を浴びることによって神経伝達物質であるセロトニンが体内で分泌されるため、緊張をほぐし気分を明るくしたり、体内時計を整えるなど生体リズムの調整をしたりしてくれます。さらに、

紫外線には殺菌効果があるため、布団や洗濯物、まな板などを太陽光にさらすことによって、微生物や細菌を殺すことができます。靴の中の雑菌にも効果的です。しかし、紫外線は浴びすぎるとデメリットの方が大きく、日焼けやしみ、しわ、たるみなどの光老化を引き起こし、皮膚がんの原因にもなります。また、紫外線によって肌の表面にある免疫機能に欠かさない細胞がダメージを受けると、体の中への異物の侵入を知らせることができなくなります。すると、体がスムーズに防御体制を整えられなくなり、かぜを引きやすくなるなど免疫力が低下してしまいます。他にも、白内障や光線過敏症（少量の日光にあたるだけで湿疹

紫外線のメリット デメリット

紫外線には殺菌効果があるため、布団や洗濯物、まな板などを太陽光にさらすことによって、微生物や細菌を殺すことができます。靴の中の雑菌にも効果的です。しかし、紫外線は浴びすぎるとデメリットの方が大きく、日焼けやしみ、しわ、たるみなどの光老化を引き起こし、皮膚がんの原因にもなります。また、紫外線によって肌の表面にある免疫機能に欠かさない細胞がダメージを受けると、体の中への異物の侵入を知らせることができなくなります。すると、体がスムーズに防御体制を整えられなくなり、かぜを引きやすくなるなど免疫力が低下してしまいます。他にも、白内障や光線過敏症（少量の日光にあたるだけで湿疹



こどもの食物アレルギーとは、乳幼児、特に0歳と1歳のころにも多く、卵や牛乳、小麦などが原因でじんましん、かゆみなどの皮膚の症状や、口の違和感、せき、くしゃみ、吐き気などを起こす病気です。アレルギーの症状が重症になると、命に関わる場合もあります。私たちの体は、食べ物を口から摂ることで「この食べ物は大丈夫なもの」と認識し、異物として排除しなくなります。はっきりとした原因はまだ分かっていませんが、食物アレルギーがある特定の食べ物を誤って異物と認識してしまい、アレルギー症状が引き起こされます。多くの場合、卵、牛乳、小麦、大豆のアレルギは3歳までに

こどもの食物アレルギー



5割が、小学校に上がるまでに7〜8割が治るといわれています。こどもの年齢が上がるにつれて原因となる食べ物の食べられる量が増えていきます。それまでは原因となる食べ物を除去することが必要ですが、必要以上に除去してしまうと発育に影響が出てしまうこともあります。定期的に専門医のいる医療機関でアレルギー症状の出ない食べられる量を確認し、適切な量を除去するようにしましょう。また、以前は、食物アレルギーがアトピー性皮膚炎の原因になる、という説がありました。現在では、アトピー性皮膚炎が食物アレルギーの原因になる、という説が有力です。アトピー性皮膚炎のこどもは、皮膚

からの異物の進入を防ぐバリア機能が低下して、本人以外の家族や周囲の人が原因となる食べ物を食べているだけでアレルギー症状を起こすこともあります。こどもの食物アレルギーには、家族の理解と正しい対処が必要です。最近では、卵、牛乳、小麦などを使用していないレシピのリーフレットが病院などで配布されていたり、インターネットで公開されていたりします。食物アレルギーの症状や日常生活での注意点について相談できる「アレルギー相談センター」などもありますので、分からないことがあればかかりつけ医や専門家に相談しましょう。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします。 ☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42
TEL:0952-33-0346
FAX:0952-33-0341
営業時間:AM9:00~PM7:00
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは **コチラ**



あさひ薬局開成店 検索